



Programm Herbst/Winter 2020/2021

**präsentiert vom
Gesunden Gemeinde-Team**

Liebe Wöblingerinnen und Wöblinger!

Sie halten das Herbst/Winter-Programm 2020/2021 in Ihren Händen. Nehmen Sie sich Zeit zum Lesen und Gustieren, vielleicht ist auch etwas für Sie dabei - melden Sie sich gleich an.

Die Kurse/Vorträge finden vorbehaltlich der Covid19-Bestimmungen statt bzw. sollte es Änderungen geben, setzen wir Sie in Kenntnis.



Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink that reads "Karin Gorenzel".

Bürgermeisterin

Karin Gorenzel

Tel. Nr. 0664/88396240

Tellington-TTouch - Selbsthilfe für mehr Wohlbefinden (körperlich, emotional, mental)

Anita Hytha (Dipl. Gesundheits- u. Krankenpflegerin, TTouch-for-You Practitioner, Energetikerin)

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit einfache Handgriffe zu erlernen, um sich selbst oder den Angehörigen zu helfen. Er gibt Einblick wie unsere Gedanken, innere Bilder und Gefühle unseren Körper und unser Wohlbefinden beeinflussen. Tellington-TTouch wurde von Linda Tellington-Jones vor über 40 Jahren entwickelt, wird weltweit in über 25 Ländern auf allen Kontinenten für Mensch und Tier angewendet.

Tellington-TTouch

- hilft die Zellfunktion zu verbessern und aktiviert die Selbstheilungskräfte
- lindert Schmerz, Angst und Stress
- wirkt positiv auf Verhalten und Wohlbefinden, verbindet und baut Verständnis und Vertrauen auf, zu sich selbst und zu anderen
- ist ein wertvolles Werkzeug in allen Lebenslagen, denn unsere Hände haben wir immer dabei.

Termin: Mittwoch, 21. Oktober 2020, 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

Ort: Gemeindeamt Oberwöbling

Kosten: € 10,--

Info und Anmeldung: Anita Hytha, 0677/616 073 11 oder anita.hytha@gmail.com

Nordic Walking Treff

Annemarie Grießler

Zwei Mal wöchentlich. Einstieg ist jederzeit möglich.

Sie erfahren den Treffpunkt unter 0677/61605736.

Gut Leben - Räuchern im Alltag

Reinigung

Die energetische Wohnraumräucherung

Kennst du das Gefühl, wenn Du in Deinen Wohnräumen nicht zur Ruhe kommst, eine unbehagliche Stimmung verspürst und nicht richtig genießen und entspannen kannst?

Wenn Du diesen disharmonischen Zustand ändern möchtest, bist du hier genau richtig.

Erfahre wie Du mit hochwertigen, von Hand verarbeiteten Schwingungs.com-Räucherkerzen, wieder mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und Lebensfreude in Dein Leben bringen kannst.

An diesen duft- und schwingungsvollen Seminar erlernst Du

- die richtige Handhabung von Räucherkerze & Räucherstäbchen und deren Unterschied
- das wirkungsvolle Reinigen Deiner Wohn- und Arbeitsräume
- den energetischen Aufbau nach dem Reinigen, mit hochwirksamen Schwingungs.com Räucherwerk

Jeder Teilnehmer ist nach Beendigung des Seminars in der Lage, sein Lebensumfeld fachgemäß und energetisch zu räuchern.

Dienstag, 17. November 2020 (19.00 - ca. 21.00) Uhr

im Gemeindehaus, 3124 Oberwölbling

Anmeldung erforderlich unter:

Gesunde Gemeinde Wölbling, Oberer Markt 1
unter 02786/2309 bis 13. November 2020.



Auf diesen besonderen Abend freuen sich die Gesunde Gemeinde Wölbling und das Team der Schwingungs.com - Räucherherkunft.



4-wöchige Basen-Fasten-Kur

Christine Harrauer

Vor den Wintermonaten noch etwas für unsere Gesundheit tun, damit wir gut über Weihnachten kommen?! Wollen Sie den Monat Oktober für Ihre Gesundheit, Ihre Immunabwehr und Ihr Wohlbefinden nutzen! Vielleicht haben auch Sie schon einmal darüber nachgedacht, bei einer Fasten-Kur in einem öffentlichen Institut teilzunehmen, jedoch den langfristigen Sinn und die „Preis-Leistung“ hinterfragt?

Ich biete eine 4-wöchige Basen-Fasten-Kur an: Wir treffen uns 1x/Woche und arbeiten in einer kleinen dynamischen Gruppe. Praxis und Theorie in einem! Neugierig geworden?

Infoabend: Mittwoch, 7. Oktober 2020 von 19.00h - 20.30h

Treffen Basen-Fasten-Kur: 14.10., 21.10., 28.10., 04.11. von 19.00h - 20.30h

Kosten: Infoabend € 10,00; pro Treffen Basen-Fasten-Kur: € 25,00

Ort: Gemeindeamt Oberwölbling

Anmeldung und Info: Christine Harrauer, 0680 - 123 63 50

ch.harrauer@azidose.at, www.azidose.at

Krav Maga - Selbstverteidigung für Jugendliche ab dem 10. Lebensjahr und Erwachsene

Reiter Mario (Instruktor)

Krav Maga ist das taktische israelische Selbstverteidigungs- und Nahkampfssystem mit dem Ziel mit allen Arten von Gewalt und Angriffen umzugehen. Das Ziel unserer Trainings der Kinder ist einerseits die körperliche Ertüchtigung aber auch die Stärkung des Selbstvertrauens. Bei den Erwachsenen liegt der Schwerpunkt in der Vermittlung von entsprechenden effektiven Techniken, um möglichen körperlichen Angriffen begegnen zu können.

Ein- und Ausstieg ist jederzeit möglich. Die Kurse können mehrmals pro Woche (auch in St. Pölten für Erwachsene) besucht werden. Für Kinder und Jugendliche ab dem 10. Lebensjahr können die Kurse regelmäßig in Wölbling besucht werden. Unter <http://kravmaga-kmg.at> gibt es genauere Informationen über die Entwicklung von Krav Maga (Selbstverteidigung).

Termin: jeden Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr Kinder
18.00 bis 19.00 Uhr Jugendliche

Ort: kleine Turnhalle der NÖ SMS Wölbling

Kosten: monatlich € 35,-- (Wölbling) für Kinder
monatlich € 45,-- (Wölbling und St. Pölten) für Erwachsene

Info und Anmeldung: Mario Reiter, 0676/5863155.

Gesundheit braucht Bewegung - Bewegen heißt leben - Pilates

Hermann Berger (staatl. gepr. Lehrwart, lizenz. Aerobic- u. Wellness-Trainer)

Kräftiges und stabiles Körperzentrum; Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden; verbessertes Körperbewusstsein; weniger Haltungsprobleme.

Jeden **Dienstag** um 19.30 Uhr; kleine Turnhalle der NÖ SMS Wölbling

Kosten: € 3,-- pro Einheit

Boogie training für Fortgeschrittene

Heidi Zöchinger

Ab 23. September 2020 jeden **Mittwoch** von 19.00 bis 21.00 Uhr;
Mehrzweckraum Kindergarten. Info: Heidi Zöchinger, 0664/2802134

Boogie training für Anfänger

Heidi Zöchinger

Ab 2. Oktober 2020 jeden **Freitag** von 18.30 bis 19.30 Uhr; ab dem vierten Abend wird um eine halbe Stunde verlängert
Mehrzweckraum Kindergarten. Info: Heidi Zöchinger, 0664/2802134

Wandertage

Heidi Zöchinger

Dienstag: Wöchentliche Wanderung mit verschiedenen Zielen und Anforderungsstufen.

Mittwoch: wöchentliche, leichte Runden zu verschiedenen Themen, max. zweieinhalb Stunden unterwegs;

Donnerstag: wöchentliche Kräuterpraxiswanderung, jeweils 9.00 Uhr:
Kräuter erkennen, über ihre Kräfte und Geschichte erfahren und sammeln.

Unkostenbeitrag je Wanderung: freiwillige Spenden

Siehe Aushang im Unimarkt Oberwölbling. Info: Heidi Zöchinger, 0664/2802134

Rundwanderung um das Wölbling Becken in 4 Teile

Heidi Zöchinger

Teil 1: Meidling im Tal bis Oberwölbling - Kühstand

Termin: Samstag, 12. September 2020, Dauer ca. 3 Stunden

Teil 2: Kühstand bis Ratzersdorf

Termin: Samstag, 3. Oktober 2020, Dauer ca. 5-6 Stunden

Teil 3: Ratzersdorf bis Fugging

Termin: Samstag, 17. Oktober 2020, Dauer ca. 4 Stunden

Teil 4: Fugging bis Meidling im Tal

Termin: Samstag, 7. November 2020, Dauer ca. 4 Stunden

Diese Wanderung erzählt über Erdgeschichte und gibt Einblicke in die Entwicklung menschlicher Kulturen von der Bronzezeit bis heute! Und natürlich auch noch Kräuter....!

Die Zeitangaben beinhalten Geh- und Pausenzeit. Start ist jeweils um 9.00 Uhr.

Unkostenbeitrag je Wanderung: freiwillige Spenden

Info und Anmeldung : Heidi Zöchinger, 0664/2802134

Hatha Yoga und Chakrharmonisierung

Mag. Monika Gruber (Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin)

Chakren sind unsere Energiezentren. Mit Atemübungen, den Asanas (Körperübungen), Meditationen und Mantras (heilende Klänge) harmonisieren wir unsere Chakren und die dazugehörigen Lebensthemen. Wir spüren dies im Alltag durch mehr Gelassenheit, verbesserter Körperwahrnehmung und dadurch weniger Verspannungen und erhöhter Achtsamkeit für uns selbst und unserem Umfeld. Wir stärken unser Prana (Lebensenergie) und bleiben so mehr und mehr in unserer Mitte.

NEU: Die Teilnahme ist auch ONLINE möglich (über ZOOM)

Termin: Dienstag, 19.15 bis 20.45 Uhr ab 15. September 2020

Kosten: 10 Einheiten € 150,--

Ort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Info und Anmeldung: Monika Gruber, 0660/6507653.

Yogakurs für Anfänger

Mag. Monika Gruber (Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga von Grund auf lernen möchten, sich mit den Atemtechniken (Pranayama), den best. Körperhaltungen (Asanas) und der Philosophie vertraut machen wollen, um so die wunderbare Wirkung von Entspannung und Harmonie zu spüren.

Bitte Matte, Decke und Sitzkissen mitbringen!

Termin: Donnerstag, 18.15 bis 19.45 Uhr ab 24. September 2020

Kosten: 8 Einheiten € 105,--

Ort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Info und Anmeldung: Monika Gruber, 0660/6507653.

Yoga mit Margit

Margit Zauner

Yoga-Praxis baut Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Stabilität auf, zentriert und fördert das Ein- und Durchschlafen.

Termin: ab 21. September 2020 jeden Montag um 19.00 Uhr

Kosten: € 13,-- je Einheit, Dauer 90 Minuten

Auf Anfrage sind Blöcke möglich

Ort: Mehrzweckraum Kindergarten

Fragen und Anmeldung bei Margit Zauner unter 0677/62190823

Gesund & Fit mit BAUCHTANZ

Evelyn Varkonyi

Bauchtanz ist ein guter Ausgleich für Frauen mit Rücken- bzw. Wirbelsäulen-Problemen und für Frauen in sitzenden Berufen. Er wird von vielen Gynäkologen und Orthopäden empfohlen; für Frauen jeden Alters.

Termin: ab Donnerstag, 17.9.2020, 19:15 - 20:45 Uhr

Ort: Mehrzweckraum Kindergarten

Info und Anmeldung: Evelyn Isis Varkonyi, 02786/3165 oder info@isis-tanz.com

Fun Aerobix by Karin

Fitness-, Aerobic-, Personal-, Spiraldynamik- und Faszientrainerin

MO: 18.30 - 19.30 Uhr FIT IM RÜCKEN
DI: 19.30 - 20.30 Uhr TAEBOX-WORKOUT
DO: 18:00 - 19:00 Uhr PAINFREE FASCIA
DO: 19:30 - 20:30 Uhr BODYWORK
FR: 09:00 - 10:00 Uhr FIT IM RÜCKEN
SA: 09:00 - 10:00 Uhr FIT IM RÜCKEN

Kosten: 1 Einheit = 60 Min € 8,--
10 er Block = 10 x 60 Min € 60,--

Fit im Rücken: Vorbeugen gegen Rückenschmerzen und gerüstet sein für den Alltag.

Taebox-Workout: Ganzkörpertraining mit Punch- und Kickelementen. Besonders gut gegen Stress- und Aggressionsabbau.

Bodywork: Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit diversen Trainingsutensilien.

Painfree Fascia:

Ist ein Faszientraining, das dir:

1. Entschleunigung und Entspannung schenkt
2. Bewegung ermöglicht und verbessert
3. Körperwahrnehmung und Bewusstsein schult
4. Geschmeidigkeit und Schmerzfreiheit erlangt.

Bitte Faszienrolle mitnehmen, wenn vorhanden.

Personaltraining mit Spiraldynamik: bitte mit Terminvereinbarung.
Einzeltraining = 90 Min. € 50,--

Anmeldung und Informationen:



Wölblinger Näh-Café—Reparieren statt wegwerfen!

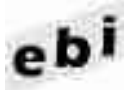
Verein DA in Kooperation mit Verein ebi – eigenständige Bildungsinitiativen

Das Näh-Café ist ein Ort der Begegnung und der Nachhaltigkeit. Hier sind alle Menschen sehr herzlich willkommen, vor allem aber jene, die Kleidung zum Reparieren und Ausbessern haben und dazu Hilfe brauchen. Vor Ort finden Sie fachkundige Menschen vom Verein DA, die gegen freie Spende Ihre Näharbeiten übernehmen.

Nach Möglichkeit werden die Reparaturen gleich vor Ort erledigt. Derweil können Sie sich mit Kaffee, Tee und Kuchen stärken und mit anderen ins Gespräch kommen. Auch wenn Sie keine Kleidung zum Reparieren haben, freuen wir uns über Ihren Besuch!

Wir beachten natürlich die jeweils aktuellen COVID19-Bestimmungen!

An jedem ersten Samstag im Monat, jeweils 13.00 – 17.00 Uhr:



5. September 2020
3. Oktober 2020
7. November 2020
5. Dezember 2020



Der Ort wird noch bekannt gegeben

Infos: Tel. 0650/9626464 oder 0680/1276432 oder sabine.haslinger@verein-ebi.at

Medizinwanderung - Auszeit in der Natur des Dunkelsteinerwaldes

Sarah Mitternacht und Gabriele Höfing (Visionssucheleiterinnen)

Bei einer Medizinwanderung gehst du mit deinen Fragen und Themen alleine in die Natur und bittest sie um Antwort. Du fragst nach Medizin für dein Leben. Diese Zeit gibt dir die Möglichkeit dich mit dir selbst und deiner eigenen inneren Natur zu verbinden. Wo stehst du gerade in deinem Leben? Welche Sehnsucht in Dir möchte gelebt werden? Und was hindert Dich daran?

Die Erlebnisse, Träume, Gedanken und Gefühle, die du in der Zeit alleine in der Natur erfährst, bringst du zurück in den Kreis der Gemeinschaft. Wir hören die Geschichten und geben einen Spiegel, der Dich bezeugt und bestärkt.

Die Medizinwanderungen finden rund um die keltischen Jahreskreisfeste statt: Samhain, Lichtmess, Walpurgis. Diese Tage im Jahr sind kraftvolle Tore in die jeweilige Jahreszeitqualität.

Termine: jeweils 11.00 bis 17.00 Uhr

Montag, 26.10.2020: Tor zum Westen – Samhain: stelle Verbindung zur Kraft deiner Ahnen-Linie her

Samstag, 6.2.2021: Tor zum Osten – Lichtmess: welche Vision gibt deinem Leben Sinn?

Samstag, 1.5.2021: Tor zum Süden – Walpurgis: wie sieht deine Liebe zur Erde aus? Wie kannst du deine Fülle teilen?

Ort: Tipi der Kindergruppe "Waldweg e.V" in Landersdorf

Leitung: Sarah Mitternacht & Gabriele Höfing (beides Visionssucheleiterinnen)

Preis: 60-80 € nach Selbsteinschätzung

Infos & Anmeldung: Sarah Mitternacht: mobil 0650-620 93 82,
email: sarah.mitternacht@gmail.com, www.sarahmitternacht.at