Amtliche Mitteilung
Zugestellt durch Post.at

GESUNDES WÖLBLING

Tut gut!

Frühjahr/Sommer Programm 2024

Liebe Wölblingerinnen und Wölblinger!

Ich freue mich, dass das Frühjahr/Sommer Programm 2024 der Gesunden Gemeinde Wölbling wieder so umfangreich geworden ist. Vielleicht ist für Sie etwas Interessantes dabei. Ich bedanke mich bei den Mitwirkenden für das Engagement und bei den Sponsoren.

Mit freundlichen Grüßen

Bürgermeisterin und Arbeitskreisleiterin
Karin Gorenzel
Tel. Nr. 0664/88396240

Nordic Walking Treff

Annemarie Grießler

Zwei Mal wöchentlich, Einstieg jederzeit möglich!

Info, Anmeldung und Treffpunkt Annemarie Grießler, 0677 / 61 60 57 36

Annemaries Nordic Walking Treff gibt es schon seit 20 Jahren

Als im Juni 2003 die Gesunde Gemeinde den Kurs angeboten hat, entschlossen sich Elfi Schmidt, Gerti Rind, Leopoldine Görlich und Annemarie Grießler mitzumachen. Es wurde zur regelmäßigen Lieblingsbewegung in unserer schönen Natur im Dunkelsteinerwald und näheren Umgebung.
Ganz viele Walker und Walkerinnen haben sich unserer Gruppe angeschlossen und gehen jeden Dienstag und Freitag fast bei jedem Wetter mit. Nebel, leichter Schneefall und Nieselregen macht uns nichts aus. Nur bei über 30 Grad im Sommer gibt es Hitzefrei.
Das Gehen in der Gruppe ist viel kurzweiliger als alleine. Wir möchten die netten Gespräche nicht mehr missen und auch die vielen Freundschaften nicht.

Die Geselligkeit beim Einkehren nach Ausflügen oder Geburtstagsfeiern sorgen ebenfalls für unser seelisches Wohlbefinden.
Wer Lust und Laune hat mit uns mit zu gehen ist herzlich Willkommen.

Vielen Dank für die langjährige Treue und noch viele schöne Wanderungen mit unvergesslichen Aussichten!

Ingenieurbüro
für Kulturtechnik
und Wasserwirtschaft

Beratung - Planung - Ausschreibung
Bauaufsicht - Kollaudierung

Ing. Karl Riesenhuber

Schlossfeldgasse 15, 3130 Herzogenburg
Tel.: 02782 / 82578 Mobil: 0664 / 7343 8482
email: ib.riesenhuber@aon.at

Yoga

Margit Zauner

Mit sanften Körperübungen (Asanas) kräftigen, dehnen und entspannen wir bewusst unseren Körper. Ganz von selbst wird dabei unsere Atmung und unser Geist ruhiger und wir nehmen Stärke, Energie und Zufriedenheit wahr.
Diese Übungen über einen Zeitraum von einigen Wochen bauen Beweglichkeit und Körperbewusstsein auf und fördern das Ein- und Durchschlafen.

Termin	jeden Montag um 19:00 Uhr
Ort	Bewegungsraum Kindergarten Oberwölbling (Haupteingang) Kindergartenstraße 5, 3124 Oberwölbling
Kosten	€ 15,- je Einheit, Dauer 90 Minuten *Auf Anfrage sind Blöcke möglich!*

Info & Anmeldung Margit Zauner, 0677 / 621 90 823

Hatha Yoga

mit **Sportwissenschafterin und Yogalehrerin Mag. Monika Gruber**

Mit Yoga kannst du selbstbestimmt und aktiv dein körperliches, energetisches und seelisches Wohlbefinden steigern.
Wir machen Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule und der großen Gelenke sowie Atemübungen zur Reinigung der Atemwege für mehr frische Energie in unserem Leben.
Mit Mantren und Entspannungsübungen unterstützen wir unser seelisches Gleichgewicht.

Termin	seit 11. Jänner 2024 immer donnerstags, 18 bis 19:30 Uhr
Ort	Bewegungsraum Kindergarten Oberwölbling (Haupteingang) Kindergartenstraße 5, 3124 Oberwölbling
Kosten	10 Einheiten € 165,-

Bitte Matte, Decke und Sitzkissen mitbringen.

Info & Anmeldung Monika Gruber, 0660 / 65 07 653

Meditationszirkel 1x/Monat

mit **Sportwissenschafterin und Yogalehrerin Mag. Monika Gruber**

Mantras und Heilmeditationen zur Stärkung unseres Immunsystems und unserer Selbstheilungskräfte, keine Vorkenntnisse notwendig

Termine	18. 01 2024 | 14. 02. 2023 | 13. 03. 2024 | 10. 04. 2024 | 08. 05. 2024 09. 10. 2024 | 13. 11. 2024 | 12.12. 2024 jeweils von 18 bis 19:15 Uhr
Ort	Bewegungsraum Kindergarten Oberwölbling (Haupteingang) Kindergartenstraße 5, 3124 Oberwölbling
Kosten	€ 17,- pro Einzeleinheit; alle 8 Termine € 130,-

Bitte Matte, Decke und Sitzkissen mitbringen.

Info & Anmeldung Monika Gruber, 0660 / 65 07 653

Körperliche Veränderung durch geistige Bewegung

Heraustreten aus alten Hüllen und den Körper bewusst bewohnen

Claudia Steiner (Craniobegleiterin, Lebensberaterin u. Yoga Trainerin)

Forscherin im Gespräch mit dem Körper, Forscherin meiner Psyche, meines geistigen Seins.

Ich entwickle mich zur Expertin in Präsenz, um den eigenen Körper zu bewohnen.

In meiner Zeit als Trainerin in der Erwachsenenbildung eignete ich mir eine Methodenvielfalt an, um speziell Frauen in ihrem SELBST sein zu begleiten. Daraus gestalten sich die **Kreise der Weiblichkeit**, in denen wir Weiber uns selber besser erkennen und mit unserem Umfeld einen leichten Umgang haben, Lebensfreude und uns selbst spüren.

Kreise der Weiblichkeit

Ort Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk, Wachaustraße 29, Oberwölbling
Termin 30.01.2024 | 20.02.2024 | 19.03.2024; jeweils von 18:30 – 20:30 Uhr

Schreibwerkstatt ist etwas Spaßiges und Kreatives in dem wir Geschichten verfassen, diese reflektieren, lachen und Freude daran haben.

Schreibwerkstatt

Ort Bücherei Wölbling, Oberer Markt 15, Oberwölbling (Eingang Musikschule)
Termin 21.02.2024 | 13.03.2024 | 17.04.2024; jeweils von 18:10 – 19:30 Uhr

Durch die Cranioausbildung vertiefte ich das Differenzieren der Körperempfindungen, das Verständnis meines Körpers, das Eintauchen in physischen und psychischen Traumata, die in unseren Zellen gespeichert sind.

Seit 2013 begleite ich Yogagruppen und daraus entwickelte sich die **Körperreise** kombiniert mit Organsprache, Massage, Cranio und in den Körper horchen um mit diesem zu kommunizieren.

Körperreise

Ort Kindergarten Oberwölbling, Kindergartenstraße 5, Oberwölbling
Termin 09.02.2024 | 08.03.2024 | 05.04.2024 | 17.05.2024
jeweils von 18:30 – 20:30 Uhr

Wer seine Sehkraft verbessern möchte, ist herzlich eingeladen zu unserem **Augentraining**, das ich mit meinem Mann Hartwig gemeinsam einmal im Monat am Dienstag in Karlstetten anbiete.

Augentraining

Ort Karlstetten
Termin 09.01.2024 | 06.02.2024 | 05.03.2024
09.04.2024 | 07.05.2024 | 04.06.2024
jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr

Info und Anmeldung Claudia Steiner, 0650 / 26 19 278
klangenergetik@gmail.com

Berufliches & persönilches Coaching für Sie!

Dr. Eva Peter | Persönliches und Berufs-Coaching & Schematische Arbeit
0676 / 522 6328 | coach@evapeter.eu | www.evapeter.eu
Praxis: Wachaustraße 29, 3124 Oberwölbling

Mini-Workshop „Kraftvolle Vision“

Müde nach dem langen Winter? Rückzugsbedürftig? Unklar, wie's weiter gehen will? Das war bis gestern. Jetzt beginnt neue Kraft in der Natur zu wirken:
Heute am 2.2. ist Lichtmess/Imbolc - die spürbare Wiederkehr des Lichts (und damit auch der Information!) nach der Dunkelheit beginnt jetzt. Ein gute Zeitpunkt, um einen Impuls zu finden und um ein erstes Zeichen zu setzen für neue Vorhaben.

Termin Freitag, 2. Februar 2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Ort Cohousing Pomali, Landersdorf 108, Wölbling
Kosten € 15,- pro Person

Bitte Kerze, Schreibsachen, evtl. eigenen Kraftgegenstand, ein helltürkis- oder orangfarbenes Tuch und warme Kleidung für 30 Minuten im Freien mitbringen.

Infos und Anmeldung coach@evapeter.eu
Anmeldeschluss ist 29. Jänner 2024

Mini-Workshop „Wachstumsbeginn“

Die Natur ist ab jetzt wieder bereit, neues Wachstum zu unterstützen. Diese Kraft können wir bewusst nutzen, um unserer Vision in die Umsetzung zu verhelfen und neue Projekte erfolgreich zu starten. Wie das ohne Überanstrengung geht, sehen wir uns gemeinsam an.

Termin Donnerstag, 21. März 2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Ort Cohousing Pomali, Landersdorf 108, Wölbling
Kosten € 15,- pro Person

Bitte Kerze, Schreibsachen, evtl. eigenen Kraftgegenstand, ein gelbes Tuch und warme Kleidung für 30 Minuten im Freien mitbringen.

Infos und Anmeldung coach@evapeter.eu
Anmeldeschluss ist 29. Jänner 2024

Mini-Workshop „Wachstumshöhepunkte“

Jetzt beginnt die Jahreszeit des FLOW: Wachstumshöhepunkte, Grenzen erweitern, Aktionshöhepunkte, die Vision verkörpert sich in voller Größe.
Wir erleben gemeinsam, wie wir diese Naturkräfte nutzen und genießen können!

Termin Dienstag, 30. April 2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Ort Cohousing Pomali, Landersdorf 108, Wölbling
Kosten € 15,- pro Person

Bitte Kerze, Schreibsachen, evtl. eigenen Kraftgegenstand, ein grünes Tuch und warme Kleidung für 30 Minuten im Freien mitbringen.

Infos und Anmeldung coach@evapeter.eu
Anmeldeschluss ist 29. Jänner 2024

Astrologiekurs
Die Kunst ein Horoskop zu lesen

Markus Dürnberger

Was sind Häuser, Planeten und Sternzeichen? Was bedeuten diese und andere Faktoren im Horoskop?

An 10 Abenden lernen wir gemeinsam die Bausteine eines Horoskops und eignen uns so nach und nach die Fähigkeit der Horoskopinterpretation an.

Unterlagen werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Nach den 10 Abenden ist ein weiterer Kurs möglich.

Termin	ab 13. Februar 2024, jeden Dienstag um 19:00 Uhr
Ort	Gemeindeamt Wölbling, Oberer Markt 1, Oberwölbling Sitzungssaal (Dachgeschoss)
Kosten	€ 36,- pro Abend

Info und Anmeldung Markus Dürnberger

telefonisch unter 0677 / 616 32 623 oder wohlfuehlimpuls@hotmail.com

FENZ STEPHAN INSTALLATEUR

Ihr regionaler Gas-Wasser-Heizungs-Installateurmeister!

3124 Ambach 56

0676/45 58 150

office@fenzillationen.at

www.fenzillationen.at

Näh-Café

Reparieren statt wegwerfen!

Jeden 3. Samstag im Monat 14-18 Uhr

20.1. / 17.2. / 16.3. / 20.4. / 25.5. / 15.6.

Du hast kaputte Lieblingskleidungsstücke zu Hause herumliegen und kommst einfach nicht zum Reparieren, Kürzen oder enger Nähen bzw. kannst es auch nicht alleine...

...dann komm vorbei bei einem der nächsten Termine. Wir freuen uns auf deinen Besuch und helfen dir mit deinen Textilien. Mit deiner Spende können die Frauen vom Verein DA unterstützt werden. Komm auch gerne einfach zu Kaffee,Tee, Kuchen und einem gemütlichen Miteinander vorbei.

Gemeinschaftspraxis HerzHandWerk
Wachaustraße 29, 3124 Oberwölbling

Kontakt: Elisabeth Erber
0650/962 64 64

www.verein-ebi.at
janine.steinberger@verein-ebi.at

VEREIN DA

ebi

Schöpferische Abende für Erwachsene

Sabine Haslinger (Kreativtrainerin, Diplomsozialarbeiterin, Mal- und Gestaltungstherapeutin i.A.)

Wir schöpfen weiter! Diese Abende bringen uns in Kontakt mit unserer Seele. Wir werden ohne Vorkenntnisse, Zwang und Vorschrift unsere inneren Bilder malen und gestalten! Dazu lernen wir vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten und Materialien kennen, die unsere psychische Energie aktivieren und unsere Intuition und Phantasie anregen.

Wir nutzen Märchen, Farb-Assoziationen, innere Reisen oder Maltechniken als Einstieg für unsere Gestaltungen. Wer möchte, kann das Bild in der Gruppe reflektieren und Erkenntnisse über aktuelle Fragen im Leben gewinnen. Die Bilder und Symbole können uns dabei helfen, unsere Entwicklungsthemen zu erkennen und die Erkenntnisse in unseren Alltag zu integrieren.

Termine	24.01.2024 | 19.03.2024 | 02.05.2024 | 04.06.2024 jeweils von 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort	Cohousing Pomali, Landersdorf 108, Wölbling Treffpunkt 18.25 Uhr im Eingangsbereich
Kosten	Materialkosten € 5,- pro Abend + freiwillige Spende

Info und Anmeldung sabine.haslinger@posteo.at | Tel. 0680 / 12 76 432

Ein Abend findet ab 3 Anmeldungen statt – bitte um Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Termin!

Erzählcafé

Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

mit **Christa Salcher**

Wir kommen zusammen, sitzen im Kreis, erzählen aus unserem Leben zu einem Thema, das uns alle betrifft. Wir lauschen, wir lassen uns inspirieren, wenn die Erzählung der anderen Bilder aus Vergangenheit oder Gegenwart in uns wachruft. Wir treten in Resonanz miteinander, wir geben uns selbst und allen Beteiligten Raum und Zeit. Wir erleben Spiegelung in der Erzählung der Anderen und Erweiterung unserer Erfahrungswelt.

Bei jedem Erzählcafé gibt es ein Thema, das uns beschäftigen wird.

Termine	5. März 2024 | 16. April 2024 | 14. Mai 2024 | 18. Juni 2024 jeweils von 18:00 – 20:00 Uhr
Ort	Cohousing Pomali, Landersdorf 108, Wölbling
Kosten	freie Spende

Info und Anmeldung Janine Steinberger, ww.verein-ebi.at
janine.steinberger@verein-ebi.at oder 0664 / 915 58 95

Physiotherapie

Christina Scheichel

Als Physiotherapeutin arbeite ich seit einigen Jahren v.a. in der Orthopädie und Gynäkologie. Seit Herbst 2023 darf ich meine PatientInnen in der Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk in Oberwölbling behandeln. Die Therapie gestaltet sich meist aus einer Kombination von passiven manuellen Techniken bzw. Massagen und aktiven Übungen, individuell angepasst an Ihren Körper und Ihr Beschwerdebild.

Wo kann ich z.B. meine Unterstützung anbieten?

- Gymnastik in der Schwangerschaft
- Rückbildungsgymnastik
- Beckenbodengymnastik für Frauen in jedem Alter
- Rückenbeschwerden
- Postoperative Therapien
- Fußfehlstellungen oder Fersensporn
- Orthopädische Beschwerdebilder

Ich freue mich, wenn ich Sie auf Ihrem Weg begleiten und unterstützen darf.

Ort Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk, Wachaustraße 29, Oberwölbling

Infos und Termine unter:

0677 / 616 622 89 | www.physioscheichel.at

Beckenbodengymnastik für Frauen

mit **Physiotherapeutin Christina Scheichel**

Unsere Beckenbodenmuskulatur ist die Basis der Wirbelsäule und schließt unseren Rumpf nach unten hin ab. Schwangerschaften und Geburten sowie der Alltag mit Kindern stellen für den Beckenboden eine hohe Beanspruchung dar. So ist ein geschwächter Beckenboden keine Seltenheit unter uns Frauen in jedem Alter.

Der Kurs beinhaltet theoretisches Hintergrundwissen sowie Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur.

Wer kann von diesem Kurs profitieren?

- Frauen jeder Altersgruppe, die ihren Beckenboden besser kennenlernen und kräftigen möchte
- Mütter ab ca. 6 Wochen nach der Geburt
- Frauen, die präventiv den Beckenboden stärken möchten

Termine 26.02.2024 | 04.03.2024 | 11.03.2024 | 18.03.2024 | 25.03.2024
jeweils von 19:00 – 20:00 Uhr

Ort Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk
Wachaustraße 29, Oberwölbling

Kosten € 75,- pro Person

Info und Anmeldung Christina Scheichel, 0677 / 616 622 89

Info-Vortrag zum Thema „Wohlfühlgewicht“

mit **Diätologin Barbara Emsenhuber**

Du fühlst dich in deinem Körper nicht wohl? Die Waage zeigt nicht die gewünschte Zahl? Du möchtest Unterstützung am Weg zum Wohlfühlgewicht? Dann bist du bei meinem Info-Vortrag zum Thema Wohlfühlgewicht richtig. Ich stelle dir unterschiedliche Möglichkeiten vor. Im Anschluss gibt es eine Produktverkostung. Wenn du gemeinsam mit mir den Weg zu deinem Wohlfühlgewicht gleich danach starten möchtest, können wir uns sofort einen Termin dafür vereinbaren.

Termin Mittwoch, 21. Februar 2024, 19:00 Uhr (Dauer ca. 30-45 Minuten)

Ort Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk
Wachaustraße 29, Oberwölbling

Kosten kostenlos

Infos und Anmeldung Barbara Emsenhuber, 0664 / 21 62 035
ernaehrung@emso.at

Anmeldeschluss ist 19. Februar 2024; (begrenzte Teilnehmerzahl!)

BIA - Messung

mit **Diätologin Barbara Emsenhuber**

BIA steht für bioelektrische Impedanzanalyse. Es handelt sich hier um eine wissenschaftlich anerkannte Messung zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Es erfolgt eine physikalische Messung von Körperwiderständen (nicht spürbarer Strom). So können Muskulatur, Wasserhaushalt, Körperfettanteil und Zellqualität erhoben werden. Durch eine BIA-Messung erhält man viel konkretere Aussagen bezüglich der Körperzusammensetzung, wie wenn nur das Gewicht auf der Waage betrachtet wird (die inneren Werte zählen).
Eine Messung ist geeignet:

- bei Interesse zur eigenen Körperzusammensetzung
- für Verlaufskontrollen während einer laufenden Ernährungstherapie
- Hobbysportler und Sportler
- bei Erkrankungen, die zu einer Mangelernährung führen können
- Unter- und Mehrgewicht

Eine Messung darf nicht durchgeführt werden bei Personen mit Herzschrittmacher (oder anderen impulsgebenden Geräten) und Schwangeren.

Termin Samstag, 24. Februar 2024, 9:00 Uhr (Dauer pP ca. 25 Minuten, *Terminvergabe nach Anmeldezeitpunkt*); oder nach Vereinbarung

Ort Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk
Wachaustraße 29, Oberwölbling

Kosten € 50,- pro Person (Messung und Interpretation)

Bitte ein großes Handtuch zum Unterlegen mitbringen.

Infos und Anmeldung Barbara Emsenhuber, 0664 / 21 62 035
ernaehrung@emso.at

Anmeldeschluss ist 22. Februar 2024

„Sich dem Größeren anvertrauen“

Naturgang im Dunkelsteiner Wald

Gabriele Höfinger & Sarah Mitternacht (Visionssucheleiterinnen)

Bei einem Naturgang 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.
In der Gruppe bereiten wir uns auf den Naturgang vor, indem wir uns mit den Vier Schilden/dem Medizinrad nach Wolf Storm und dem Thema beschäftigen. Du klärst die Frage/n mit denen du in die Natur gehst und für circa zwei Stunden gehst du dann alleine hinaus. Die Erlebnisse, Träume, Gedanken und Gefühle, die du 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 Naturgänge finden nahe an den Knotenpunkten im Medizinrad statt, diese Tage sind kraftvolle Tore in die jeweilige Jahreszeitqualität.

Termin	Samstag, 9. März 2024, 10:00 - 18:00 Uhr
Ort	Wölbling (genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)
Kosten	€ 110,- pro Person
	(Frühbucherbonus bei Anmeldung bis 17. Februar 2024: € 95,-)

Info und Anmeldung www.wilderness.at

Wie bunt ist deine Jause?

mit **Diätologin Barbara Emsenhuber**

Eltern – Kind - Kochkurs für Volksschulkinder gemeinsam mit einem Elternteil

Die Zeit in der Früh ist meist knapp, eine Jause für die Schule soll auch noch gerichtet werden. Schnell wird noch ein Brot geschmiert, vielleicht noch ein bisschen Gemüse dazu und dann ab in die Jausenbox. Erkennst du dich hier wieder? In meinem Eltern-Kind-Kochkurs will ich zeigen, wie abwechslungsreiche und bunte Zwischenmahlzeiten aussehen können, die auch noch gut schmecken. Die Kinder werden in die Zubereitung mit einbezogen und sehen, aus welchen Bausteinen eine bunte Jause zusammengesetzt werden kann. Danach wird natürlich gemeinsam verkostet!

Termin	Samstag, 9. März 2024, 9:00 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)
Ort	Schulküche der SMS Wölbling, Oberer Markt 15, Oberwölbling
Kosten	€ 49,- pro Eltern-Kind-Paar (inkl. Lebensmittelkosten und Rezeptbroschüre) *die Kursgebühr ist im Voraus zu überweisen*

Bitte Kochschürze sowie Behälter zum Mitnehmen von Kostproben mitbringen.

Infos und Anmeldung Barbara Emsenhuber, 0664 / 21 62 035
ernaehrung@emso.at

Anmeldeschluss ist 1. März 2024; (begrenzte Teilnehmerzahl!)

Impuls-Ernährungsberatung

mit **Diätologin Barbara Emsenhuber**

Du warst immer schon interessiert an einer Ernährungsberatung, weißt aber nicht ob das etwas für dich ist? Dann vereinbare dir doch einen Termin für deinen persönlichen „Ernährungs-Quick-Start". In einem Impulsgespräch analysieren wir deine Essgewohnheiten und ich gebe dir individuelle Empfehlungen mit nach Hause, die an deinen Alltag/deine Gewohnheiten etc. angepasst sind. Was ich nicht mache: dich mit Verboten und Diäten nach Hause zu schicken!

Termin	Mittwoch, 20. März 2024, 17:00 Uhr (Dauer ca. 25 Min.) oder nach Vereinbarung
Ort	Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk Wachaustraße 29, Oberwölbling
Kosten	€ 40,- pro Person

Bitte ein 3-tägiges Ernährungsprotokoll mitbringen. Bei Anmeldung schicke ich gerne eine Vorlage zu.

Infos und Anmeldung Barbara Emsenhuber, 0664 / 21 62 035
ernaehrung@emso.at

Anmeldeschluss ist 18. März 2024

Fit und gesund durch Schwangerschaft und Stillzeit
Workshop für werdende und frisch gebackene Mamis

mit **Physiotherapeutin Christina Scheichel** und **Diätologin Barbara Emsenhuber**

Beckenboden und Rücken werden sowohl in der Schwangerschaft als auch später im Alltag mit Baby sehr gefordert. Schmerzen im Lenden- und Beckenbereich und geschwächte Beckenbodenmuskulatur sind in dieser Zeit keine Seltenheit. Was können wir dagegen tun und wie können wir unseren Körper dabei unterstützen? Gemeinsam werden wir ein paar Übungen ausprobieren, die du später im Alltag einbauen kannst.
Da in der Schwangerschaft und auch nach der Geburt, insbesondere wenn gestillt wird, ein erhöhter Nährstoffbedarf besteht, wollen wir dir Tipps und Tricks geben, wie du trotz des neuen Familienalltags deinen Bedarf decken kannst. Kostproben im Anschluss sowie Rezepte für zu Hause runden den gemeinsamen Vormittag ab.

Termin Samstag, 6. April 2024, 9.00 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)

Ort Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk
Wachaustraße 29, Oberwölbling

Kosten € 40,- pro Person

Bitte Matte für die Übungen und bequeme Kleidung mitbringen.

Infos und Anmeldung Barbara Emsenhuber, 0664 / 21 62 035
ernaehrung@emso.at

Anmeldeschluss ist 2. April 2024; (begrenzte Teilnehmerzahl!)

Kräuterwanderung
Welche Heilkräuter wachsen bei uns in Wölbling?

Markus Dürnberger

An 3 verschiedenen Nachmittag ergründen wir, welche Heilpflanzen es bei uns in der Gemeinde gibt und erfahren ihre Anwendung.

Dieses Seminar soll eine Art Bestandsaufnahme sein, welche Heilkräuter bei uns zur Verfügung stehen, für den Fall, dass wir sie brauchen.

Termine 14. April 2024 | 9. Juni 2023 | 14. Juli 2024
jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort Wölbling (genauer Treffpunkt wird kurzfristig bekanntgegeben)

Kosten € 20,- pro Abend

Info und Anmeldung Markus Dürnberger

telefonisch unter 0677 / 616 32 623 oder wohlfuehlimpuls@hotmail.com

KINDER-ergoTherapie

Ute Schiffer
Ergotherapeutin

Sensomotorische Entwicklungsförderung von Kindern ab 3 Jahren bei Entwicklungsverzögerungen oder -störungen mit Schwierigkeiten in:

- Aufmerksamkeit: Hyper- oder Hypoaktivität
- Wahrnehmungsverarbeitung
- Sensorischer Integration,
- Feinmotorik und Schreiben,
- Anpassungsproblemen und Verhaltensauffälligkeiten

Ergotherapeutische Behandlung in Einzeltherapie individuell auf ihr Kind abgestimmt mit Elterngespräch und –beratung.
In der vertrauten Einzeltherapiesituation gebe ich ihrem Kind Raum, spielerisch neue Entwicklungsschritte in Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und zu festigen, damit sie im Alltag wieder miteinander entspannter leben können.

Für die Therapie benötigen Sie einen Verordnungsschein zur Ergotherapie von ihrem Haus- oder Facharzt. Ca. 2/3 der Therapiekosten wird von Ihrer Gesundheitskasse rückerstattet.

Gemeinschaftspraxis
Wachaustr. 29
A-3124 Oberwölbling

Herzhandwerk
Tel.:0664/73 99 7270
ute.schiffer@outlook.com

Ich freu mich von
Ihnen zu hören!

Parcours für Jung & Alt (3-99 Jahre)

Ute Schiffer (Kinder-Ergotherapeutin, Natur- und Waldpädagogin)

Spaß und Fitness für Körper & Gehirn!

Über Wackelpölster, Körnerkissen und ein dickes Seil balancieren, mit dem Pedalo vor- und rückwärts fahren, klettern, rutschen, durch einen Tunnel kriechen, im Bohnenbad blind Gegenstände ertasten und eigene Ideen mit einbringen. So trainieren wir spielerisch mit den Geschwistern, Mama, Papa, Oma, Opa, Freunden & Co gemeinsam unseren Gleichgewichtssinn & unser Gehirn. Das hält uns fit in Körper, Geist und Seele!

Termin	Samstag, 13. April 2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Ort	Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk Wachaustraße 29, Oberwölbling
Kosten	€ 2,00 pro Kind und € 3,00 pro Erwachsener für 2 Durchgänge € 5,00 pro Kind und € 7,00 pro Erwachsener für 30 Minuten

Anmeldung 0664 / 7399 7270 oder ute.schiffer@outlook.com

Raiffeisenbank
Region St. Pölten

DAS KONTO MIT DEM EXTRA

MEIN BONUS-KONTO

MIT BIS ZU
240 EURO
BONUS
JÄHRLICH

GARANTIERT

ZUFRIEDEN ODER GELD ZURÜCK*

Mehr Infos unter: **www.rbstp.at**

*Sollten Sie mit unserem Service wider Erwarten nicht zufrieden sein, so erhalten Sie bei Kontoauflösung innerhalb eines halben Jahres, ab Neueröffnung, die bis dahin angefallenen Kontospesen retourniert.

Impressum: Raiffeisenbank Region St. Pölten eGen, Kremser Landstraße 18, 3100 St. Pölten

WutKraftKammer
ein Trainingsraum für deine Lebendigkeit und Klarheit

mit **Marielies Klebel**

Die Wutkraftkammer ist ein Raum, in dem wir gemeinsam unsere Wutkraft erspüren, erforschen, ausdrücken und trainieren. Wir üben uns in einem authentischen Ausdruck, lernen unseren persönlichen Raum zu halten und finden einen tiefe Verbindung und einen konstruktiven Umgang mit dieser essentiellen Kraft.

Wir brauchen Wutkraft, um...
... unsere Grenzen zu wahren und zu halten,
... einander authentisch begegnen zu können,
... zu spüren, wozu wir ein NEIN und wozu wir ein JA haben,
... notwendige Veränderungen anzustoßen,
... mit unserer Vitalität und Lebendigkeit verbunden zu sein.

Wir werden uns diesem Thema mit Bewegung, Musik, Begegnung und Reflexion widmen. Unsere „Ventile durchputzen" und „Dampf ablassen". So können wir Druck und (Selbst)Verletzungen reduzieren und uns mit unseren ureigenen Bedürfnissen und Gefühlen verbinden.

Für mehr Gesundheit und Frieden in uns, im Miteinander und in der Welt!

Termine	13.02.2024 | 12.03.2024 | 09.04.2024 | 14.05.2024 jeweils von 18:00 bis 20:30 Uhr
Ort	Freiraum Leben, Waldbadstraße 42, Oberwölbling
Kosten	€ 40,- pro Termin; bei Buchung aller 4 Termine € 140,-

reduzierter Preis für Wölblinger: € 30,- pro Termin; alle 4 Termine € 130,-

Info und Anmeldung Marielies Klebel, 0699 / 106 835 04

Anmeldung bitte bis spätestens 2 Tage vor dem jeweiligen Termin.

Handgemachte Naturkosmetik

Sigrid Perlinger (Dipl. Aromaberaterin, ausgebildete Aroma Touch Anwenderin)

Möchtest du für deinen Körper und die Umwelt Produkte ohne Parabene, Silikone, Mikroplastik und künstliche Aromen? Dann melde dich bei meinen Workshops für handgemachte Naturkosmetik an.

Termine	20. Februar 2024	Hand und Fuß Creme
	19. März 2024	Duschgel und Körperpflege
	23. April 2024	Gesichts- und Körpercreme
	21. Mai 2024	Babypflege
	18. Juni 2024	Sonnenschutz und Pflege nach der Sonne
	Beginn jeweils um 16 Uhr, Ende zw. 19 und 19:30 Uhr	
Ort	Gemeindeamt Wölbling, Oberer Markt 1, Oberwölbling Bürgerbüro (Erdgeschoss)	
Kosten	€ 50,- pro Person	

Jeder hat seinen eigenen Arbeitsplatz und nimmt immer 2 selbstgemachte Produkte mit nach Hause.
Geeignet für alle zwischen 10 (mit Begleitung oder Einwilligung der Eltern) und 99 Jahren. | mind. 3 Personen - maximal 5 Personen!

Info und Anmeldung Sigrid Perlinger, 0676 / 724 66 14
(telefonisch oder per WhatsApp)

Anmeldeschluss ist 14 Tage vor dem jeweiligen Termin.

G-U
FENSTERTECHNIK
TÜRTECHNIK
AUTOMATISCHE EINGANGSSYSTEME
GEBÄUDEMANAGEMENTSYSTEME

G-U Systemlösungen aus einer Hand

Komfort und Sicherheit haben beim Öffnen und Schließen von Türen und Fenster höchste Priorität. Mit einem umfangreichen Sortiment von modernen Baubeschlägen, Sicherheitseinrich-tungen und automatischen Türsystemen erfüllen wir diese Anforderungen in bester Qualität. Dabei konzentrieren wir uns nicht nur auf das einzelne Produkt, sondern gestalten Gesamtlösungen für die Anforderungen in den verschiedensten Objekten.

Wünschen Sie weitere Informationen?
Info-Fax +43 (0) 662 66 48 30-301
oder E-mail an **office@g-u.at**

GU Baubeschläge Austria GmbH
A-5300 Hallwang I Tel. +43 (0) 662 66 48 30
www.g-u.com

- Tür- und Fenstertechnik
- Automatische Türsysteme
- Schließanlagen
- Rauch- und Wärmeabzugsanlagen
- Gebäudemanagementsysteme
- Service und Wartung

Vorsprung mit System G-U BKS FERCO

Regionale & vielfältige Sommerküche

Kochkurs mit **Biobäuerin Kerstin Steidl** und **Diätologin Barbara Emsenhuber**

Mit vollwertigen Getreideprodukten und frisch geerntetem Gemüse wollen wir gemeinsam leichte und erfrischende Gerichte für den Sommer zubereiten. Natürlich gibt's eine Broschüre mit Rezepten, damit ihr auch zu Hause alles gesund und einfach nachkochen könnt.

Termin Freitag, 7. Juni 2024, 17:30 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden)

Ort Schulküche der SMS Wölbling, Oberer Markt 15, Oberwölbling

Kosten € 59,- pro Person, inkl. Lebensmittelkosten und Rezeptbroschüre
die Kursgebühr ist im Voraus zu überweisen

Bitte Kochschürze sowie Behälter zum Mitnehmen von Kostproben mitbringen.

Infos und Anmeldung Barbara Emsenhuber, 0664 / 21 62 035
ernaehrung@emso.at

Anmeldeschluss ist 31. Mai 2024; (begrenzte Teilnehmerzahl!)

Impulsvortrag und Workshop zum Thema „entspannter Familientisch"

mit **Diätologin Barbara Emsenhuber**

„Ich mag das nicht essen!" „Mir schmeckt das nicht!" „Ich mag was anderes haben!" Kommen dir diese Sätze bekannt vor? Hörst du sie regelmäßig von deinem Kind /deinen Kindern?
Ein gewisses selektives Essverhalten ist bei Kindern normal, es entwickelt sich häufig im Alter von 2 – 4 Jahren. Trotzdem kann es durchaus Druck und Stress im Familienalltag so wie am Esstisch bedeuten. Bei meinem Impulsvortrag und anschließendem Workshop möchte ich zeigen, wie man diesen Druck etwas abbauen kann bzw. welches Essverhalten kein Grund zur Sorge sein braucht.

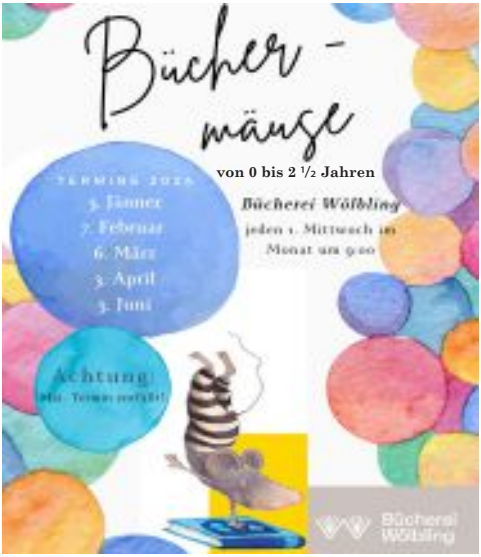
Termin Mittwoch, 12. Juni 2024, 18:30 Uhr (Dauer ca. 1,5 Stunden)

Ort Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk
Wachaustraße 29, Oberwölbling

Kosten € 35,- pro Person | € 50,- pro Elternpaar
die Kursgebühr ist im Voraus zu überweisen

Infos und Anmeldung Barbara Emsenhuber, 0664 / 21 62 035
ernaehrung@emso.at

Anmeldeschluss ist 7. Juni 2024; (begrenzte Teilnehmerzahl!)



Sommeryoga outdoor

Yoga mitten in der Natur

mit **Sportwissenschafterin und Yogalehrerin Mag. Monika Gruber**

Genieße die aufladende Wirkung von bewusster Atmung, Bewegung und Entspannung in der Natur.

Termine	06. 06.2024 | 13.06.2024 | 20.06.2024 | 27.06.2024 | 04.07.2024 jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort	wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
Kosten	€ 85,- für 5 Einheiten

Bitte Matte, Decke und Sitzkissen mitbringen.

Info & Anmeldung Monika Gruber, 0660 / 65 07 653

SWIETELSKY

BAUT AUF IDEEN

Fun Aerobix by Karin

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

MO:	19:00 - 20:00 Uhr	FIT IM RÜCKEN
DI:	19:00 - 20:00 Uhr	TAEBOX-WORKOUT
DO:	18:00 - 19:00 Uhr	BODYWORK
DO:	19:30 - 20:30 Uhr	FASZIENFIT
FR:	09:00 - 10:00 Uhr	FIT IM RÜCKEN
SA:	09:00 - 10:00 Uhr	FIT IM RÜCKEN

Kosten	1 Einheit = 60 Min	€ 10,-
	10 er Block = 10 x 60 Min	€ 85,-

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.

Faszienfit Schenkt dir Entschleunigung und Entspannung, verbessert die Bewegung und schult die Körperwahrnehmung und Bewusstsein.
Du erlangst mehr Geschmeidigkeit und Schmerzfreiheit.
Wenn du schon eine Faszienrolle hast, bitte mitnehmen.

Personaltraining bitte mit Terminvereinbarung
Einzeltraining = 60 Min. € 55,-

Anmeldung und Informationen:
E-Mail: karin.walter105@gmx.at

Fun Aerobix
Karin WALTER
Staatl. gepr. Fitnesstrainerin
Mobil: 0676 / 91 91 935
3124 Oberwölbling, Landersdorf 105