

Yoga für alle

Finde durch Yoga wieder zu mehr Kraft, Entspannung und einem bewussten, achtsamen Atem zurück. In dieser Yoga-Einheit verbindest du dynamisch kraftvolle Körperübungen mit achtsamen Entspannungs-, Meditations- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga. Hatha Yoga bringt deinen Körper, deinen Geist und deine Seele wieder zurück in deine ursprüngliche Balance. Dieser Yogastyle ist für alle – ob AnfängerInnen oder Geübte – geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Trinken.

Natascha Anna Stütz, Dipl. Ayurveda-Yogalehrerin

Beginn: Mi, 10. Jän. 19.00-20.30 **10x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB 130 €**

Yoga am Morgen

Yoga ist ein wunderbarer Start in den Tag! Die Stunde beginnt mit sanften Bewegungen, um behutsam die Lebensgeister zu wecken. Dynamische Flows wirken kräftigend, aktivieren den Körper und schenken Kraft und Wohlbefinden. Nach einer kurzen Entspannung gehen wir herrlich erfrischt und leicht in den Tag. Für AnfängerInnen und Geübte geeignet. Bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen.

Elisabeth Schlögl-Reiter, Dipl. Yogalehrerin

Beginn: Di, 23. Jän. 8.45-9.45 **10x**
Begegnungszentrum Gföhl **KB 120 €**

Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

Gesunde Bewegung für Personen jeden Alters!
Bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Trinken.

Anna Simlinger, BSc, Physiotherapeutin

Beginn: Mo, 15. Jän. 18.00-19.00 **10x**
Turnsaal Volksschule (Eingang im Hof) **KB 70 €**

Bodyforming

Bodyforming ist ein Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Ziel dieses Trainings ist eine Formung der Körperkonturen und eine Reduktion des Körperfettanteils. Mit gezielten Übungen werden Bauch und Taille, Beine, Po und Rücken trainiert. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte, Handtuch, Trinkflasche.

Renate Schiegl, Fitnesstrainerin

Beginn: Di, 9. Jän. 19.30-20.30 **10x**
Turnsaal Volksschule (Eingang im Hof) **KB 70 €**

Singen im Frauenkreis

Deine Stimme ist ein Geschenk! Egal, ob du „singen kannst“ oder nicht.

Singen aktiviert deine Lebensenergie und wirkt positiv auf die Stimmung und den gesamten Körper.

Gemeinsam singen wir einfache Lieder, Mantren und Kanons aus aller Welt, die uns stärken und durch den Jahreskreis der Natur begleiten, mit dem wir alle verbunden sind.

Deine Stimme ist willkommen, genauso wie sie ist. Wohlfühlen, Freude, Auszeit und Stärkung für dich stehen im Vordergrund!

Mit Achtsamkeitsübungen am Beginn und Öffnen der Resonanzräume im Körper zum Einstimmen!

Gymnastikmatte und Decke bitte mitbringen.

Mag.^a (FH) Melanie Weinberger, Singleleiterin für gesundheitsförderndes und heilsames Singen

Termine – 2x im 3er Block:

Di 9. und 23. Jän, 13. Feb. 19.00-20.30

Di 5. und 19. März, 2. April 19.00-20.30

Begegnungszentrum Gföhl **KB je 3er Block 42 €**

Auch Einzelabende buchbar **a´ 18 €**

Trommel- und Rhythmusworkshop

Nach dem Motto „Learning by doing“ setzen wir uns gemeinsam, spielerisch, ohne Stress und voller Freude mit Rhythmen auseinander. Du lernst im Rahmen des Kurses vorgegebene Rhythmen zu spielen und auch selbst Rhythmen zu kreieren. Vor allem aber lernst du, dich selbst im Fokus zu behalten und bei dir zu bleiben. Wenn´s dich trotzdem mal rauswürfelt, übst du, wieder entspannt in deinen Rhythmus zu finden – wie im richtigen Leben.

Wir trommeln auf hochwertigen, gut gepflegten Djemben und werden nebenbei auch andere Perkussionsinstrumente kennen lernen. Wenn du eine eigene Djembe hast, kannst du sie gerne verwenden! Keine Vorkenntnisse nötig!

Julie Sinfield, Rhythmuspädagogin

Beginn: Mo, 22. Jän., 17.30-19.00 **10x**

Begegnungszentrum Gföhl **KB ohne Djembe 130 €**

KB mit Leih-Djembe 140 €

Für Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Turnen

Spiel, Spaß, Bewegung und Musik für Kinder von 2-6 Jahren in Begleitung einer vertrauten Bezugsperson.

Alexandra Kurz, Fitnesstrainerin

Beginn: Mi, 10. Jän. 16.30-17.30 **10x**

Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **KB 70 €**

Kunterbuntes Kinderturnen

Für Kinder von 6-12

Wir werden auf Geräten turnen, Ballspiele spielen, Bodenturnen und bei Mitmachtänzen gemeinsam Freude und Spaß an der Bewegung haben!

Mitbringen: Turnpatschen, Turngewand, Trinkflasche, gute Laune!

Alexandra Kurz, Fitnesstrainerin

Beginn: Mi, 10. Jän. 17.30-18.30 **10x**

Gymnastikraum Volksschule (Seiteneingang) **KB 70 €**

WINNETOU & OLD SHATTERHAND
◆◆◆**DER SCHATZ IM SILBERSEE**◆◆◆

3.-25. AUGUST 2024
jeweils Samstag 19 Uhr / Sonntag 18 Uhr und Donnerstag 15. Aug. 18 Uhr
ARENA WAGRAM

WINNETOU-SPIELE
WAGRAM
ABENTEUER
MIT DRAMATIK,
LIEBE, ACTION,
HUMOR
WAGRAM

WINNETOU-SPIELE
WAGRAM

INFO & TICKETS
www.winnetouspiele-wagram.at
reservierung@winnetouspiele-wagram.at
0676 / 667 32 31
ticket!aden.at

Einzelanbahnung
Mach's Bank in Gföhl

helvetia
Für Schweizer-Versicherung

Mitgliedschaft
Werbung
am Wagram

ebi

Bezirks
Blätter

Wein4lderin

Kursprogramm

Frühjahr 2024



Liebe Interessierte an unseren Kursen!

Wir starten gleich im Jänner mit den nächsten Kurseinheiten und freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Bezahlung bitte wie immer in der ersten Kursstunde.

Wir ersuchen um
Anmeldung per E-Mail

anneliese.rohrmoser@verein-ebi.at

oder Telefon:

Tel. 0664 / 55 69 972

Für das Team des Vereins ebi grüßt
herzlich

Anneliese Rohrmoser
Kurskoordination

Verein ebi und arge region kultur
3542 Gföhl, Körnermarkt 4

web **www.verein-ebi.at**

Mit Unterstützung des Bundesministeriums für
Unterricht, Kunst und Kultur

Impressum

Herausgeber, Verleger und Eigenvervielfältigung: Verein ebi,
www.ebi-gfoehl.at, Bearbeitung: Sebastian Steiner
Obmann: Dr. Anton Rohrmoser