



Südliches Waldviertel
Nibelungengau

Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

Kursprogramm Frühjahr 2024

Jänner – August 2024

Persönlichkeitsbildung | Sprachen | Kinder und Familie | Kochen und Ernährung | Naturschule und Wanderungen | Gesundheit und Bewegung | Körper und Seele | Kreativ und Handwerk | Vorträge und Veranstaltungen

Münichreith-Laimbach
Maria Taferl
Erlauf
Ottenschlag
Pöggstall
Bärnkopf
Yspertal
Mühldorf
Nöchling
Albrechtsberg
St. Oswald
Hofamt Priel
Ybbs

Martinsberg

Raxendorf
Marbach
Leiben
Weiten



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 **WIRleben Land**
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Hauptstraße 9, 3683 Yspertal
Tel. 07415/6760-30

E-mail: info@lernenderegion.at
www.lernenderegion.at

Lernen mit einem Lächeln

ONLINE SPRACHEN

► **Online** Südliches Waldviertel - Nibelungengau

Mit den Online-Sprachkursen können Sie bei Sprachkursen per Videotelefonie teilnehmen. So besteht auch für Personen, die nicht persönlich an einem Kurs teilnehmen können, die Möglichkeit Sprachen zu erlernen.

A) Deutsch als Fremdsprache A1.1 – E-Learning

B) Deutsch als Fremdsprache A1.2 – E-Learning

C) Italienisch - Konversation B2 – Online via Skype

Für alle, die ihren Wortschatz erweitern und die Sprechpraxis verbessern wollen mit Diskussionen über aktuelle, leichte, authentische Texte sowie Beiträge in audiovisuellen Medien. Wiederholung und Vertiefung der italienischen Grammatik.



Fernkurs/E-Learning



PC mit Internetverbindung, Webkamera,
Mikrofon sowie Skype Account und Kenntnisse



VHS, office@swv.at, 07415 6760-30



ab DI 20.02.24, 17.00 – 18.00 Uhr, 14 Abende



Mag. Sonja Cezarovic Lozica



Lehrbuch: Menschen A1/1 Kursbuch: ISBN 978-3-19-361901-3
169 €



ab DI 20.02.24, 18.10 – 19.10 Uhr, 14 Abende



Mag. Sonja Cezarovic Lozica



Lehrbuch: Menschen A1/2 Kursbuch: ISBN 978-3-19-501901-9
169 €



ab MI 21.02.24, 19.00 – 20.15 Uhr, 14 Abende



Emanuel Binder



169 €



NÖ Bildungsförderung unterstützt NÖ ArbeitnehmerInnen bei beruflicher Weiterbildung

www.arbeitsland-noe.at

Volkshochschule Pöchlarn

Unser vielfältiges Angebot finden Sie online unter poechlarn.vhs-noe.at/kurse!

VHS Pöchlarn Mag. Silvia Heisler
Nibelungenstraße 5, 3380 Pöchlarn
0699 14240313
vhs@poechlarn.at
poechlarn.vhs-noe.at



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen



Willkommen beim Weiterbildungsangebot der Lernenden Region!

► Allgemeine Kursinformationen

Teilnehmerzahl (TN): Kurse werden grundsätzlich nur mit einer gewissen Mindestteilnehmeranzahl abgehalten. Eine **Unterrichtseinheit (UE)** dauert im Normalfall 50 Minuten. Ihre Anmeldung ist in jedem Fall unmittelbar verbindlich. Die Anmeldung muss spätestens 5 Tage vor Kursbeginn erfolgen, wenn nicht anders angegeben. Merken Sie sich den Kursbeginn vor, weil Sie von uns nur dann verständigt werden, wenn Ihr Kurs verschoben oder abgesagt werden muss. Beachten Sie bitte die Kursorte. Falls Sie deren Lage nicht genau kennen, fragen Sie beim Veranstalter nach.

Informieren Sie sich direkt bei uns über **mögliche Förderungen** (NÖ Bildungsförderung, AK Bildungsbonus, steuerliche Absetzbarkeit).

Programmänderungen und Druckfehler behalten wir uns vor. Jede teilnehmende Person erklärt mit Ihrer Anmeldung, dass sie eigenverantwortlich handeln kann, ausreichend versichert ist und die Veranstalter von etwaigen Haftungen freistellt.

Nähere Informationen: www.lernenderegion.at

Zeichen- und Farberklärung

- Persönlichkeitsbildung
- Sprachen
- Kinder und Familie
- Kochen und Ernährung
- Naturschule und Wanderungen
- Gesundheit und Bewegung
- Körper und Seele
- Kreativ und Handwerk
- Vorträge und Veranstaltungen

1	Kursdatum und Uhrzeit
👤	Kursleiter
👩	Kursleiterin
🏠	Kursort
💰	Kurskosten
👜	Zum Kurs mitzubringen
📄	Kursinformationen
👤	Anmeldung
🌐	Onlinekurs

mein allesfürmich plus

mehr fernsehen, internet,
telefonie & mobile, mehr ich

kabelplus

alles im plus

Handytarife
schon ab
€ 8,99
/ Monat



Alles aus einer Hand vom Komplettanbieter:

- + unlimitiert surfen, streamen und gamen
- + im Glasfasernetz mit bis zu 1 Gigabit/s
- + rund 130 digitale Sender inkl. HD-TV ohne Aufpreis
- + zeitversetztes Fernsehen mit kabelplusMAGIC TV
- + top Mobilfunktarife und unlimitiertes Datenvolumen mit LTE-Power

Gleich informieren und anmelden: 0800 800 514 / kabelplus.at

▼ Persönlichkeitsbildung

► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

01) bbn – Bildungs- und Berufsberatung NÖ

Kostenloses, persönliches, vertrauliches und unabhängiges Beratungsgespräch zu den Themen: Welche Aus- und Weiterbildungsangebote stehen mir zur Verfügung? Welche finanziellen Förderungen gibt es? Welcher Beruf ist für mich der Richtige? Wie kann ich mich beruflich verändern? Wo liegen meine Stärken? Und vieles mehr. Wir bieten jede Woche die Möglichkeit für Telefon- oder Videoberatungen. Unsere genauen Termine finden Sie hier www.bildungsberatung-noe.at/termin/

-  **Gemeindeamt Klein-Pöchlarn**
FR 12.01.24, zw. 9.00 – 16.00 Uhr
-  **Gemeindeamt Pöggstall**
DO 25.01.24, zw. 13 – 16 Uhr od. FR 26.04.24, zw. 13 – 17 Uhr
-  **Stadtamt Ybbs**
DI 20.02.24, zw. 8.00 – 15.00 Uhr
-  **Gemeindehaus Yspertal**
MI 06.03. oder MI 19.06.24, zw. 13.00 – 17.00 Uhr
-  Mag. Bettina Lanzenberger
-  0676 88044390, bildungsberatung@transjob.at
Terminvereinbarung erforderlich!



► Erlauf/Münichreith

02) Persönlichkeit stärken und wirkungsvoll kommunizieren

Kommunikationsfähigkeit, eines der wichtigsten Soft Skills beruflich wie privat. Persönlichkeit stärken, Ich-Botschaft, aktiv zuhören, wirkungsvolle Körpersprache Missverständnisse im Gespräch vermeiden. Praxistipps für wertschätzende Gespräche!

-  **Münichreith:** 3662 Münichreith 151
-  **FR 23.02.24, 14.00 – 18.00 Uhr**
-  **Erlauf:** KörperReich 3253 Erlauf, Kirchenplatz 3
-  **FR 12.04.24, 14.00 – 18.00 Uhr**
-  Silvia Mittmasser, zertifiz. ECo-C-Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz
-  89 € inkl. Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse
Erlauf: zusätzlich € 10,00 Miete
-  0676 9423363, silvia.mittmasser@lebenswertsein.at
Anmeldung erforderlich!

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 3 und 4

03) Forschen für eine Haus- und Hofgeschichte – wie unsere Vorfahren lebten

Eine detaillierte Einführung mit praktischen Übungen, Auslegungen sowie Anweisungen zur Gestaltung einer Haus- und Hofchronik.

-  Dr. Gerhard Floßmann, Historiker
-  Gemeindehaus Yspertal
-  60 € inkl. Kursunterlagen pro Termin
-  Laptop/Notebook, Grundkenntnisse EDV-Arbeit
-  VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

 **FR 08.03.24, 14.30 – 18.30 Uhr**

04) Den Quellen auf den Grund gehen! Vertiefende Einführung in die historische Quellenkunde

Praktische Anweisungen zur Suche nach den Quellen und deren inhaltsreiche Auslegung und Umsetzung in ein historisches Gesamtbild.

05) Greenjobs Workshop für SchülerInnen von 15 bis 19 Jahren

Inhalte sind Umweltschutz, Nachhaltigkeit & Klimaschutz, Ausbildungsmöglichkeiten und Greenjobs in Österreich und eigene Handlungskompetenzen für eine gute Umwelt und ein gutes Miteinander. Ziele sind Steigerung des Bewusstseins für Umweltschutz, Nachhaltigkeit & Klimaschutz, eigenverantwortliches Handeln, Persönlichkeitsbildung & Moralentwicklung in Bezug auf "unsere gemeinsame Welt" und Auseinandersetzung mit eigenem umweltbewusstem Verhalten und Jobmöglichkeiten bzw. Studienrichtungen im Bereich Greenjobs.

 **FR 15.03.24, 14.30 – 18.30 Uhr**

 **MO 25.03.24, 16.00 – 18.00 Uhr, 2 UE**

 Sophia Steindl,
Waldviertler Jugendberatungsstelle, 0676 878744334

 Gemeindehaus Yspertal

 Kostenlos  Schreibunterlagen, Smartphone

 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

**PROGRAMM
HIGHLIGHT**

SPRACHEN

 **Ybbs** VHS Ybbs



06) Spanisch für AnfängerInnen A1

Dieser Kurs wird Leuten gewidmet, die keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Am Ende des Kurses können Sie sich vorzustellen, ein Zimmer im Hotel reservieren, im Restaurant bestellen und vieles mehr. Hasta pronto – Bis bald!

07) Spanisch für Fortgeschrittene B1

Dieser Kurs wird Leuten gewidmet, die einen Anfängerkurs abgeschlossen oder Vorkenntnisse haben. Hasta pronto – Bis bald!



**BÜRO & SCHULBEDARF | DRUCKER & TONER
COMPUTER & EDV | ANLÄSSE & GESCHENKE**

 **ab DO 29.02.24, 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE**

 Jordi Rabasa-Boronat, 0680 5056658

 HAK Ybbs

 169 € exkl. Buch

 Schreibunterlagen

 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

 **ab DI 05.03.24, 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE**

 Jordi Rabasa-Boronat, 0680 5056658

 HAK Ybbs

 169 € exkl. Buch

 Schreibunterlagen

 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

**Die Kraft
fürs Land**



▼ KINDER UND FAMILIE



► **Münichreith-Laimbach** *VHS Südliches Waldviertel*

08) **Kung Fu Kids (5 – 14 Jahre)**

Effektives Training der Extraklasse, trainiert motorische Fähigkeiten, sorgt für eine verbesserte Koordination und Kondition. Die Kampfkunst legt einen wertvollen Grundstein in der Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein. Einstieg jederzeit möglich!

ab MI 14.02.24, 15.00 – 16.00 Uhr
 Roland Kühner
 Turnsaal der Volksschule Laimbach
 35 € monatlicher Mitgliedsbeitrag
 Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

► **Nöchling** *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 09 – 11

09) **fitdankbaby – Fitness für Dich und Dein Krabbelkind (ab 8 Mon.)**

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining – optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien der Kinder angepasst.

Manuela Niterl, fitdankbaby@fitdankbaby.at Kursleiterin
 Mehrzweckraum, Oberer Markt 5, Nöchling
 98 €
 0677 61475001, www.fitdankbaby.at oder manuela.niterl@fitdankbaby.at

10) **fitdankbaby® PRE – Aktiv mit Babybauch ab der 14. SSW**

Ist ein auf Schwangere perfekt angepasstes, funktionelles Koordinations- und Muskeltraining. Was es bringt: angenehme Bewegungszeit mit Bauchzweig, Verbesserung der Haltung, gesteigertes Wohlbefinden, besserer Schlaf uvm..

ab MI 14.02.24, 8.30 – 9.45 Uhr, 6 Einheiten
 ab MI 03.04.24, 8.30 – 9.45 Uhr, 6 Einheiten
 ab MI 22.05.24, 8.30 – 9.45 Uhr, 6 Einheiten

11) **fitdankbaby® RÜCKBILDUNG – Die Basis für Dich und Dein Baby**

Ein sanftes, achtsames Training nach Schwangerschaft/Geburt. Es ist effektiv, macht Spaß und funktioniert mit Baby. Du lernst, deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst deine Atmung und deine Haltung. Die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität!

ab DO 15.02.24, 19.30 – 20.45 Uhr, 6 Einheiten
 ab DO 04.04.24, 19:30 – 20.45 Uhr, 6 Einheiten
Einstieg jederzeit während des Blocks möglich

► **Ottenschlag** *VHS Südliches Waldviertel*



12) **Kinderturnen**

Wöchentliches Turnen für Kinder.

ab November 2023 bis April 2024, nachmittags
 Gr. Turnsaal der MS Ottenschlag
 Union Mitglieder: kostenlos
 Turnbekleidung, Turnschuhe/Gymnastikpatscherl
 Hannes Steindl, steindl.hannes@gmx.at

► Pöggstall/Weiten

13) Kung Fu Kids (5 – 14 Jahre)

Effektives Training der Extraklasse, trainiert motorische Fähigkeiten, sorgt für eine verbesserte Koordination und Kondition. Die Kampfkunst legt einen wertvollen Grundstein in der Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein. Einstieg jederzeit möglich!



Volksschule Pöggstall:



ab MI 14.02.24, jew. 16.30 – 17.30 Uhr



Volksschule Weiten:



ab MO 12.02.24, jew. 15.30 – 16.30 Uhr



Roland Kühner € 35 € monatlicher Mitgliedsbeitrag



Trainingskleidung, Trinkflasche



0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



14) Kleinkindturnen mit Begleitung (2,5 bis 5 Jahre)

Fantasie reich gestalteter Bewegungsparcours und erste lustige Spiele zum Trainieren der grobmotorischen Fertigkeiten und sozialem Interagieren gemeinsam mit Mama/Papa/Oma oder Opa.
1 Kind in Begleitung von 1 Erwachsenen

15) Selbstverteidigung für Mädchen (8 – 15 Jahre)

Entdecke Dein Potential, um in No-Go-Situationen effektiv zu handeln! Dieser Kurs vermittelt verschiedene Techniken zur Selbstverteidigung, einschließlich bewährter Strategien und Taktiken für spezifische Situationen.

Allgemeine Informationen zu den Kursen 16 – 21



Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin
Hallenbad Yspertal

16) Babyschwimmen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung und früheres Schwimmen.

17) Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre

Für alle wassergewöhnten Babys, die bereits einen AnfängerInnenkurs absolviert haben.

18) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 2,5 Jahre mit Begleitung

Brustschwimmtechnik, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.



ab FR 16.02.24, 15.45 – 16.45 Uhr, 6 Einheiten



Mag. Denise Enengl



gr. Turnsaal der HLUW/MS Yspertal



55 € pro Kind



Turngewand, Gymnastikpatschen od. Hallenschuhe, Trinkflasche



0677 62047726, denise.enengl@gmx.at



SA 09.03. + 16.03.24, jew. 10.00 – 12.00 Uhr



Roland Kühner



Gemeindehaus Yspertal



50 €



VHS, office@swv.at, 07415 6760-30



85 € exkl. Badeeintritt, 8 UE zu 45 Minuten



Badekleidung, eventuell Essen und Trinken,

Badeschuhe für die Eltern, ev. Schwimmscheiben



0664 5240816, www.babyswim.at

Anmeldung schriftlich erforderlich



ab MO 08.04.24, Vormittag



ab MO 05.08.24, Vormittag



ab MO 08.04.24, Vormittag



ab MO 05.08.24, Vormittag



ab DI 02.04.24, Nachmittag



ab MI 03.04.24, Nachmittag

19) Kinderschwimmkurs für Kinder ab ca. 5 Jahre ohne Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

20) Kinderschwimmkurs für Fortgeschrittene ab 6 Jahre ohne Begleitung

Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen richtig erlernen, um die Ausdauer zu fördern.

21) Sommerschwimmkurs

Kinderschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahre ohne Begleitung (keine Vorkenntnisse erforderlich)

► Ybbs VHS Ybbs



22) Bewegungstreff

Wir erkunden den abwechslungsreichen Parcours, bewegen uns gemeinsam mit unserer Begleitung zu lustiger Musik oder haben Spaß bei gemeinsamen Bewegungsspielen. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitung.

23) Kreativtreff

Ein offenes Gruppentreffen für alle Kinder von ca. 3 bis 6 Jahren. Es wird vorgelesen, getanzt, gespielt oder etwas Passendes zum Thema gebastelt. Die gemeinsame Zeit der Kinder unter sich steht im Vordergrund. Die Treffen sind ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen. Begleitpersonen können gerne dabeibleiben.

 ab DI 02.04.24, Nachmittag
 ab MI 03.04.24, Nachmittag

 ab DI 02.04.24, Nachmittag
 ab MI 03.04.24, Nachmittag

 ab DI 06.08.24, 4 Einheiten á 55 min
 60 €

 FR 23.02., 29.03., 26.04. oder 31.05.24, jew. 14.30 – 15.45 Uhr
 Verena Höbinger
 Turnsaal der Volksschule Ybbs
 pro Termin: 5 € für Kunterbunt-Mitglieder, 8 € für Nicht-Mitglieder
 bequeme Kleidung, Wasserflasche
 kunterbunt.ybbs@gmail.com, 0650 7357520, www.kunterbunt-ybbs.at

 DI 12.03. oder 11.06.24, jew. 15.00 – 16.00 Uhr
 Daniela Schütz
 Pfarrzentrum Ybbs
 pro Termin: 5 € für Kunterbunt-Mitglieder, 8 € für Nicht-Mitglieder
 bequeme Kleidung, Wasserflasche
 kunterbunt.ybbs@gmail.com, 0650 7152815, www.kunterbunt-ybbs.at

Raiffeisenbank
Mittleres Mostviertel 

**MEINE BANK
IN DER
REGION.**

**SICHER.
REGIONAL.
NACH-
HALTIG.**

Raiffeisenbank Mittleres Mostviertel eGen, Scheibbs Str. 4, 3250 Wieselburg

F&P **FELLNHOFER**
& PARTNER GMBH
Versicherungsmakler & Vermögensberater

Mitglied der
IGV  AUSTRIA



Jürgen Fellnhöfer
3663 Laimbach/Ostrong 60
T: +43 (0)2758/5001-0
+43 (0)664/1184355
F: +43 (0)2758/5001-6
jf@fellnhofer.com
www.fellnhofer.com

versichern
vorsorgen
finanzieren
investieren
bauspahren

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Yspertal VHS Südliches Waldviertel



24) Bäuerliche Knödelküche! So einfach ist!

Komm und koch mit den Bäuerinnen: Knödeln aller Art! Ob als Suppen- einlage, Beilage, Nach- oder auch Hauptspeise: Dein neu gewonnenes „Knödel-Know-How“ wirst du täglich einsetzen können!

25) Bowls – Die bunte Vielfalt in der Schüssel – Aufkocht is!

Schichten und genießen – Bowls machen es möglich. Dabei steht „Bowls“ für die gute alte österr. Schüssel. Die Basis sind Erdäpfel, Nudeln oder Reis. Weiters machen Gemüse, Fleisch usw. das Schichten so richtig spannend. Bunt und gesund – ein Geschmackserlebnis für den Mund!

SA 17.02.24, 9.00 – 13.00 Uhr

 Petra Eder
 MS Yspertal (Am Campus 2, 3683 Yspertal)
 30 € zzgl. 15 € Lebensmittelkosten und 4,40 € Küchenbenützung – werden vor Ort einkassiert
 Online unter www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081583

Die Bäuerinnen

... im Gebiet Persenbeug

SA 09.03.24, 9.00 – 13.00 Uhr

 Petra Eder
 MS Yspertal (Am Campus 2, 3683 Yspertal)
 30 € zzgl. 15 € Lebensmittelkosten und 4,40 € Küchenbenützung – werden vor Ort einkassiert
 Online unter www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081573

Die Bäuerinnen

... im Gebiet Persenbeug

Wandern & Radfahren im Südlichen Waldviertel



kostenlos

Radkarte "Radroute Südliches Waldviertel" Ausflugsradroute von Yspertal bis Spitz
In der Radkarte findest du alle wichtigen Informationen über die attraktive Begleitroute zum Donauradweg. Die Radroute führt dich über drei herrliche Tallandschaften des Yspertals, des Weitentals und des Spitzer Grabens. Die zurückgelegten Höhenmeter werden mit schönen Aussichten belohnt. Start: Yspertal oder Spitz/Donau. Strecke: 58 km.



7,90 €

Lebensweg Wanderkarte Weitwandern im Südlichen Waldviertel
Die Wanderkarte bietet dir alle essentiellen Daten und Fakten über den Lebensweg. Entdecke verborgene Schönheit in der Natur, freue dich an unseren Kulturschätzen - und lass' es dir gut gehen! 260 km Leben in 13 Etappen.

Weitwandern  Waldviertel
Lebensweg

Die Radkarte und Wanderkarte erhältst du im Tourismusbüro Yspertal - Weitentall!

Tourismusverband Yspertal - Weitentall:

+43 7415/6767-25
Hauptstraße 9, 3683 Yspertal
www.suedlicheswaldviertel.at

info.yw@waldviertel.at
www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel
www.waldviertel.at/wandern



▼ NATURSCHULE UND WANDERUNGEN

► Hofamt Priel VHS Südliches Waldviertel



Allgemeine Informationen zu den Kursen 26 – 29

Gesamtes Kursprogramm, Anmeldung unter oafoch.at/events

26) Frühlingshafter Wildkräuter-Spaziergang

Gemeinsam entdecken, erkennen und bestimmen wir saisonale Wild- und Heilkräuter rund um Hofamt Priel. Du erfährst, was du alles mit dem Kräutler anfangen kannst. Für Kräuter-Neulinge & Fortgeschrittene geeignet!

27) Oxydel – die Kraft des Sauerhonigs

OXYDEL ... ein längst vergessenes Haus- und Arzneimittel. In diesem Seminar erfährst du alles über die *positive Wirkung auf unseren Körper und Immunsystem ..., *wie einfach diese Mischung aus Honig-Essig & Kräuter herzustellen ist, *wie vielfältig sie, als alkoholfreie Alternative zu klassischen Tinkturen, einsetzbar ist, uvm.

28) Die Urlaubs – Kräuteraapotheke

Schnelle Hilfe im Urlaub und unterwegs für die ganze Familie. Selbst gemachte „Kräuterarzneien“ helfen uns bei Bienen-, Gelsen- Sonnenstich, Durchfall & Co. – „Oafoch“ herzustellen und ohne Nebenwirkungen.

29) Wasserdampfdestillation mit Blüten & Duftkräuter

Gemeinsam destillieren wir zwei verschiedene Kräuter/Blüten und besprechen: Was sind Hydrolate und wie gewinnt man ätherische Öle? Was versteht man unter Wasserdampfdestillation? Welche Pflanzen lassen sich leicht destillieren? Uvm.

 Anita Landstetter, Dipl. FNL Kräuterexpertin,
Dipl. Bachblüten-Beraterin
 Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1
 0680 2080790, office@oafoch.at oder www.oafoch.at
Anmeldung erforderlich

 **FR 15.03.24, 15.00 – 17.00 Uhr**
 25 € inkl. Bildzusammenfassung per WhatsApp
 festes Schuhwerk, Regenschutz, Schreibunterlagen
 genauer Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

 **MI 10.04.24, 17.00 – 19.00 Uhr**
 42 € inkl. Unterlagen + DIY Oxydel

 **MO 03.06.24, 18.00 – 21.00 Uhr**
 62 € inkl. Unterlagen + selbst hergestellte Produkte
 ev. Schürze

 **FR 14.06.24, 16.00 – 19.30 Uhr**
 62 € inkl. 2 Hydrolate + Unterlagen



**Lehrlinge für Küche und/oder Service gesucht,
sowie Praktikant*innen oder Teilzeitkräfte für
Küche, Service, Zimmer**

T 07415/7218 od. info@landhotelyspertal.at

Jägerbau pöggstall MODERN UND FLEXIBEL

DIE BAUFIRMA IHRES VERTRAUENS

ZENTRALE PÖGGSTALL
A-3650 Pöggstall | Würnsdorf 110
Tel.: 02758 / 23 33
E-Mail: poeeggstall@jaegerbau.at

NIEDERLASSUNG KREMS
A-3500 Krems | Wienerstraße 127/4A
Tel.: 02732 / 780 90
E-Mail: krems@jaegerbau.at

HOCHBAU SANIERUNG
TIEFBAU BRÜCKENBAU

www.jaegerbau.at



Allgemeine Informationen zu den Kursen 30 – 32

30) Salben und Cremes in der winterlichen Zeit

Speziell die kalten Temperaturen sind eine Kampfansage für unsere Haut. Da ist richtiger Schutz und gute Pflege besonders wichtig. Wir bereiten Salben und Cremes nach der Grünen Kosmetik zu.

31) Bring die Natur auf die Haut

Blumen und Kräuter werden zu duftenden und pflegenden Produkten (z.B. Deo, Körperlotion, No-Emu, Shampoo, ...) verarbeitet. Wir spüren dann miteinander, wie sich die „Natur“ auf der Haut anfühlt.

32) Kräuterwanderung

Du erfährst, wie viele wertvolle Kräuter direkt vor der Haustür wachsen, wie sie zu erkennen sind, welche Wirkungskraft in ihnen steckt und wie vielfältig diese eingesetzt werden können (z.B. Küche, Volksheilkunde oder Grüne Kosmetik).

 Franziska Hellinger, Dipl. Kräuterpädagogin,
Zert. Grüne Kosmetik Hautpädagogin
 Mitterburgstraße 28, Ybbs
 0664 3905011, franziska.hellinger@gmail.com

 **FR 23.02.24, 17.00 – 19.30 Uhr**
 35 € inkl. Handout und Produkte zum Mitnehmen

 **FR 07.06.24, 17.00 – 19.30 Uhr**
 35 € inkl. Handout und Produkte zum Mitnehmen

 **FR 02.08.24, 16.00 – ca. 18.30 Uhr**
 15 €
 Treffpunkt wird nach verbindlicher Anmeldung bekanntgegeben
 gutes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung,
 Sonnen-/Mückenschutz, Getränk

▼ GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

33) LIMA – Lebensqualität im Alter

Gedächtnistraining, Bewegungstraining, Kompetenztraining, Sinn- und Lebensfrage. LIMA ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm, das hilft, die Selbstständigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.

34) Gesundheitsorientiertes Turnen

Dein Körper kommt unter fachkundiger Anleitung wieder in Schwung. Gezielte. Übungen – von Kopf bis Fuß – helfen dir, dich wohler zu fühlen. Jede Altersgruppe ist willkommen.

 **ab MI 20.03.24, 14.00 – 15.30 Uhr, 10 Einheiten**
 Ilse Undeutsch, LIMA-Trainerin
 Pfarrhof Bärnkopf
 80 € inkl. Saalmiete
 0676 6228483, Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn

 **ab MI 03.04.24, 6 Einheiten**
Gruppe 1: 18 – 19 Uhr, Gruppe 2: 19 – 20 Uhr.
 Julia Grudl, dipl. Fitness- und Personaltrainerin
 Volksschule Bärnkopf
 27 €  Trainingsbekleidung, Trinkflasche
 0664 4640891, Anmeldung bis 25.03.24

► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*



35) Bewegter Alltag für alle die fit bis ins hohe Alter sein wollen

Ziel: Bewegung; Mobilisation; Förderung der alltagsbezogenen Fitness, wie z.B. Sturzprophylaxe, sowie der sozialen Kontakte.

Zielgruppe: Neueinsteiger, Senioren

36) Bewegter Alltag für alle die Spaß an der Bewegung haben wollen

Ziel: Spaß an der Bewegung; Erlangen eines besseren Körperbewusstseins; Loslassen vom Alltag. Je nach Gruppendynamik werden Elemente aus Kräftigung, Yoga, Stretch & Relax sowie Massage eingebaut.

1 ab MO 05.02.24 bis 01.07.24, jew. 16.00 – 17.00 Uhr
👤 Hubert Steinacker, Dipl. Body Vilaltrainer, Elke Zauner, Übungsleiterin Fitness & Gesundheitssport, Heilmasseurin & DGKP
🏠 Gemeindezentrum Hofamt Priel
💰 10 € pro Einheit 🧘 Turnmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche
📞 0699 81927660

1 ab MO 05.02.24 bis 10.06.24, jew. 19.00 – 20.00 Uhr
👤 Elke Zauner, Übungsleiterin Fitness & Gesundheitssport, Heilmasseurin & DGKP 🏠 Gemeindezentrum Hofamt Priel
💰 10 € pro Einheit (85 € 10er-Block)
🧘 Turnmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche
📞 0699 81927660

► Leiben *BHW Pöggstall*



37) EnerQI-Fitness – Ganzheitliches Körpertraining mit Qigong

Nach einem kurzen ausdauerstärkenden Aufwärmen als Cardiotraining folgen spezielle Dehnungsübungen, die sowohl Faszienlinien als auch Meridiane ansprechen. Kräftigende Körperübungen und Qigong-Stände bauen kinetische Energie im Körper auf, trainieren Elastizität und Balance und mobilisieren die inneren Organe. Sanfte Körperübungen im Liegen stärken die tiefe Muskulatur von Bauch, Rücken und Beckenboden. Ein entspannender Abschluss bietet die Möglichkeit zur Integration auf allen Ebenen.

1 ab DO 22.02.24, 10 x (außer 28.03.), jeweils 19.00 – 20.10 Uhr
👤 Irmgard Stögmüller, Qigong-Kursleiterin und Körpertherapeutin (www.impulssein.at) 🏠 Coronaweg 3, 3653 Leiben
💰 140 € pro Abend
🧘 bequeme Kleidung, Rollmatte, Decke/Polster
📞 irmi.stoegmueller@kabelplus.at, 0676 9566339

► Marbach

38) Your Bodyworkout

Warm-Up, Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen sowie Kraftausdauer-Training. Dazu abwechslungsreiche Musik und abschließendes Stretching.

1 jeden MI und DO, 19.00 – 20.00 Uhr, ganzjährig
👤 Isabella Stix, Aerobic-, Functional Fit®- und Mind & Motion®-Instructor, ÜL für Fitnesssport 🏠 Festsaal Marbach
💰 9 € pro Einheit, kostenlose Schnupperstunde möglich
🧘 Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche
📞 0699 81130012

► Münichreith-Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*



39) Frühjahrsmüdigkeit ade!

Jeder kennt sie, und hat fast jedes Frühjahr damit zu kämpfen: die Frühjahrsmüdigkeit! Erfahren Sie viele nützliche Tipps, wie Sie mit leichten Anpassungen in der Ernährung und mithilfe ätherischer Öle der Frühjahrs- müdigkeit ein Schnippchen schlagen können!

1 MI 10.04.24, 19.00 – 21.00 Uhr
👤 Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Ernährungstrainerin & Dipl. Aromapraktikerin
🏠 Gemeindeamt Laimbach 💰 29 €
📞 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

► Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*



40) BeBo® Beckenboden-Grundkurs

Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte – Mach dich auf den Weg zu einem wachen und fitten Beckenboden. Der BeBo® Grundkurs beinhaltet fachliche Beiträge (Handouts) Übungen rund ums Kennenlernen, Kräftigen, Entspannen sowie beckenbodenbewusste Alltagsinputs für deine weibliche, kraftvolle Mitte. Für Frauen aller Altersgruppen.

- ab FR 01.03.24, 19.30 – 21.00 Uhr, 6 Einheiten**
- Manuela Niterl, zert. BeBo® Kursleiterin
- Mehrzweckraum, Oberer Markt 5, Nöchling
- 108 €
- 0677 61475001, www.fitdankbaby.at oder manuela.niterl@fitdankbaby.at

► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*



41) Yoga for you & Yoga and more

In Kleingruppen bewegen, dehnen und entspannen wir den Körper, damit wieder Wohlbefinden, Kraft und Lebensfreude deine Begleiter sind. Durch Meditationen, Atemübungen & Körperübungen stärkst du deinen körper-eigenen Energiefluss und stellst dein inneres Gleichgewicht wieder her.

- ab MO 08.01.24, 19.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!**
ab DI 09.01.24, 19.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!
- Sabine Mara Altbart
- Neuhof 44, Ottenschlag (auch Online möglich)
- 20 € pro Einheit
- Matte, Decke, Kissen & Trinkflasche mitbringen
- 0664 8638703, Voranmeldung nötig!



► Pöggstall *BHW Pöggstall*



42) FRAUEN-IMPULS-TANZABEND – RELEASE YOUR ENERQI

„Ein freier Tanz, der aus deinem Inneren kommt, verfügt über die tiefgehende Kraft, Körper, Geist und Seele zu heilen“ und: es macht Riesenspaß!! Dieser Abend gibt dir die Möglichkeit, dich als Frau wieder ganz zu spüren, ohne Zensur zu moderner Musik zu bewegen und dich auf verschiedenen Ebenen kennenzulernen. **Ablauf:** Einführung zu einem speziellen Thema des Abends, vorbereitende Übungen, freier Tanz zu schneller und langsamer Musik, abschließende Meditation als Ausklang

43) EnerQI-Fitness – Ganzheitliches Körpertraining mit Qigong

Nach einem kurzen ausdauerstärkenden Aufwärmen als Cardiotraining folgen spezielle Dehnungsübungen, die sowohl Faszienlinien als auch Meridiane ansprechen. Kräftigende Körperübungen und Qigong-Stände bauen kinetische Energie im Körper auf, trainieren Elastizität und Balance und mobilisieren die inneren Organe. Sanfte Körperübungen im Liegen stärken die tiefe Muskulatur von Bauch, Rücken und Beckenboden. Ein entspannender Abschluss bietet die Möglichkeit zur Integration auf allen Ebenen.

- MO 12.02.24 und/oder MO 13.05.24, jeweils 19.00 – 20.30 Uhr**
- Irmgard Stögmüller, Qigong-Kursleiterin und Körpertherapeutin (www.impulssein.at) Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
- 20 € pro Abend
- bequeme Kleidung, Trinkflasche, Rollmatte, ev. Decke
- irmi.stoegmueller@kabelplus.at, 0676 9566339

- ab MO 19.02.24, 10 x (außer 25.03. und 01.04.), jeweils 19.00 – 20.10 Uhr**
- Irmgard Stögmüller, Qigong-Kursleiterin und Körpertherapeutin (www.impulssein.at) Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
- 140 €
- bequeme Kleidung, Rollmatte, Decke/Polster
- irmi.stoegmueller@kabelplus.at, 0676 9566339

► Pöggstall/Weiten

Allgemeine Informationen zu den Kursen 44 und 45

44) M.A.X. Fitzirkel (Muscle Activity Excellence)

30-minütiges Konditionstraining für Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen. M.A.X. ist für Männer und Frauen geeignet, welche kurz und intensiv trainieren möchten. Mit motivierender Musik unterstützt. Go to the M.A.X.!

45) Antara-Rückentraining

Spezielle ruhige, zugleich intensive Übungen, die tw. vorchoreographiert sind, korrigieren die Körperhaltung, verbessern die Beweglichkeit, kräftigen Beckenboden- und die Bauchmuskulatur. Einstieg jederzeit möglich!

 Roland Kührer
 Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

 ab **MO 12.02.24, jew. 20.15 – 21.00 Uhr, 10 Abende**
 Volksschule Weiten
 100 € (10er Pass)
 Trainingsschuhe, Handtuch

 Volksschule Pöggstall
 ab **MI 14.02.24, jew. 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Abende**
 Volksschule Weiten
 ab **MO 12.02.24, jew. 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende**
 130 € (10er Pass)

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



46) KARATE für Kinder und Erwachsene

Willkommen sind alle motivierten Neueinsteiger und Bewegungshungrige. Mit einfachen Methoden steigert du deine Leistungsfähigkeit und Fitness. Du lernst Stress abzubauen. Bald fühlst du dich körperlich, geistig und seelisch jeder Belastung im beruflichen und privaten Alltag noch besser gewachsen.

Allgemeine Informationen zu den Kursen 47 und 48

47) Wassergymnastik aktiv & gesund (Montagskurse)

Regelmäßige Bewegung im Wasser macht nicht nur Spaß, sondern hat auch zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Gruppe 1 von 18.00 bis 18.45 Uhr, Gruppe 2 von 18.55 bis 19.40 Uhr, Gruppe 3 von 19.50 bis 20.35 Uhr.

48) Wassergymnastik aktiv & gesund (Donnerstagskurse)

Für alle Badegäste gibt es an den folgenden Terminen die Möglichkeit gratis bei der Wassergymnastik teilzunehmen.

 **jeden Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr, ganzjährig**
 Bogdan Mielnik
 Gemeindehaus Yspertal (Eingang Untergeschoss hinten)
 monatlich: Kinder 40 €, Erwachsene 50 €
 bequeme Kleidung
 0676 3547737

 Roswitha Koch, Aquafit Instruktörin
 Hallenbad Yspertal
 0650 9901213, kochrosi@gmx.at, www.energie-fit.eu

 **Kurs 1: MO 15.01., 22.01. und 29.01.24**
Kurs 2: MO 12.02., 19.02. und 26.02.24
Kurs 3: MO 04.03., 11.03. und 18.03.24
Kurs 4: MO 08.04., 15.04. und 22.04.24
 15 € exkl. Badeeintritt
 Anmeldung erforderlich!

 **DO 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 04.04., 11.04., 18.04. u. 25.04.24**
19.30 – 20.00 Uhr
 gratis
 Keine Anmeldung erforderlich!

49) Abwechslungsreicher Yogakurs für Anfänger*innen

Nimm dir Zeit für dich. Nimm dir Zeit für Yoga – wir praktizieren Yin Yoga (sehr entspannend und dehnend), Slow-Yoga (langsam und mobilisierend) und Hatha-Yoga (kräftigend und öffnend). In jeder Einheit praktizieren wir Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Meditation, um ganzheitlich auf Körper und Geist einzuwirken.

50) Dance Fitness

Die Übungen im Wechsel von schnellen und langsameren Rhythmen trainieren Ausdauer und Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Ziel dieses schweißtreibenden Workouts ist mehr Fitness, Kalorienverbrennung und Spaß an der Bewegung.

► Ybbs VHS Ybbs



51) Aquapower

Sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpermuskelaufbautraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule und ganzer Bewegungsapparat.

52) „Tanzen ab der Lebensmitte“

Ermöglicht Ihnen in einer Gruppe zu tanzen, sich freudvoll zu bewegen und dadurch körperlich und geistig fit zu bleiben. Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich. Sie können alleine oder zu zweit kommen. Tanzen bereichert Ihre Lebensqualität wesentlich! NeueinsteigerInnen sind willkommen.

ab FR 09.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 7 Abende
 Nadine Ballwein-Trapichler, Yogalehrerin, 0664 511 3883
 Gemeindehaus Yspertal (Eingang Untergeschoss hinten)
 126 €
 Yogamatte, Kissen, Decke, ev. Yogablock und -gurt
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

ab DI 13.02.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Termine
 Christina Wiesenhofer
 Ballettsaal der Musikschule Yspertal
 90 €
 Turnschuhe mit weißer Sohle
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

ab DI 30.01.24, 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende
 Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vital Coach
 Hallenbad Ybbs
 95 € inkl. Leihgebühr Trainingsgeräte
 Badebekleidung
 0676 5179535, body.balance.redl@gmail.com

ab DO 25.01.24, 17 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!
 Annemarie Steiner
 Pfarrhof Ybbs, Pfarrsaal
 7 € inkl. Saalmiete pro Abend
 0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at

▼ KÖRPER UND SEELE

► Erlauf/Münichreith

Allgemeine Informationen zu den Kursen 53 und 54

53) IL-DO I Körperkerzen Basis-Seminar

Zur Förderung der geistigen und seelischen Ausgeglichenheit, wirkt entspannend, konzentrationsfördernd, befreit den Körper von Blockaden und verhilft zu innerem Gleichgewicht und Stabilität. Theorie u. praktische Anwendung.

Silvia Mittmasser, Humanenergetikerin
 3662 Münichreith 151
 KörperReich 3253 Erlauf, Kirchenplatz 3
 0676 9423363, silvia.mittmasser@lebenswertsein.at
 Anmeldung erforderlich!

**Münichreith: FR 16.02.24, 14 – 20 Uhr oder SA 04.05.24, 10 – 16 Uhr,
 Erlauf: SA 13.04.24, 10.00 – 16.00 Uhr**
 150 € inkl. 1 Set (10 Stk.) Körperkerzen, ätherische Öle, Skriptum,
 Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse – in Erlauf zusätzlich € 10,00 Miete

54) Energetische Alltagsbegleiter – einfach - wirkungsvoll

Basis für eine bewusste Lebensweise, Theorie und Praxis! Energetische Abgrenzung, Erdung, Reinigung, Konfliktsituationen und Beziehungen harmonisieren, kraftvolle, positive Sprache, sicher im Leben stehen, trotz Turbulenzen im Außen!

► Leiben

Allgemeine Informationen zu den Kursen 55 – 59



55) Kinesiologischer Muskeltest

Du erhältst das Basiswissen, wie und warum die Kinesiologie funktioniert, sowie Zugang zum System "Muskeltest". Dieses Wissen kannst du in der persönlichen Arbeit verwenden. Zusätzlich erarbeiten wir gemeinsam mehrere Übungen zur Erhöhung der körpereigenen Energie.

56) Metamorphose

Eine einfache absichtslose Methode an Streichungen, um den Körper zu aktivieren und alte Blockaden loslassen zu können bzw. dürfen.

57) Naturzauber Kosmetik

Vom Befinden zum WOHLbefinden durch Herstellung eigener Naturkosmetik aus der Küche von Mutter Natur. Gemeinsam rühren wir unsere Hautpflegeprodukte, die selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

58) Spirituelle Wirbelsäulenaufrichtung

Die physische Wirbelsäule als Stütze des Körpers präsentiert die nicht-sichtbare spirituelle Wirbelsäule, in der viele Themenbereiche gespeichert sind. Drückende Belastungen können transformiert werden, um – im wahrsten Sinn des Wortes – wieder aufrecht durchs Leben gehen zu können.

59) Gedankenhygiene (Online)

Zuerst ist es ein Gedanke, dann ist es Realität. Wir haben die Kraft und die Macht zur Manifestation. Daher ist Hygiene nicht nur für den Körper wichtig, sondern auch für unsere Gedanken, um jederzeit WUNDER geschehen zu lassen.

 **Münichreith: SA 16.03.24, 09.00 – 14.00 Uhr**

Erlauf: SA 24.02.24, 09.00 – 14.00 Uhr

 95 € - inkl. Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse
– in Erlauf zusätzlich € 10 Miete

 Sylvia Blieweis BMA (BSc), zert. Kinesiologin, zert. Birkenbihl-Practitioner@1, dipl. Holistic-Pulsing Praktikerin, Kommunikatorin auf Seelenebene für Mensch und Tier

 Alpenblick 11, 3652 Ebersdorf

 office@energiewerk-metis.at, 0664 2716510

 **SA 09.03.24, 9.00 – 17.00 Uhr**

 160 €

 **SA 06.04.24, 9.00 – 17.00 Uhr**

 160 €

 **MI 10.04.24, 16.00 – 19.00 Uhr**

 60 €

 **SA 20.04.24, 9.00 – 16.00 Uhr**

 140 €

 **MI 22.05.24, 17.00 – 20.00 Uhr**

Online

 60 €



► Ottenschlag



Allgemeine Informationen zu den Kursen 60 – 63

60) Wellness für die Füße – Fußreflexzonenseminar

Im Einklang mit den ätherischen Young Living Ölen das Arbeiten an den Reflexzonen in der praktischen Anwendung kennenlernen und die Regulationsfähigkeit des ganzen Organismus unterstützen!

61) Vertieftes IL-DO Körperkerzenseminar

Dieses weiterführende Seminar, widmet sich verstärkt der Wirksamkeit der mehrfarbigen Therapeutenkerzen. Intensivierung der emotionalen und mentalen Persönlichkeitsentwicklung!

62) Workshop: Blockaden lösen in Sekundenschnelle

Trainingsmethode und Turbostraining erlernen, um sich selbst und vor allem schnell – von inneren Befindlichkeitsstörungen zu befreien! Verhilft zu mehr Lebensfreude und weniger Stress!

63) Basis IL – DO Körperkerzenseminar

Mit den IL-DO Körperkerzen energetisch und ganzheitlich den Körper von Blockaden befreien und die Regulationsfähigkeit und Immunkraft stärken. Körperkerzen sind für sämtliche Befindlichkeiten hervorragend geeignet!

 Renate Schlifelner, Energetik Therapeutik
 Wachaustraße 13, Ottenschlag
 0664 4022999, renete@energetik-schlifelner.at,
www.energetik-schlifelner.at **Anmeldung erforderlich**

 **FR 08.03.24, 9.00 – 16.00 Uhr**
 190 € inkl. Skriptum, Zertifikat, Fußreflexzonenkarte, ätherische Öle
 Leintuch, Handtuch, dünne Decke, warme Socken
 Anmeldung bis Freitag, den 16.02.24 möglich!

 **FR 12.04. und 21.06.24, 09.00 – 16.00 Uhr**
 190 € inkl. Skriptum, Zertifikat, 1 Set Körperkerzen, Mittagessen, Kaffee & Kuchenjause!

 **FR 03.05.24, 13.30 – 18.30 Uhr**
 140 € inkl. Skriptum, Kaffee & Kuchenjause!

 **FR 24.05.24, 13.30 – 18.30 Uhr**
 150 € inkl. Skriptum, Zertifikat, 1 Set Körperkerzen, Kaffee & Kuchenjause!

► Raxendorf VHS Südliches Waldviertel



64) Pendeln in Theorie & Praxis (für AnfängerInnen)

Sie wollten immer schon mal Ihren eigenen Schlafplatz austesten oder Ihre Lebensmittel (ev. bei Allergien) überprüfen? In diesem Tagesseminar können Sie den richtigen Umgang mit dem Pendel erlernen. Viele praktische Übungen!

65) Körper-Welten – Lerne die Sprache Deines Körpers

Im Alltagsstress übernimmt der Kopf mit seiner To-Do-Liste meist schnell die Führung. Für mehr Entspannung, sowie Verbundenheit mit Deinem Körper und Herzen lerne die subtilen Zeichen Deines eigenen Körpers zu lesen und danach zu handeln.

 **SA 23.03.24, 9.30 – 18.00 Uhr**
 Agnes Frühwald-Scherer,
Dipl. Feng Shui-Beraterin nach westl. Verständnis
 Gemeindeamt Raxendorf  110 €
 Schreibzeug, Pendel, falls vorhanden
(kann auch im Kurs ausgeborgt werden)
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

 **SA 20.04.24, 10.00 – 13.30 Uhr**
 Marie-Therese Thier
 Gemeindeamt Raxendorf  90 €
 Turnmatte, Verpflegung, bequeme Kleidung, ev. Decke/Polster
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



66) Die Wellen in Dir – Zyklus-Workshop

Wir laden Dich ein auf DEINE Reise in Deinen weiblichen Körper durch Selbsterfahrung & Theorie. Verstehe die 4 Phasen Deines Zyklus, erfahre den Zyklus im Körper durch Yoga & Embodiment und lerne Tipps & Tricks mit & ohne Menstruation für den Alltag.

SA 27.04.24, 9.00 – 15.00 Uhr
 Barbara Großbichler & Marie-Therese Thier
 Gemeindehaus Yspertal
120 €
 Turnmatte, Verpflegung, bequeme Kleidung, evtl. Decke/Polster
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

▼ KREATIV UND HANDWERK

► In der Region *VHS Südliches Waldviertel*



67) Fotografie-Workshop in der Stillensteinklamm

Der Workshop bietet die perfekte Gelegenheit für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, sich im Finden von einzigartigen Motiven und der Gestaltung beeindruckender Bildkompositionen zu üben.

SA 15.06.24, 8.00 – 12.00 Uhr
 Jürgen Weginger, www.weginger-photography.at
 Parkplatz Stillensteinklamm
95 €
 Empfohlene Ausrüstung: Brennweiten 16-200mm, Stativ, Polarisationsfilter, Graufilter
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*



68) Malen auf Leinwand 40x50 cm (Acrylfarben)

AnfängerInnen: Landschaften aus Österreich
Fortgeschrittene: Unsere Singvögel (Körperbau, Federkleid, Flugansicht)

ab DI 20.02.24, 18 – 21 Uhr, 6 Abende (außer 5.3. und 2.4.)
 Ing. Danny Liska, 02758 2228, www.artliska.net
 Gemeindezentrum Hofamt Priel
200 € inkl. Grundausstattung
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

► Martinsberg

69) Ihre kreative Auszeit vom Alltag

Entdecken Sie die kreative Welt von Papier und Stempel und lassen Sie sich überraschen, wie einfach eine Grußkarte entstehen kann. Begrenzte Teilnehmerzahl!

FR 01.03.24, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
 Elisabeth Hobl, www.elisabeth-hobl.at
 Bahnstraße 15, 3664 Martinsberg
15 € inkl. Material
 0664 5412461, kreativ@elisabeth-hobl.at

► St. Oswald *VHS Südliches Waldviertel*



70) Das perfekte Fotobuch

Irgendein Fotobuch zu erstellen ist nicht schwer. Mit einer guten Bildbearbeitung davor, einem ordentlichen Konzept und grundlegendem Wissen in Sachen grafischer Gestaltung wird es nicht irgendein Fotobuch, sondern ein unvergleichliches Meisterwerk. Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundwissen im Umgang mit Dateien und Ordern

ab FR 08.03.24, 16.00 – 18.30 Uhr, 3 Einheiten
 Charles Rosenbichler, technik-coach.at
 Gemeindeamt St. Oswald
80 €
 Laptop, Fotos
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

**PROGRAMM
HIGHLIGHT**

► Pöggstall *BHW Pöggstall*



71) Töpfern für Haus und Garten

Gearbeitet wird ohne Scheibe mit einfachen Grundtechniken. Für Einsteiger und Fortgeschrittene! Bei größerer Teilnehmerzahl werden weitere Termine angeboten.

72) Malen auf Leinwand

40x50 cm (Acrylfarben). AnfängerInnen: Landschaften aus Österreich. Fortgeschrittene: Unsere Singvögel (Körperbau, Federkleid, Flugansicht)

73) Töpfern mit Kindern

In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch das Gestalten mit Ton. Im ersten Teil werden Tierfiguren in Kegeltechnik geformt. Im zweiten Kursteil werden diese bemalt/glasiert. Bei größerer Teilnehmerzahl werden weitere Termine angeboten.

Gruppe 1: FR 09.02.24, 16 – 21 Uhr (Töpfern) und FR 01.03.24, 16 – 21 Uhr (Glasieren)

Gruppe 2: SA 10.02.24, 14 – 19 Uhr (Töpfern) und SA 02.03.24, 14 – 19 Uhr (Glasieren)

SR Hermine Hofer, Christina Hofer
 Volksschule Pöggstall 50 € (inkl. Brennen) + Materialkosten
 02758 3317, hofer.hermine@gmail.com

ab MO 19.02.24, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende

Ing. Danny Liska (www.artliska.net)
 Volksschule Pöggstall
 195 € (Grundausrüstung wird zur Verfügung gestellt)
 02758 2228 oder BHW Pöggstall 02758 3260

Gruppe 1: FR 12.07.24, 9 – 12 Uhr (Töpfern) FR 02.08.24, 9 – 12 Uhr (Glasieren)

Gruppe 2: FR 12.07.24, 15 – 18 Uhr (Töpfern) FR 02.08.24, 15 – 18 Uhr (Glasieren)

Gruppe 3: SA 13.07.24, 9 – 12 Uhr (Töpfern) SA 03.08.24, 9 – 12 Uhr (Glasieren)

Gruppe 4: SA 13.07.24, 15 – 18 Uhr (Töpfern) SA 03.08.24, 15 – 18 Uhr (Glasieren)

SR Hermine Hofer, Christina Hofer
 Volksschule Pöggstall 33 € (inkl. Brennen) + Materialkosten
 02758 3317, hofer.hermine@gmail.com

▼ VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

► Albrechtsberg *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Terminen 74 und 75

74) Barbara Baldini „Flachgelegt“

75) Milla Märchenhaft

Märchen an Fäden "Aschenputtel". Marionettenspiel von Monica der Pilgerin, anschließend Märchenwanderung: "Milla und das Drachenei" Kindertheatergruppe.



Kulturwerkstatt Albrechtsberg
 Tickets online unter www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at

FR 22.03.24, 20.00 Uhr
 VVK 32 €, KWA-Mitglieder 30 €

SO 07.07.24, 14.30 Uhr
 6 € für die gesamte Veranstaltung. Kinder bis 3 Jahren frei (Groß)Eltern in Begleitung ihrer (Enkel)Kinder zahlen nur die Hälfte

► Mühldorf *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Terminen 76 – 78

76) Manuel Rubey & Simon Schwarz «Das Restaurant»

77) Popnight 2024 der Musikschule Jauerling

Die legendäre Popnight der Musikschule! Nach einer musikalischen Einleitung musizieren die SängerInnen und die Band der Musikschule Jauerling.

78) Science Busters «Planet B»

 Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf, www.dorfgemeinschaftshaus.at
 Kartenvorverkauf unter oeticket.com

 **SA 23.03.24, 20.00 Uhr**
 30 €

 **SA 20.04.24, 18.00 – 20.00 Uhr**
 freiwillige Spende
 02712 8210, office@musikschule-jauerling.at

 **SA 04.05.24, 20.00 Uhr**
 30 €

► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Terminen 79 – 82

79) Die Kaktusblüte (Theater)

Komödienklassiker von Pierre Barillet und Jean-Pierre Grédy

80) Varieté-Spektakel (Musik, Magie, Comedy)

81) Extrawurst (Komödie)

82) Die Wunderübung (Theater)

Komödie von Daniel Glattauer

 Waldviertler Kammerbühne, Unterer Markt 10, Ottenschlag
 Tickets und Info unter www.kammerbuehne.at
Das gesamte Veranstaltungsprogramm finden Sie unter:
www.kammerbuehne.at

 **FR 12.01., 19.01., 26.01., 01.03., 19.30 Uhr; SA 13.01., 20.01., 27.01., 17.02., 02.03., 19.30 Uhr; SO 14.01., 18.02., 15.00 Uhr**

 **SA 16.03., 19.30 Uhr, SA 13.04., 19.30 Uhr**

 **FR 22.03., 19.30 Uhr, SA 23.03., 19.30 Uhr**

 **FR 05.04., 12.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 19.30 Uhr; SA 11.05., 18.05., 19:30 Uhr; SO 21.04., 28.04., 15.00 Uhr**

► Pöggstall *BHW Pöggstall & Pfarre Pöggstall*



83) LANGE NACHT DER KIRCHEN – St. Anna im Felde

Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, die wechselvolle Geschichte der Kirche St. Anna im Felde und ihre Kunstschätze kennenzulernen und die besondere Atmosphäre dieses Gotteshauses zu verspüren.

Das genaue Programm finden Sie rechtzeitig unter langenachtderkirchen.at oder pfarrverband-svw.at.

 **FR 07.06.24, 18.30 Uhr**
 Kirche St. Anna im Felde, Pöggstall

84) Natur im Garten-Vortrag „Gärten klimafit machen“

Trockenheit, langanhaltende Hitze, heftige Starkregen: Unser Klima ändert sich und solche Wetterextreme fordern ein Umdenken in der Gestaltung unserer Gärten. Im Vortrag berichten wir über einfache und intelligente Wege zur Anpassung unserer Gärten an den Klimawandel.

85) 2. Pflanzentauschmarkt in Raxendorf

Pflanzen tauschen, verkaufen, kaufen oder verschenken von Gemüsepflanzen, Blumen Kräuter und Samen.

DO 21.03.24, 19.00 – ca. 20.00 Uhr
 Mag. Bernhard Haidler, Natur im Garten
 Gemeindeamt Raxendorf
 freier Eintritt!
 ☎ 07415 6760-30, keine Anmeldung erforderlich!

SO 28.04.24, 9.00 – 11.00 Uhr
 Gemeindeamt Raxendorf
 Verena Auferbauer, 0676 844088600,
 Markus Kirchberger, 0650 9605868



86) SKANDINAVIEN – DER WEG ZUM NORDKAP

Lofoten, Fjorde...Sepp Puchinger war auf seiner Suche nach der großen Freiheit zu Fuß, mit Kajak und motorisiert unterwegs, berichtet in einem eindrücklichen Bilderbogen über die Unendlichkeit Lapplands und des finnischen Inari See, die ursprüngliche Welt des Volkes der Samen (Lappen) sowie über die schwedische Stahlstadt Kiruna und das berühmte Eishotel.



SA 17.02.24, 19.00 Uhr
 Sepp Puchinger
 Volksschule Weiten
 15 €
 ☎ Bruno Rixinger, 0676 3609275

A C C U R A T A

STEUERBERATUNG

A-3500 KREMS/DONAU
 RECHTE KREMSZEILE 62
 TEL. +43 (0) 2732/76000
 E-MAIL: OFFICE@ACCURATA.AT

STEUERBERATUNG

A-3650 PÖGGSTALL
 UNTERE HAUPTSTRASSE B/14
 TEL. +43 (0) 2758/4050
 E-MAIL: KANZLEI@ACCURATA.AT
 WWW.ACCURATA.AT

Pilgerwege aus dem Waldviertel nach Maria Taferl



Im Südlichen Waldviertel wandern Sie auf alten Pilgerwegen zu einem wunderbaren Ort, denn: alle Wege führen zur Wallfahrtskirche Maria Taferl.

Die Basilika Maria Taferl hat für Sie täglich geöffnet. Informationen zu Orgel- und Kirchenführungen sowie Schatzkammer und Veranstaltungen unter www.basilika.at

Mechanische Krippe, Mechanisches Alpenpanorama: www.mariataferl.at



Marktgemeinde **Yspertal**



»natürlich aktiv«

www.yspertal.info





Energiegemeinschaft Südliches Waldviertel

Nachhaltige Energieversorgung durch optimale Nutzung der regionalen Ressourcen

So funktioniert's

Strom lokal produzieren und lokal verbrauchen – die Erneuerbare-Energie-Gemeinschaft macht es möglich

In der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft wird der Strom im Ort automatisch untereinander geteilt.

Jeder kann mitmachen!

Es soll der im Ort erzeugte Strom auch gleich verwendet werden. Also egal ob Haushalt oder Gewerbe, mit oder ohne eigener Stromerzeugung, wie zum Beispiel mit einer Photovoltaikanlage, alle können mitmachen.

Wie geht das?

Produzieren die einen TeilnehmerInnen gerade mehr Strom, als sie verbrauchen, so wird dieser automatisch auf die anderen TeilnehmerInnen der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft aufgeteilt und bleibt so im Ort.

Wenn zum Beispiel am Vormittag der Sonnenstrom aus der Photovoltaikanlage nicht vollständig verbraucht wird, wird damit die Volkshule oder der Kindergarten versorgt. Das passiert ganz automatisch, wenn die intelligenten Messgeräte (Smart Meter) vom Netzbetreiber bereits eingebaut sind.



Wie kann ich mitmachen?

Sie können sich gleich hier als TeilnehmerIn der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft vormerken. Dafür geben Sie Ihre vollständige Adresse, ihre Kontaktinformationen und ein paar Informationen zu Ihrem Stromverbrauch und/oder Ihrer Stromerzeugung ein.

Passt Ihre Adresse in das Gebiet der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft, dann erhalten Sie einen Beitrittsvertrag, in dem die Statuten und Strompreise der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft festgelegt sind. Nachdem Sie damit der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft beigetreten sind, erhalten Sie zusätzlich zu Ihrer herkömmlichen Stromrechnung eine Abrechnung Ihrer Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft.



JETZT UNVERBINDLICH VORMERKEN

Ihre Vorteile So profitieren Sie vom Beitritt zur Energie-Gemeinschaft

1. Sie tragen zur Energiewende bei!
2. Ihr Strom kommt aus erneuerbaren Quellen!
3. Sie kaufen Ihren Strom direkt im Ort!
4. Sie sparen bis zu 60 % an Netzgebühren!
5. Sie können sich auf einen fairen Strompreis innerhalb der Energiegemeinschaft verlassen!
6. Sie entlasten die überregionalen Stromnetze!
7. Sie fördern die erneuerbare Stromproduktion!

Raus aus dem Öl & Gas

Ein wichtiges Ziel seitens Bund, Land und Kommunen ist der Ausstieg aus Öl und Gas. Die geschätzte Anzahl an **Ölheizungen in der Klima- und Energiemodellregion** beträgt **1.447**. Gasleitungen gibt es in der Region keine.

Das Ziel der Klima- und Energiemodellregion ist **7% weniger Gas- und Ölheizungen in privaten Haushalten pro Jahr**.

Alle gemeindeeigene Gebäude und Anlagen der 12 Mitgliedsgemeinden sollen **bis 2030 auf erneuerbare Wärmequellen umgestellt werden**.

Nutzen Sie auch für Ihr Eigenheim die aktuellen Förderungen seitens Bund!



Raus aus Öl & Gas

Jetzt Förderung sichern!

Aktuelles Informationsblatt zur Förderung unter:
www.umweltfoerderung.at



Weitere Informationen finden Sie unter:
www.energie-noe.at/beratungsangebot

Eine Initiative der eNu.at



Höhere Lehranstalt
für **Umwelt und Wirtschaft**

Die Privatschule, mit der
zukunftsorientierten Ausbildung

HLUW[®]
YSPERTAL



... live school



voraussichtlicher

Tag der offenen Tür in der HLUW Yspertal

Samstag, 13. Jan. 2024 (9⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr)

Schnuppern und individuelle Führungen

nach telefonischer Voranmeldung unter 07415 7249 möglich

Am Campus 1, 3683 Yspertal | office@hluwyspertal.ac.at | www.hluwyspertal.ac.at



Mach dir ein eigenes Bild mit diesem coolen Video!

**Raiffeisen
Niederösterreich**



unterstützt den Bildungskalender Frühjahr 2024