

**STRÖM - WORKSHOP: MEIN IMMUNSYSTEM**

Kursnummer 24.03.323

Unser Alltag verlangt unserem Immunsystem und dem Körper sehr viel ab. Die Anwendung der einfachen, uralten, ganzheitlichen Methode des Energie-Strömens kann zur Förderung, Erhaltung und Stärkung der Gesundheit beitragen. Sie lernen und praktizieren Ström-Übungen zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte und verbessern dadurch Ihr Immunsystem.

Selbstverständlich gibt es auch Raum für persönliche Fragen. Ein Großteil des Workshops dient dem Strömen und Geströmtwerden. Die Ström-Griffe lassen sich sowohl an sich selbst als auch an anderen Menschen unbedenklich und bequem anwenden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**TERMIN** **DIENSTAG, 01.10.2024, 17.00 - 20.00 UHR**  
**LEITUNG** **Susanne Jarolim, Lehr-Trainerin für Energie Strömen**  
**KOSTEN** € 35

**DIE KLEINE STRÖM-APOTHEKE**

Kursnummer 24.03.325 - 24.03.326

In diesem Seminar erlernen Sie Energie-Strömen für den Hausgebrauch und erwerben damit eine „Rezepte-Sammlung“ zur Stärkung Ihrer Selbstheilungskräfte bei alltäglichen Beschwerden und Herausforderungen. Mit Hilfe einfacher „Handgriffe“ und dem praktischen Üben in der Gruppe können Sie danach Strömen an sich selbst oder Ihren Lieben anwenden. Schriftliche Unterlagen erleichtern die weitere Umsetzung im Alltag.

**LEITUNG** **Susanne Jarolim, Lehr-Trainerin für Energie Strömen**  
**KOSTEN** € 215

**Kurs A** Kursnummer 24.03.325

**TERMINE** **FREITAG, 11.10.2024, 15.00 - 20.00 UHR**  
**SAMSTAG, 12.10.2024, 09.00 - 18.00 UHR**

**Kurs B** Kursnummer 24.03.326

**TERMINE** **FREITAG, 07.03.2025, 15.00 - 20.00 UHR**  
**SAMSTAG, 08.03.2025, 09.00 - 18.00 UHR**

**STRÖM - WORKSHOP: WAS SITZT IM NACKEN UND DARF WEG?**

Kursnummer 24.03.324

Nach einer Einführung in das Thema Strömen werden wir nachfühlen, was uns "im Nacken sitzt" und uns "den Buckel hinunterrutschen" könnte. Dazu werden Sie Ström-Übungen erlernen und diese auch gleich praktisch anwenden. Selbstverständlich gibt es auch Raum für persönliche Fragen.

Ein Großteil des Workshops dient dem Strömen und geströmt werden. Die Ström-Griffe lassen sich sowohl an sich selbst als auch an anderen Menschen unbedenklich und bequem anwenden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**TERMIN** **DIENSTAG, 04.02.2025, 17.00 - 20.00 UHR**  
**LEITUNG** **Susanne Jarolim, Lehr-Trainerin für Energie Strömen**  
**KOSTEN** € 35

**UNVERBLÜMT VON FRAU ZU FRAU: ACH, DIESE WECHSELJAHRE!**

Kursnummer 24.03.335

Unabhängig vom Alter spielen Hormone eine entscheidende Rolle in unserem Leben als Frau. Wie geht es Ihnen mit den Launen Ihrer Wechseljahre? Ist Ihre Stimmungslage manchmal eher trüb oder hitzig? Haben Sie das Bedürfnis, beim Niesen oder Husten die Beine zu überkreuzen? Wie tief können Sie in den Schlaf sinken und neue Kraft tanken? In diesem Workshop schaffen wir einen geschützten Raum für uns Frauen, um gemeinsam zu lernen, zu wachsen und einander zu stärken.

Sie erhalten hilfreiche Ström-Tipps und eine Mini-Checkliste für Ihren nächsten Frauenarztbesuch. Gemeinsam sind wir stark!

**TERMIN**  
**LEITUNG**  
**KOSTEN**

**DONNERSTAG, 17.10.2024, 17.30 - 20.00 UHR**  
**Susanne Jarolim**, Lehr-Trainerin für Energie Strömen  
€ 30

**HERBSTLICHES BASENFASTEN: IMMUNSYSTEM STÄRKEN UND ENERGIE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT AUFBAUEN**

Kursnummer 24.03.316

8 Tage gemeinsames Basenfasten mit basischer Ernährung, kalorienreduziert - und trotzdem genussvoll und leicht in den Alltag integrierbar – stärkt unser Immunsystem und spendet Energie für die kalte Jahreszeit. Mit ausreichend Hilfestellung rund ums Fasten, Tipps für den persönlichen Fastenalltag, Vorbereitungsunterlagen mit Basen-Fastenplan, genussvollen Rezepten und jeder Menge Skripten lässt es sich motiviert fasten. Unterlagen zur "Vorkur" (Rezepte und Lebensmitteltipps zur Vorbereitung) erhalten Sie spätestens eine Woche vor Beginn. Am 12.03.2025 findet dazu passend der Kochkurs „Gesund und vital durch basische Ernährung“ im Haus der Frau statt.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**TERMINE**  
**LEITUNG**  
**KOSTEN**

**FREITAG, 11.10.2024, 16.30 - 18.30 UHR**  
**MITTWOCH, 16.10.2024, 16.30 - 18.30 UHR**  
**FREITAG, 18.10.2024, 16.30 - 18.30 UHR**  
**Maria Haslehner**, Ernährungsexpertin nach TEM, Mikronährstoffexpertin, Fastenbegleiterin  
€ 185



**FRÜHLINGS-BASENFASTEN: WINTERBALLAST ABWERFEN, STOFFWECHSEL ANKURBELN, LEBER ENTGIFTEN**

Kursnummer 24.03.317

8 Tage gemeinsames Basenfasten – kalorienreduziert, und trotzdem genussvoll und leicht in den Alltag integrierbar. LOSLASSEN, mit Leichtigkeit und Lebendigkeit in den Frühling starten, Winterballast abwerfen, Leber entgiften, Stoffwechsel aktivieren und die Kraft der Frühlings-Wildkräuter in der basischen Ernährung nutzen. Mit ausreichend Hilfestellung rund ums Fasten, Tipps für den persönlichen Fastenalltag, Vorbereitungsunterlagen mit Basen-Fastenplan, genussvollen Rezepten und jeder Menge Skripten lässt es sich motiviert fasten.

Jede:r Kursteilnehmer:in erhält von der Kursleiterin selbst gesammelte Frühlings-Wildkräuter zur Verwendung basischer Gerichte (Bärlauch, Giersch, Vogelmilch,... - je nach Verfügbarkeit). Unterlagen zur "Vorkur" (Rezepte und Lebensmitteltipps zur Vorbereitung) erhalten Sie spätestens eine Woche vor Beginn.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen. Am 12.03.2025 findet dazu passender Kochkurs „Gesund und vital durch basische Ernährung“ im Haus der Frau statt.

<b>TERMINE</b>	<b>FREITAG, 14.03.2025, 16.30 - 18.30 UHR</b> <b>MITTWOCH, 19.03.2025, 16.30 - 18.30 UHR</b> <b>FREITAG, 21.03.2025, 16.30 - 18.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Maria Haslehner</b> , Ernährungsexpertin nach TEM, Mikronährstoffexpertin, Fastenbegleiterin
<b>KOSTEN</b>	€ 185

**OXYMEL: DIE KUNST DER VIELSEITIGKEIT**

Kursnummer 24.03.301

In diesem Workshop entdecken Sie die faszinierende Welt des Oxymels – eine traditionelle Mischung aus Essig und Honig, die weit mehr als nur ein Mittel zur Stärkung des Immunsystems ist. Sie erhalten praktische Einblicke in verschiedene Herstellungsmethoden und die breite Palette an Anwendungsmöglichkeiten dieses vielseitigen Elixiers. Jede:r Teilnehmer:in hat die Gelegenheit, drei unterschiedliche Oxymel-Variationen selbst herzustellen und mitzunehmen.

Erfahren Sie, wie Oxymel nicht nur als erfrischendes Elektrolytgetränk für Ausdauersportler:innen und Wandernde dient, sondern auch als nährstoffreiches Alltagsgetränk für die ganze Familie. Ich zeige Ihnen zudem, wie Oxymel als köstliches Salatdressing oder raffinierte Zutat zum Verfeinern verschiedenster Speisen verwendet werden kann. Begleiten Sie mich auf eine Entdeckungsreise durch die vielfältige Welt des Oxymels!

<b>TERMIN</b>	<b>MONTAG, 14.10.2024, 18.00 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Judith Schreiber</b> , Kräuter- und Aromatherapeutin, Buchautorin
<b>KOSTEN</b>	€ 45 + € 17 Materialbeitrag



FOTO: ©Judith Schreiber

**HAUSAPOTHEKE**

Kursnummer 24.03.302

Erkältet? Kopfschmerzen? Ständig müde? Der Gang zur Apotheke muss nicht sein - die Natur bietet für viele Wehwehchen ein passendes Mittel. Lernen Sie diese Wundermittel zur eigenen Hausapotheke zu verarbeiten.

In diesem Kurs werden wir gemeinsam aus Heilpflanzen eine natürliche Erkältungssalbe mit ätherischen Ölen und einen wohltuenden Hustensaft herstellen. Zusätzlich bekommen Sie ein umfangreiches Fachwissen über die Wirkungsweisen einzelner Pflanzen und ätherischer Öle und wann, wo und wie sie gesammelt, aufbewahrt und richtig verarbeitet und eingesetzt werden.

**TERMIN**  
**LEITUNG**  
**KOSTEN**

**MITTWOCH, 06.11.2024, 18.00 - 21.00 UHR**

**Judith Schreiber**, Kräuter- und Aromatherapeutin, Buchautorin  
€ 45 + € 12 Materialbeitrag



FOTO: ©Judith Schreiber

**SALBEN UND TINKTUREN**

Kursnummer 24.03.303

In diesem Workshop tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Tinkturen und Salben. Sie lernen, wie Sie mit Wurzeln, Rinden, Blüten und Blättern arbeiten und entdecken dabei den:die "Hexenmeister:in" in sich.

Ich teile meine umfangreichen Erfahrungen mit Ihnen über die Herstellung und Anwendung von Tinkturen und Salben, die sich bei einer Vielzahl von Beschwerden als wirkungsvoll erwiesen haben – von Erkältungen, Wunden und Verletzungen bis hin zu rheumatischen Leiden, Gelenkproblemen, Prellungen, Blasenentzündungen, Magen-Darm-Problemen, übermäßigem Schwitzen, Fieber, Halsschmerzen und Husten, Wunden und Blutergüssen, Leberreinigung und Hämorrhoiden.

Der Kurs beleuchtet den sorgfältigen Umgang mit Rohstoffen und Zutaten wie Ölen, Wachsen, Harzen und Tinkturen, die essentielle Bestandteile dieser hochwertigen Heilmittel sind. Anhand selbst angesetzter Öle, wie Johanniskraut, Ringelblume, Frühlingskräuter und Beinwell erlernen Sie die Kunst der Herstellung, sodass Sie in der Lage sind, in Zukunft Ihre eigenen Öle für die Salbenherstellung zu kreieren.

Hergestellt und mit nach Hause genommen werden zwei Salben und eine Tinktur.

**TERMIN**  
**LEITUNG**  
**KOSTEN**

**MITTWOCH, 22.01.2025, 18.00 - 21.00 UHR**

**Judith Schreiber**, Kräuter- und Aromatherapeutin, Buchautorin  
€ 45 + € 12 Materialbeitrag

**NATURKOSMETIK SELBSTGEMACHT**

Kursnummer 24.03.304

Keine Kosmetik ist natürlicher als die selbstgemachte! Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an Personen, die die natürliche, kosmetische Herstellung von Cremes und anderen Körperpflegeprodukten erlernen möchten. Sie werden eine einzigartige und gesunde Naturkosmetik mit dem vollen Wissen über alle Inhaltsstoffe erzeugen. Diese sind frei von synthetischen Duftstoffen, künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen, sowie Erdölprodukten und Tierversuchen.

Hergestellt und mit nach Hause genommen werden eine feuchtigkeitsspendende Gesichtscrème sowie eine durchblutungsfördernde Fußcreme, die Hornhaut vorbeugt, und ein Lippenpflegestift mit Propolis gegen trockene und rissige Lippen.

**TERMIN** **MONTAG, 07.04.2025, 18.00 - 21.00 UHR**  
**LEITUNG** **Judith Schreiber**, Kräuter- und Aromatherapeutin, Buchautorin  
**KOSTEN** € 45 + € 14 Materialbeitrag



FOTO: ©Judith Schreiber

**NATÜRLICHE AROMA-INSPIRATIONEN FÜR DIE FRAU**

Kursnummer 24.03.305

Wundervoll authentisch und natürlich duftende Aromen, die unsere Sinne inspirieren und zur sanften und ganzheitlichen Begleitung und Pflege im Frau-Sein beitragen - vom Mädchen bis zur Frau.

Erfahren Sie mehr über ätherische Öle, Hydrolate, wichtige Frauen-Heilpflanzen und pflanzliche Öle, die Sie in allen Phasen des Frau-Seins und während wichtiger Ereignisse in Ihrem Leben unterstützen und begleiten.

Mit begleitendem Skript, Einkaufs- und Literaturempfehlungen, sowie einer kurzen, einfachen Schaudestillation.

**TERMIN** **MITTWOCH, 23.10.2024, 18.30 - 21.30 UHR**  
**LEITUNG** **Marta Micik**, diplomierte Aromatherapeutin  
**KOSTEN** € 40

**ÄTHERISCHE ÖLE IM REGENBOGEN DES JAHRESKREISES**

Kursnummer 24.03.306

Die Wohlgerüche natürlicher ätherischer Öle, Hydrolate und die pflegenden Eigenschaften fetter, pflanzlicher Öle können uns, eingebettet im Energie- und Naturkreislauf eines Jahres, so wohltuend begleiten:

Von der Kraft der (Duft-)Bäume zu Jahresbeginn, zum aromatischen Frühlingserwachen (und seinem Pollen-Ungleichgewicht), über den Sommer mit den natürlichen Düften eines Blütenbouquets, bis hin zum Indian Summer. Den Abschluss bilden die würzigen und wärmenden Aromen des Winters!

Mit begleitendem Skript, Einkaufs- und Literaturempfehlungen und einer kurzen, einfachen Destillation zum Kennenlernen.

**TERMIN**     **MITTWOCH, 12.02.2025, 18.30 - 21.30 UHR**  
**LEITUNG**   **Marta Micik, diplomierte Aromatherapeutin**  
**KOSTEN**     **€ 40**

**CRANIOSACRALE KÖRPERBALANCE: SELBSTANWENDUNGEN FÜR ZUHAUSE**

Kursnummer 24.03.328

Haben Sie sich schon manchmal die Frage gestellt: „Was kann ich selbst tun, um meinen Körper zu unterstützen?“ Dieser Workshop informiert Sie darüber, wie Sie Ihrem Körper Impulse zur Selbstregulation geben können. Sie erhalten einen Überblick über die Anatomie, damit Sie mit einfachen praktischen Griffen Ihren Körper bzw. bestimmte Regionen des Körpers unterstützen lernen.

Der Workshop enthält praktische Übungen für Zuhause, entweder für ein tägliches Ritual oder aber zur Abschwächung verschiedener Symptome wie z.B. allgemeine Schmerzen, Bronchitis, Darmproblemen, Stirnhöhlenentzündungen, Tinnitus, Unterleibsschmerzen, diverse Faszien- und Muskelanspannungen usw. Der ganzheitliche Ansatz der CranioSacralen Körperarbeit fordert uns auf, Körper, Geist und Seele vereint zu betrachten. Dies ist Grundlage für körperliche Gesundheit. Seien Sie Ihr:e eigene:r Impulsgeber:in zur Regulation Ihres Körpers und damit Ihrer Gesundheit!

**TERMINE**   **3x DIENSTAG, 05.11.2024, 12.11.2024, 19.11.2024, 18.30 - 21.00 UHR**  
**LEITUNG**   **Michaela Reichart, CranioSacrale Körperbalance in selbstständiger Praxis**  
**KOSTEN**     **€ 95**

**ERSTE HILFE KURS FÜR SENIOR:INNEN**

Kursnummer 24.03.338

Zu alt für einen Erste Hilfe Kurs? Keinesfalls - auch Senior:innen können Leben retten!

In diesem vierstündigen Erste Hilfe Kurs erfahren Sie mehr über den Ablauf der Rettungskette sowie lebensrettende Sofortmaßnahmen (wenn möglich mit praktischen Übungen wie Seitenlage, Wiederbelebung mit Defibrillator, starke Blutungen). Notrufnummern und Telefonnummern bei gesundheitlichen Problemen werden besprochen und Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Zuckererkrankungen thematisiert.

**TERMIN**     **DIENSTAG, 28.01.2025, 14.00 - 18.00 UHR**  
**LEITUNG**   **Samariterbund Linz, Einsatzorganisation**  
**KOSTEN**     **€ 65**  
**HINWEIS**   **Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung Ihre SV-Nummer und Ihr Geburtsdatum bekannt.**

**ATEMCOACHING UND BEWEGUNG**

Kursnummer 24.03.330 - 24.03.331

Durch eine flache oder unnatürliche Atemtechnik kann es zu einer falschen Haltung kommen. Diese wiederum verursacht Schmerzen und Verspannungen. Nützen Sie Ihre Atmung als Basis für ein besseres Wohlbefinden!

- Atemcoaching bedeutet, die Atmung bewusst zu beobachten und zu begleiten!
- Atemcoaching beinhaltet körperliche Übungen
- Atemcoaching baut auf dem Prinzip einer natürlichen Atmung auf!
- Atemcoaching bringt Körper und Psyche in Einklang!

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**LEITUNG** Dipl. Päd.<sup>in</sup> **Christine Haller**, Atemcoach  
**KOSTEN** € 90

**Kurs A**

Kursnummer 24.03.331

**TERMIN** **SAMSTAG, 09.11.2024, 09.30 - 15.30 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 24.03.330

**TERMIN** **SAMSTAG, 29.03.2025, 09.30 - 15.30 UHR**

**RENDEZVOUS MIT DIR: KÖRPERGLÜCK FÜR FRAUEN**

Kursnummer 24.03.332 - 24.03.333

In diesem Workshop schaffen wir Verbindung zu der Weisheit unseres Körpers. Wir kommen vom Denken ins Spüren und vom Tun ins Sein. Embodiment bedeutet, den Gefühlen im Körper Ausdruck zu verleihen. Genauso können wir unsere Gefühle über den Körper bewusst positiv beeinflussen. Wenn wir präsent sind in unserem Körper, sind wir auch präsent im „Hier und Jetzt“.

Durch Achtsamkeitsübungen, Atemlehre und bewusste sanfte Yogapraxis speziell für Frauen jeden Alters erfahren wir, wie unser Körper mit uns kommuniziert, was ihm gut tut und wie wir gezielt dem Alltagsstress entgegen wirken können!

**LEITUNG** **Yvonne Jessica Hamedinger**, Yoga-Lehrerin (BYV)  
**KOSTEN** € 45

**Kurs A**

Kursnummer 24.03.332

**TERMIN** **FREITAG, 15.11.2024, 18.00 - 21.00 UHR**

**Kurs B**

**TERMIN** **FREITAG, 14.03.2025, 18.00 - 21.00 UHR**

Kursnummer 24.03.333

**SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN**

Kursnummer 24.03.336

Angst warnt uns vor Gefahren und schützt uns, schränkt uns in unserem Alltag aber auch stark ein. In diesem Kurs lernen wir, wie wir uns als Frauen zur Wehr setzen und uns behaupten können, um selbstbewusst durchs Leben gehen. Wir lernen praktische Techniken und Strategien kennen, um uns im Alltag sicherer zu fühlen. Selbstverteidigung umfasst neben körperlichen Techniken auch die innere Einstellung und stärkt das Selbstvertrauen. Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**TERMINE** **2x DONNERSTAG, 28.11.2024, 05.12.2024, 17.00 - 20.00 UHR**  
**LEITUNG** **Michael Fröschl**, Selbstverteidigungs-Trainer  
**KOSTEN** € 75



**PANTAREI APPROACH**

Kursnummer 24.03.318 - 24.03.320

Pantarei Approach - ein Zugang zum eigenem individuellen Fließen.  
 Im Fluss sein bedeutet, sich vorwärts zu bewegen und Vergangenes hinter sich zu lassen. Nur im Jetzt ist ein Handeln möglich. Um für sich die richtigen Entscheidungen treffen zu können, ist es hilfreich, den eigenen Körper zu spüren und sich so anzunehmen, wie man ist. Sie sind die Quelle Ihrer Kraft und die Antwort auf Ihre Fragen. In diesem Workshop geht es darum, den Verstand stiller werden zu lassen und mittels Atmung und Bewegung die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken. In Kontakt zu treten mit sich selbst und anderen Menschen. Wohlwollend, ohne Anstrengung, aber mit Neugier und Humor. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, lediglich die Bereitschaft, sich einzulassen.

**LEITUNG** Doris Sattelberger, Trainerin für Körperbewusstsein  
**KOSTEN** € 25

**Kurs A**

Kursnummer 24.03.320

**TERMIN** FREITAG, 22.11.2024, 16.00 - 18.00 UHR

**Kurs B**

Kursnummer 24.03.318

**TERMIN** FREITAG, 24.01.2025, 16.00 - 18.00 UHR

**Kurs C**

Kursnummer 24.03.319

**TERMIN** FREITAG, 21.03.2025, 16.00 - 18.00 UHR

**GESUND UND GESTÄRKT MIT ACHTSAMKEIT**

Kursnummer 24.03.329

Wie können wir gerade in unsicheren Zeiten freundlich mit uns selbst und anderen umgehen? Wie können wir innere Stabilität, Kraft und Klarheit mit Meditation und Körperwahrnehmung stärken? An zwei Abenden lernen wir leichte, freudvolle Übungen für zwischendurch, um uns so wohl, sicher und präsent als möglich im eigenen Leben zu fühlen.

Wir schöpfen aus zwei fundierten, wissenschaftlich erprobten Methoden:

- MBSR (mindfulness based stress reduction | Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn
- MSC (Mindful self-compassion | Achtsames Selbst-Mitgefühl) nach Kristin Neff & Christopher Germer.

Wir ergründen das fruchtbare Zusammenwirken von alter Meditationstradition und aktuellen Erkenntnissen der Neuro-Wissenschaften. Die Wirkung erfahren Sie sogleich am eigenen Leib.

**TERMINE** 2x DONNERSTAG, 05.12.2024, 12.12.2024, 18.30 - 21.00 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> (FH) Gerlinde Winter, MBSR & Alexandertechnik-Lehrerin  
**KOSTEN** € 60





**ACHTSAMES WANDERN: ENTSPANNEN UND SICH STÄRKEN**

Kursnummer 24.03.339

Einfach loslassen, sich einen Tag eine Auszeit in der Natur mit einer kleinen Wanderung gönnen, Zeit für das Miteinander im Grünen, die Seele streicheln und genießen. Nehmen Sie sich Zeit für einen Tag, der Entspannung, Freude und Spaß beinhaltet!

Ausgehend vom Pendlerparkplatz des Bahnhofs Pulgarn wandern wir in unserem selbst gewählten Tempo hauptsächlich auf Wiesen und Waldwegen zum Hohenstein, einem bewaldeten Hügel mit Aussichtspunkt und teils auf alternativen Wegen wieder zurück. Zusätzlich sind am Weg mehrere angeleitete Impulse vorgesehen. Mögliche Elemente können Entspannungsübungen, Fantasiereisen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen und Teile aus der Naturvermittlung sein. Durchgeführt werden diese Angebote entweder im Sitzen, Liegen oder Stehen bzw. Gehen, manchmal jede:r für sich und manchmal als kleinere oder größere Gruppe. Die Teilnahme daran ist freiwillig. Die tatsächliche Distanz der Wanderung wird mit der Gruppe abgestimmt.

Distanz: 7- 10 km, Höhenmeter: 250 - 300 m

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 17.05.2025, 09.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Markus Leonhartsberger</b> , Wander- und Schneeschuhführer, Naturvermittler
<b>KOSTEN</b>	€ 45
<b>TREFFPUNKT</b>	Pendlerparkplatz Pulgarn bei Steyregg. Die Anreise ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut möglich!
<b>HINWEISE</b>	Während des Wegs gibt es keine Einkehrmöglichkeit und keine Toilette! Kondition für das Gehen inkl. Anstiegen über die angegebene Distanz und der Höhenmeter erforderlich. Im Zweifelsfall bitte um Rücksprache mit dem Kursleiter unter 0676 334 63 68!



**Raumvermietung //**

**Im Haus der Frau stehen elf Räume in unterschiedlichen Größen für Seminare, Besprechungen und Veranstaltungen zur Verfügung.**

**Darüber hinaus gibt es im Haus eine der wenigen Lehrküchen in Linz.**

**Informieren Sie sich über das Raumangebot auf:**  
[www.hausderfrau.at](http://www.hausderfrau.at)

**Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!**

**HAUS DER FRAU**