



Donnerstag 08.15 –
19. 09.45
 September Kurs
 2024 9 Vormittage

Mathew Docherty Yoga am Morgen



Alle Termine:
 19.09. / 26.09. / 3.10. / 24.10. /
 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. /
 12.12.

Yoga ist eine Reise in dich selbst, bewege deinen Körper und beruhige deinen Geist! In diesem Kurs üben wir klassische Hatha-Yoga-Asanas (Körperhaltungen) in Kombination mit fließenden Bewegungsabläufen und beruhigenden Pranayama (Atemübungen). Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und alle Niveaus geeignet, für diejenigen, die etwas Neues lernen oder ihre Praxis vertiefen wollen, für diejenigen, die nach einer regelmäßigen Praxis suchen, um ihren Alltag auszugleichen und flexibler und besser verankert zu sein.

Ing. Mathew Docherty MA
 RYS Yogalehrer; Steyr

Kosten 125,00 Euro
 Anmeldung bis 16.09.2024



Donnerstag 10.00 –
19. 11.00
 September Kurs
 2024 9 Vormittage

Mathew Docherty Gymnastik - im Gleichgewicht bleiben auch im Alter



Alle Termine:
 19.09. / 26.09. / 3.10. / 24.10. /
 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. /
 12.12.

Verbesserung der Mobilität und Flexibilität sowie Entspannung von Körper und Geist.

Mit zunehmendem Alter wird unser Körper schwächer und weniger flexibel. Durch regelmäßige Bewegung und einfache Gleichgewichts- und Dehnungsübungen können wir die Folgen jedoch verlangsamen und einen gesunden Körper bis ins hohe Alter erhalten.

Ing. Mathew Docherty MA
 RYS Yogalehrer; Steyr

Kosten 83,00 Euro
 Anmeldung bis 16.09.2024

Dienstag 16.00 –
24. 20.00
 September Kochkurs
 2024

Elfriede Traxler Einfach und genussvoll vegan!



Veganer Kochkurs

Veganes Essen, das einfach in der Zubereitung und klimafreundlich ist? Eine alltags- und kühlstranktaugliche Lebensmittelliste, aus der Speisen entstehen, deren Geschmack zwar vertraut, aber auch irgendwie neu ist?

Diesen Ansprüchen werden die Rezepturen, die bei diesem Kochkurs gemeinsam zubereitet und verkostet werden, gerecht. Pikante Speisen entstehen, die zum veganen Genießen verführen und jederzeit zuhause nachgekocht werden können. Rezeptunterlagen inklusive!

Elfriede Traxler
 Dipl.-Päd.ⁱⁿ für ernährungswirtschaftlichen Fachunterricht,
 Wellnesscoach; Steyr

Kosten 47,00 Euro inkl. Skript,
 exkl. Lebensmittelkosten
 Anmeldung bis 19.09.2024

Mittwoch 15.00 –
25. 16.30
 September Kurs
 2024 6 Nachmittage

Gertrude Stangl Tanzen bringt Lebensfreude



Alle Termine:
 25.09. / 9.10. / 23.10. / 6.11. /
 20.11. / 4.12.

Geselliges Tanzen mit
 Körper, Geist und Seele

Unser Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und eine Heiterkeit des Gemüts, die den Beschwerden des Alltags und des Älterwerdens entgegenwirken können. Sie brauchen zur Teilnahme weder Vorkenntnisse noch einen Partner! Von Kreistänzen über Paar- und Blocktänzen bis zu Squares ist alles möglich. Es besteht auch die Möglichkeit am 1. Nachmittag den Kurs kennenzulernen. Danach können Sie entscheiden, ob Sie den ganzen Kurs besuchen möchten.

Gertrude Stangl
 Referentin für Seniorentanz;
 Steyr

Kosten 36,00 Euro
 Anmeldung bis 20.09.2024

Dienstag 19.00 –
01. 21.00
 Oktober Kurs
 2024 8 Abende

Dietlinde Maiwöger Luna Yoga



Alle Termine:
 1.10. / 8.10. / 15.10. / 22.10. /
 5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11.

Luna Yoga ist eine köstliche Körperkunst. Es ist Zeit zum Durchatmen, Aufrichten, Entspannen, Kräftigen, Bewegen, Beleben im Kreis von Frauen. Bewusst experimentieren wir mit körperlichen Impulsen (Spürübungen und Asanas), mit dem Atem und mit innerer Ausrichtung - im Wechsel mit Tiefenentspannung. Uns selbst gut kennenlernen auf verschiedenen Ebenen ist die Ernte.

Willkommen mit deiner Lebensfreude, mit deiner Vitalität und in deiner Zartheit, mit deinen Geschichten, deinem Rhythmus und deiner Eigenart!

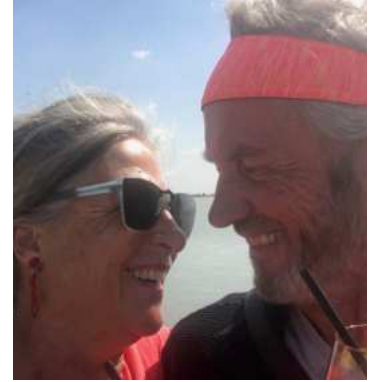
Mag.^a Dietlinde Maiwöger
 Luna Yoga Lehrerin,
 Shiatsutrainerin; Garsten

Kosten 172,00 Euro
 Anmeldung bis
 26.09.2024



Mittwoch 09.00 –
02. 10.30
 Oktober Kurs
 2024 8 Vormittage

Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



Alle Termine:
 2.10. / 9.10. / 16.10. / 23.10. /
 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11.

Die Feldenkrais-Methode nutzt sanfte, aufmerksam ausgeführte Bewegungen, um Lernprozesse anzuregen. Tief verwurzelte Haltungsmuster und Gewohnheitsmuster können so erkannt und bei Bedarf geändert werden. Damit verbessert sich immer der körperliche Komfort, die Möglichkeit für eine gesunde Haltung, jegliche Bewegung, die Organisation des Bewegungsapparates, das Gleichgewicht und das gesamte Wohlbefinden. Feldenkrais hilft Menschen sich selbst integrativ kennenzulernen und dadurch die Qualität ihres gesamten Tuns zu verbessern.

Mag. Hans Günter Srajer
 Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr

Kosten 134,00 Euro
 Anmeldung bis
 27.09.2024





Montag
07.
Oktober
2024

09.00 –
10.00

Kurs
6 Vormittage

Helga Forstner Bewegt in den Tag - leicht und freudvoll im Leben



Alle Termine:
7.10. / 14.10. / 21.10. / 4.11. /
11.11. / 18.11.

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebenspflege, Achtsamkeit und mittlere Körpergrundspannung zu tun.

Unter Einhaltung bestimmter Prinzipien werden einfache Bewegungselemente praktiziert. Durch Körperstruktur- und Qi Gong-Übungen werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Atmung und Vorstellungskraft geschult und können so in den Alltag einfließen und das Wohlbefinden fördern. Meditative Elemente runden das Programm ab.

DI Helga Forstner
Qi Gong-, Tai Chi- & Psycho-
soziale Gesundheitstrainerin,
Bowtech-Praktikerin; Kronstorf

Kosten 50,00 Euro
Anmeldung bis 02.10.2024

Montag
14.
Oktober
2024

09.00 –
10.30

Kurs
6 Vormittage

Lucie Bayer Beckenbalance - Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining



Alle Termine:
14.10. / 21.10. / 4.11. / 11.11. /
18.11. / 25.11.

Wohlbefinden hat viel zu tun mit Beweglichkeit. Darum stimmen wir unseren Körper, mit lockerer Bewegung zur Musik, ein. Weiters mit ganzheitlichem Mobilisieren von Becken und Wirbelsäule.

Ein dynamisches Training macht auch unseren Beckenboden stärker und gleichzeitig elastischer. Der Beckenboden unterstützt fast jede Körperbewegung. Wir nehmen unseren Körper mit den verschiedenen Zusammenhängen bewusster wahr. So entsteht ein gutes Körpergefühl und eine bessere Beckenbalance.

Lucie Bayer
Tanzpädagogin und
Pilatestrainerin; Garsten

Kosten 80,00 Euro
Anmeldung bis 09.10.2024



Freitag
18.
Oktober
2024

18.00 –
21.00

Workshop

Michaela Lechner Lärchenharz- balsam und Co zubereiten



Für die kalte Jahreszeit sind Balsame eine wohltuende Unterstützung für Körper, Geist und Seele.

In diesem Workshop lernst du, wie du aus unterschiedlichen wirkstoffreichen Pflanzenölen und Rohstoffen deine eigenen Balsame zubereitest. Das Harz der Lärche, das auch zum Einsatz kommt, hat eine lange volkshilfkundliche Tradition.

Du stellst folgende Formulierungen selbst her: Lärchenharzbalsam, Brustbalsam Thymian, Nasenbalsam Cajeput, nährende Lippenpflege mit Bienenwachs.

Mag.^a Michaela Lechner FH
Referentin für Pflanzenheil-
kunde, Naturkosmetik und
Grüne Kosmetik; Steyr

Kosten 66,00 Euro exkl. 18,00 Euro
Materialkosten, inkl. Rezepte
Anmeldung bis 07.10.2024



Samstag 10.00 –
19. 18.00
Oktober Seminar
2024

Michaela Lechner Naturkosmetik für die reife Haut



Widme dich intensiv deinem Hautwohlbefinden.

In diesem Seminar entstehen aus unterschiedlichen wirkstoffreichen Pflanzenölen und kosmetischen Rohstoffen reichhaltige Formulierungen. Dabei stellst du fünf verschiedene Rezepturen für die Haut reiferen Alters selbst her: eine nährende Gesichtscrème, eine satte Nachtcrème mit Arganöl, ein besonderes Augen-Roll-On, eine wohltuende Augencreme und ein gehaltvolles Gesichtöl mit Sanddorn.



Mag.^a Michaela Lechner FH
Referentin für Pflanzenheilkunde, Naturkosmetik und Grüne Kosmetik; Steyr

Kosten 138,00 Euro exkl. 25,00 Euro Materialkosten, inkl. Rezepte
Anmeldung bis 08.10.2024

Mittwoch 18.30 –
23. 21.00
Oktober Kurs
2024 3 Abende

Dietlinde Maiwöger Yoga & Atem



Alle Termine:
23.10. / 6.11. / 20.11.

3 Abende für Männer und Frauen

Yoga verbindet mentale Einstellung und körperliches Erforschen.

Kraft, Freude, Leichtigkeit und Beweglichkeit sind erwünschte Nebenwirkungen.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.
Herzlich willkommen!



Mag.^a Dietlinde Maiwöger
Luna Yoga Lehrerin,
Shiatsutrainerin, Pädagogin;
Garsten

Kosten 82,00 Euro
Anmeldung bis 18.10.2024





Montag 18.00 –
04. 19.30
November Kurs
2024 5 Termine

Ursula Kerec Basenfasten - vor dem Advent Präsenz & Online



Alle Termine:
Montag, 4. November: 18.00 - 19.30 (Dominikanerhaus)
Freitag, 8. November: 19.00 - 20.30 (online)
Montag, 11. November: 19.00 - 20.00 (online)
Mittwoch, 13. November: 16.00 - 17.30 (Fastentalk in Bewegung beim Freibad Garsten)
Freitag, 15. November: 18.00 - 19.30 (Dominikanerhaus)

"Regelmäßig basische Mahlzeiten genießen und dabei sanft entschlacken" diese Art des Fastens ist zu 100 % alltagstauglich. Ideal für alle die sich der Gesundheit etwas Gutes tun wollen.

Ablauf:
- 2 sanfte Einstiegstage
- 7 basische Genusstage
- 2 Aufbau tage
- 5 x Gruppentreffen (2 x Präsenz, 2 x online über Zoom, 1 x Fastentalk in Bewegung)
- Impulse für die Woche via E-Mail

"TUN WIR WAS, DANN TUT SICH WAS"

Ursula Kerec MSC
DGKP, Dipl. Basenfasten- und
Vitaltrainerin, Gesundheits-
wissenschaftlerin; Steyr

Kosten 138,00 Euro inkl. Skript
Anmeldung bis 30.10.2024



Samstag 09.30 –
16. 16.30
November Seminar
2024

Christine Roth Franklin® Aktivworkshop



Themen rund um die
Franklin-Methode®

Wie man über "Bewegung, die im Kopf beginnt" zu "Entspannten Schultern und einem gelösten Nacken" kommt, oder, dass "Locker sein stark macht" und man sich "Jung denken kann", wird bei dieser faszinierenden Körperarbeit gelehrt und noch mehr selbst erlebt und gespürt.

Dadurch haben Energie und Lockerheit freie Bahn!

Christine Roth
Bewegungspädagogin Franklin
Methode®, Yogalehrerin und
Therapeutin; Linz

Kosten 115,00 Euro
Anmeldung bis 12.11.2024





Donnerstag 18.00 –
28. 21.00
 November Kochworkshop
 2024

Ursula Kerec
Pflanzliches Eiweiß
- woher?



Klimagerechte Küche

Wenn wir wollen, dass die Erde ein bewohnbarer Planet bleibt, müssen wir unsere Ernährungsgewohnheiten ändern, weniger vom Tier und mehr von der Pflanze auftischen. Hülsenfrüchte und Getreide versorgen uns ausreichend mit Eiweiß, wichtig ist die richtige Kombination.

Entdecken Sie in diesem Kochworkshop verschiedene pflanzliche Eiweißquellen und lernen Sie diese in Verbindung mit den unterschiedlichsten Gerichten kennen.

Ursula Kerec MSC
 DGKP, Dipl. Ernährungspädagogin, Studium Sport und Ernährung; Steyr

Kosten 47,00 Euro inkl. Skript, exkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 22.11.2024

Mittwoch 15.00 –
08. 16.30
 Jänner Kurs
 2025 7 Nachmittage

Gertrude Stangl
Tanzen bringt
Lebensfreude



Alle Termine:

8.01. / 22.01. / 5.02. / 5.03. / 19.03. / 2.04. / 23.04.

Geselliges Tanzen mit Körper, Geist und Seele

Unser Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und eine Heiterkeit des Gemüts, die den Beschwerden des Alltags und des Älterwerdens entgegenwirken können. Sie brauchen zur Teilnahme weder Vorkenntnisse noch einen Partner! Von Kreistänzen über Paar- und Blocktänzen bis zu Squares ist alles möglich. Es besteht auch die Möglichkeit am 1. Nachmittag den Kurs kennenzulernen. Danach können Sie entscheiden, ob Sie den ganzen Kurs besuchen möchten.

Gertrude Stangl
 Referentin für Seniorentanz; Steyr

Kosten 42,00 Euro
Anmeldung bis 19.12.2024

Dienstag 19.00 –
14. 21.00
 Jänner Kurs
 2025 5 Abende

Dietlinde Maiwöger
Luna Yoga



Alle Termine:

14.01. / 21.01. / 28.01. / 4.02. / 11.02.

Luna Yoga ist eine köstliche Körperkunst. Es ist Zeit zum Durchatmen, Aufrichten, Entspannen, Kräftigen, Bewegen, Beleben im Kreis von Frauen. Bewusst experimentieren wir mit körperlichen Impulsen (Spürübungen und Asanas), mit dem Atem und mit innerer Ausrichtung - im Wechsel mit Tiefenentspannung. Uns selbst gut kennenlernen auf verschiedenen Ebenen ist die Ernte.

Willkommen mit deiner Lebensfreude, mit deiner Vitalität und in deiner Zartheit, mit deinen Geschichten, deinem Rhythmus und deiner Eigenart!

Mag.^a Dietlinde Maiwöger
 Luna Yoga Lehrerin,
 Shiatsutrainerin; Garsten

Kosten 107,00 Euro
Anmeldung bis 09.01.2025





Mittwoch 09.00 –
15. 10.30
 Jänner Kurs
 2025 8 Vormittage

Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



Alle Termine:
 15.01. / 22.01. / 29.01. / 5.02. /
 12.02. / 26.02. / 5.03. / 12.03.

Die Feldenkrais-Methode nutzt sanfte, aufmerksam ausgeführte Bewegungen, um Lernprozesse anzuregen. Tief verwurzelte Haltungsmuster und Gewohnheitsmuster können so erkannt und bei Bedarf geändert werden. Damit verbessert sich immer der körperliche Komfort, die Möglichkeit für eine gesunde Haltung, jegliche Bewegung, die Organisation des Bewegungsapparates, das Gleichgewicht und das gesamte Wohlbefinden. Feldenkrais hilft Menschen sich selbst integrativ kennenzulernen und dadurch die Qualität ihres gesamten Tuns zu verbessern.

Mag. Hans Günter Srajer
 Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr

Kosten 134,00 Euro
 Anmeldung bis
 10.01.2025



Donnerstag 08.15 –
16. 09.45
 Jänner Kurs
 2025 9 Vormittage

Mathew Docherty Yoga am Morgen



Alle Termine:
 16.01. / 6.02. / 13.02. / 27.02. /
 6.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. /
 3.04.

Yoga ist eine Reise in dich selbst, bewege deinen Körper und beruhige deinen Geist! In diesem Kurs üben wir klassische Hatha-Yoga-Asanas (Körperhaltungen) in Kombination mit fließenden Bewegungsabläufen und beruhigenden Pranayama (Atemübungen). Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und alle Niveaus geeignet, für diejenigen, die etwas Neues lernen oder ihre Praxis vertiefen wollen, für diejenigen, die nach einer regelmäßigen Praxis suchen, um ihren Alltag auszugleichen und flexibler und besser verankert zu sein.

Ing. Mathew Docherty MA
 RYS Yogalehrer; Steyr

Kosten 125,00 Euro
 Anmeldung bis 10.01.2025



Donnerstag 10.00 –
16. 11.00
 Jänner Kurs
 2025 9 Vormittage

Mathew Docherty Gymnastik - im Gleichgewicht bleiben auch im Alter



Alle Termine:
 16.01. / 6.02. / 13.02. / 27.02. /
 6.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. /
 03.04.

Verbesserung der Mobilität und Flexibilität sowie Entspannung von Körper und Geist.

Mit zunehmendem Alter wird unser Körper schwächer und weniger flexibel. Durch regelmäßige Bewegung und einfache Gleichgewichts- und Dehnungsübungen können wir die Folgen jedoch verlangsamen und einen gesunden Körper bis ins hohe Alter erhalten.

Ing. Mathew Docherty MA
 RYS Yogalehrer; Steyr

Kosten 83,00 Euro
 Anmeldung bis 10.01.2025



Freitag
17.
 Jänner
 2025

18.30 –
 21.00
 Workshop

Birgit Jell
Faszien - den
Körper befreien,
die Seele beflügeln



Gehen Sie auf Entdeckungsreise und stärken Sie durch die Heilkraft der Faszien Ihren Körper, Geist und Seele. Unsere Hauptaufmerksamkeit liegt in der heutigen Gesellschaft vermehrt im Außen. Schmerz ist oft die letzte Möglichkeit des Körpers uns zu signalisieren, dass wir etwas ändern sollen.

Das Faszienewebe erinnert sich, speichert die belastenden, stressbelasteten Erfahrungen ab. Durch adäquate Körperarbeit und Wahrnehmung werden Spannungsmuster der Faszien gelöst. Schenken Sie sich Leichtigkeit und Entspannung durch praktische Faszienübungen.

Birgit Jell
 Dipl. Body & Vitaltrainerin,
 Pilates & Faszientraining, Logotherapie (n. V.E. Frankl); Dietach

Kosten 50,00 Euro
 Anmeldung bis 13.01.2025



Willkommen
Welcome, Namaste

Schon im Mittelalter galt Indien als das Traumland der besten Gewürze, eines davon ist Curry. Curry ist kein einzelnes Gewürz, sondern eine Gewürzmischung, die in Indien für jedes einzelne Gericht extra zubereitet wird. Seine Schärfe hängt jeweils vom Anteil an Chili ab. Die anderen uroldschmeckenden Gewürze machen den „Zauber des Orients“ aus, der über den Currygerichten liegt.

T: 07252-43943
 info@curry-house.at | curry-house.at
 Pfarrgasse 3, 4400 Steyr

TÄGLICHE MITTAGMENÜS

ÖFFNUNGSZEITEN:
 Täglich von 11 - 14:30 Uhr und 17 - 22 Uhr, Dienstag Ruhetag





Samstag
18.
Jänner
2025

08.30 –
16.00

3 Wanderungen

Maria Felbauer

Scheeschuhwandern in der Umgebung Zeit zum Genießen - Zeit zum Staunen



Samstag, 18. Jänner
Arthofberg (861 m, Maria
Neustift)
ca. 2 ½ Std. Aufstieg,
500 Hm, einfach

Samstag, 8. Februar
Brunnbacher Gamsstein
(1.273 m, Großraming)
ca. 3 Std. Aufstieg,
600 Hm, mittel

Mit gleichmäßigen Schritten gehen wir durch die schneebedeckte Landschaft. Wir lauschen dem leisen Knirschen des Schnees unter unseren Schneeschuhen und vergessen dabei die Hektik des Alltags. Schneeschuhwandern ist ein Weg zum "Entschleunigen" - wir werden uns unterwegs daher auch Zeit nehmen und einen Text zum Nachdenken hören. Die Tour schließen wir mit einem gemütlichen Zusammensitzen ab.

Die genannten Ziele sind Vorschläge, kurzfristige Änderungen wegen Schneelage und Sicherheit sind möglich. Sollte es aufgrund der Schneelage möglich sein, in der näheren Umgebung von Steyr mit den Schneeschuhen zu gehen, so werden wir diese Alternative wählen. Sollte es aufgrund der Schneelage auch kein entsprechendes Alternativziel geben, wird die Tour als Wanderung durchgeführt.

Die Angabe einfach/mittel/schwierig bezieht sich auf eine Kombination aus Steilheit, Anforderung beim Gehen und Dauer der Tour.

Maria Felbauer
Wander- und Schneeschuh-
führerin, Outdoor-Trainerin;
Steyr

Kosten 23,00 Euro pro Wanderung
exkl. Leihgebühr für Schneeschuhe ca. 9,00 Euro
Anmeldung bis 4 Tage vorher

Samstag, 1. März
Hintereggeralm (ca. 1.300 m)
ca. 2 Std. Aufstieg,
420 Hm, 5 km, einfach

Treffpunkt:
bei der Kirche Ennsleite

Montag
20.
Jänner
2025
09.00 –
10.00
Kurs
8 Vormittage

Dienstag
21.
Jänner
2025
19.30
Vortrag

Helga Forstner Bewegt in den Tag - leicht und freud- voll im Leben



Alle Termine:
20.01. / 27.01. / 3.02. / 10.02. /
24.02. / 10.03. / 17.03. / 24.03.

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebens-
pflege, Achtsamkeit und
mittlere Körpergrundspan-
nung zu tun.

Unter Einhaltung bestimm-
ter Prinzipien werden ein-
fache Bewegungselemente
praktiziert. Durch Körper-
struktur- und Qi-Gong-
Übungen werden Beweg-
lichkeit, Gleichgewicht,
Koordination, Atmung und
Vorstellungskraft geschult
und können so in den Alltag
einfließen und das Wohl-
befinden fördern. Meditative
Elemente runden das Pro-
gramm ab.

DI Helga Forstner
Qi Gong-, Tai Chi- & Psycho-
soziale Gesundheitstrainerin,
Bowtech-Praktikerin; Kronstorf

Kosten 67,00 Euro
Anmeldung bis 15.01.2025

Alexander Zeilner Gesunder Darm - gesunder Mensch?



Zusammenhänge der Darmflora mit Gesundheitsstörungen
aus Sicht der Ganzheitsmedizin

Mag. Dr. Alexander Zeilner, Arzt für Allgemeinmedizin, Fach-
arzt für Innere Medizin und Humanbiologe im ganzheitlich
orientierten Therapiezentrum VitaLogikum in Aschach an
der Steyr referiert über die Bedeutung des Darmes als Sitz
unserer Gesundheit.

Dabei wird auf die Bedeutung unserer Darmflora eingegan-
gen, deren Veränderung sich oftmals schleichend und an vom
Darm weit entfernten Organsystemen als Erkrankung nieder-
schlagen kann. Neben bekannten Störungen der Verdauungs-
funktion wie Verstopfung, Blähungen und Durchfall werden
in diesem Vortrag speziell Zusammenhänge mit Unverträ-
glichkeiten, Allergien, chronisch entzündlichen Darmerkran-
kungen und vielen anderen Fehlfunktionen beleuchtet und
mögliche Lösungsansätze aus der Schulmedizin sowie aus der
Naturheilkunde vorgestellt.

Mag. Dr. Alexander Zeilner
Facharzt für Innere Medizin,
Arzt für Allgemeinmedizin,
Humanbiologe; Garsten

Kosten 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK



Montag
03.
Februar
2025

09.00 –
10.30

Kurs
6 Vormittage

Lucie Bayer Beckenbalance - Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining



Alle Termine:
3.02. / 10.02. / 24.02. / 3.03. /
10.03. / 17.03.

Wohlbefinden hat viel zu tun mit Beweglichkeit. Darum stimmen wir unseren Körper, mit lockerer Bewegung zur Musik, ein. Weiters mit ganzheitlichem Mobilisieren von Becken und Wirbelsäule.

Ein dynamisches Training macht auch unseren Beckenboden stärker und gleichzeitig elastischer. Der Beckenboden unterstützt fast jede Körperbewegung. Wir nehmen unseren Körper mit den verschiedenen Zusammenhängen bewusster wahr. So entsteht ein gutes Körpergefühl und eine bessere Beckenbalance.

Lucie Bayer
Tanzpädagogin und
Pilatestrainerin; Garsten

Kosten 80,00 Euro
Anmeldung bis
29.01.2025



Mittwoch
26.
Februar
2025

18.30 –
21.00

Kurs
3 Abende

Dietlinde Maiwöger Yoga & Atem



Alle Termine:
26.02. / 12.03. / 26.03.

3 Abende für Männer und
Frauen

Yoga verbindet mentale Einstellung und körperliches Erforschen.

Kraft, Freude, Leichtigkeit und Beweglichkeit sind erwünschte Nebenwirkungen.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.
Herzlich willkommen!

Mag.^a Dietlinde Maiwöger
Luna Yoga Lehrerin,
Shiatsu-trainerin, Pädagogin;
Garsten

Kosten 82,00 Euro
Anmeldung bis
13.02.2025

