

AMTLICHE MITTEILUNG DER
**MARKTGEMEINDE
NUSSDORF-DEBANT**



Nußdorf-Debant, 15/2014
Nr. 29.08.2014

Hermann Gmeiner-Straße 4
9990 Nußdorf-Debant
Tel 04852 62222
Fax 04852 62222 75
marktgemeinde@nussdorf-debant.at
www.nussdorf-debant.at

- Bildungsscheck der Marktgemeinde – Herbstprogramm 2014
- Veranstaltungen: Neualpseen-Messe; Errichtungsfeier „Seelsorgeraum Sonnseite“

Liebe Gemeindebürgerinnen!
Liebe Gemeindebürger!

BILDUNGSSCHECK

€ 50,- Zuschuss der Marktgemeinde pro Jahr und Person

Im Rahmen der Aktion „Bildungsscheck“ gewährt die Marktgemeinde wieder allen GemeindebürgerInnen beim Besuch bestimmter **„Bildungsveranstaltungen“ des BILDUNGSHAUSES Osttirol** einen finanziellen Zuschuss, der **pro Person und Jahr maximal € 50,-** beträgt.

Sofern Sie Interesse am Besuch einer oder auch mehrerer – auf den folgenden Seiten präsentierten – Veranstaltungen haben, lade ich Sie herzlich ein, **im Bürgerservicebüro des Marktgemeindeamtes** bei Frau Angelika Inmann nach Anmeldung im Bildungshaus einen Gutschein in Form des **Bildungsschecks abzuholen**. Diesen können Sie dann beim Besuch der jeweiligen Veranstaltung einlösen.

BILDUNGSHAUS Osttirol

Veranstaltungen

Heilsames Tanzen

Kreistänze – traditionell, meditativ, sakral

In allen Kulturen war Tanz und Musik stets ein bedeutsames Element der Heilung, der Lebensfreude und des sozialen Zusammenhalts. Im Kreistanz fühlen wir uns gehalten und geborgen. Wir können dabei die Quellen der eigenen heilenden Kräfte entdecken. So schafft meditatives Tanzen die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, mit der Gruppe und dem ganzen Umfeld zu kommen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und evt. leichte Schuhe.

- Beginn:** Donnerstag, 11. September 2014, 09.30 Uhr
(alle weiteren Termine donnerstags von 09.30 Uhr -11.30 Uhr)
- Referentin:** Dr. Gertraud Glantschnig, Psychotherapeutin, Lienz
- Ort:** Bildungshaus Osttirol
- Beitrag:** € 55,--
- Anmeldung erforderlich!**
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Zur Mitte tanzen – Kreise ziehen

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral

Kreis- und Gruppentänze sind an kein Alter, Geschlecht oder Religion gebunden. Sie bringen Menschen jeden Alters zusammen und ermöglichen eine Gemeinschaftserfahrung, die begeistert und zur bleibenden Erinnerung wird. Der Einzelne findet sich wieder in bewegter Gemeinschaft. Die einfachen Schrittfolgen sind für jeden leicht zu erlernen. Man braucht keinerlei Erfahrung, nur Spaß an der Bewegung und vielleicht Neugierde, einmal etwas Neues auszuprobieren. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und evt. leichte Schuhe.

- Beginn:** Montag, 22. September 2014, 19.15 Uhr – 10 Abende
(alle weiteren Termine montags von 19.15 Uhr - 21.15 Uhr)
- Referentinnen:** Dr. Gertraud Glantschnig, prakt. Ärztin, Psychotherapeutin, Lienz und
Marlen Schmid, Pädagogin, Nußdorf
- Ort:** Bildungshaus Osttirol
- Kosten:** € 55,--
- Anmeldung erforderlich!**
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Für alles ist ein Kraut gewachsen Schnupfennase ade - Workshop

In der kalten Jahreszeit werden wir oft von Viren und Bakterien heimgesucht und leiden in der Folge an Schnupfen und Halsweh. Zur Stärkung des Immunsystems und als erste Hilfe, wenn uns doch eine Erkältung erwischt, bietet uns die Natur eine reiche Palette an Heilkräutern an.

Im Rahmen des Workshops lernen wir verschiedene wirkungsvolle Hausmittelchen kennen und stellen einige gemeinsam her.

Zeit: Donnerstag, 2. Oktober 2014, 17.30 – 19.30 Uhr

Leitung: Heidi Gratl, Kräuterfachfrau

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 17,--

Anmeldeschluss: Montag, 29. September 2014

€ 10,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Jubilata Deo! Chorseminar

Geistliche und weltliche Chorliteratur für verschiedene Anlässe

Zeit: Samstag, 4. Oktober 2014, 10.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Domkapellmeister Heinrich Walder

Beitrag: € 29,-- inkl. Notenmaterial und Kaffeejause am Nachmittag

Ort: Pfarrsaal zur Hl. Familie

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2014

€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Naturkosmetik selbst gemacht

Unsere Haut ist nicht nur für unser gutes Aussehen verantwortlich, sie erhält uns am Leben. Daher ist es besonders wichtig, sehr achtsam und sorgfältig mit ihr umzugehen.

Der Trend hin zu natürlichen Produkten ist eine Konsequenz der Zunahme von Allergien infolge wachsender Umweltbelastungen. Wer Naturkosmetik verwendet, muss sich keine Sorgen machen, der Haut zu schaden. Die Inhaltsstoffe basieren auf Rohstoffen aus der Schatzkammer der Natur und sind frei von synthetischen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen, Silikonen, Paraffinen und Erdölprodukten.

An diesem Vormittag lernen Sie die Grundlagen der Kosmetikherstellung kennen und gemeinsam stellen wir duftende Balsame, Lotion, Gel, Deo usw. her.

Zeit: Samstag, 11. Oktober 2014, 09.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Margit Lechner, Kräuterpädagogin, Ernährungs- und Nährstoffberaterin, Kainach

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 49,-- inkl. Skriptum (plus Materialkosten)

Anmeldeschluss: Freitag, 3. Oktober 2014

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Naturseifen selbst gemacht

Erfahren Sie an diesem Nachmittag, wie man duftende pflanzliche Seifen selbst herstellt. Lernen Sie das wunderschöne Gefühl kennen, dieses selbstgemachte, hochwertige Produkt in der Hand zu halten und die pflegenden Wirkstoffe auf der Haut zu spüren. Wir stellen auch Badekonfekt und Körperbutter her, welche sich ideal als kleine persönliche Mitbringsel eignen.

Zeit: Samstag, 11. Oktober 2014, 14.30 – 18.00 Uhr
Referentin: Margit Lechner, Kräuterpädagogin, Ernährungs- und Nährstoffberaterin, Kainach
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 39,-- inkl. Skriptum (plus Materialkosten)
Anmeldeschluss: Freitag, 3. Oktober 2014
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

fit for family - intensiv

5 Treffen zu jeweils 3 Stunden, in Monatsintervallen

fit for family-Übungsgruppe in Verbindung mit Elementen aus der gewaltfreien Kommunikation für Eltern, die

- sich so sehr einen liebevollen und respektvollen Umgang in der Familie wünschen und im Alltag immer wieder an ihre Grenzen stoßen
- daran interessiert sind, dass die Bedürfnisse und Werte aller ausreichend Beachtung finden
- sowohl Freude an der Entwicklung ihrer Kinder, als auch am persönlichen Wachstum haben
- ihre Elternrolle nutzen möchten, um hilfreiche Kommunikationsmodelle vorzuleben
- und an die Kinder weiter zu geben
- bereit sind an eigenen (inneren) Konflikten zu arbeiten, um Auseinandersetzungen mit den Kindern erfolgreicher zu bewältigen
- daran glauben, dass Erziehung und Beziehung gegenseitiges Lernen bedeutet
- Freude daran haben, sich auf neue Sichtweisen einzulassen und unkonventionelle Wege zu beschreiten
- sich gerne mit anderen Eltern treffen, um sich gegenseitig zu stärken und stärken zu lassen

Beginn: Donnerstag, 16. Oktober 2014, 19.00 – 22.00 Uhr
Weitere Termine: 20.11., 11.12.2014, 15.01. und 19.02.2015
Leitung: Bärbl Ebner, MSc; Elternbildnerin; Trainerin für gewaltfreie Kommunikation
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 25,--
Anmeldeschluss: Freitag, 10. Oktober 2014
Veranstalter: Bildungshaus Osttirol, Eltern-Kind-Zentrum Lienz
€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Veranstaltungsreihe „Leben – Sterben – Tod und Trauer“

Lebendig ist, wer einmal stirbt

Herausforderungen meistern, Vertrauen gewinnen – Vortrag

Barbara Pachl-Eberhart hat erlebt, was es heißt, durch eine tiefe Krise zu gehen. Von einem Tag auf den anderen verlor sie bei einem Autounfall ihren Mann und ihre beiden kleinen Kinder. Ihre Erfahrungen auf dem Weg zurück ins Leben hat sie niedergeschrieben, ihr Buch „vier minus drei“ wurde zum SPIEGEL-Bestseller. „Was uns heute glücklich macht, macht uns in Krisen stark“, davon ist Barbara Pachl-Eberhart überzeugt. Als Ehrenbotschafterin der Rote Nasen Clowndoctors weiß sie, wovon sie spricht. Sie zeigt uns, wie es gehen kann, Herausforderungen zu meistern und dem Leben in guten und schlechten Zeiten mit Freude zu begegnen. In ihrem ermutigenden Vortrag erzählt sie davon, wie groß die Kraft ist, die in uns allen steckt, und wie wir sie aufwecken können, wenn sie gerade schläft.

Zeit: Dienstag, 21. Oktober 2014, 19.30 Uhr
Referentin: Barbara Pachl-Eberhart, Autorin des Bestsellers „vier minus drei“
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: Kein Beitrag – Spenden erbeten
Keine Anmeldung erforderlich!

Profil:

Die gebürtige Wienerin studierte Querflöte an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Wien, ehe sie neun Jahre lang als Rote-Nasen-Clowndocor Kinder durch den Krankenhausalltag begleitete. Heute leitet sie Seminare und Fortbildungen im Bereich der Dialogkreisarbeit, der Trauer- und Sterbebegleitung und der kreativ-konstruktiven Lebensgestaltung. 2010 erschien ihr Bestseller "vier minus drei" im Integral Verlag.

In meiner Liebe bleibst du mir nahe

Seminar -Trauer und Trauerbegleitung als kreative Beziehungsarbeit

Die Begleitung von trauernden Menschen braucht Verständnis und Kompetenz. Sie konfrontiert uns mit uns selbst und den eigenen Verlust- und Trauererfahrungen. An diesem Tag werden wir uns mit folgenden Aspekten der Trauerarbeit befassen:
Welche eigenen Ressourcen und Kompetenzen bringe ich mit?
Was braucht es um Trauernde einfühlsam zu begleiten?
Wo sind die Möglichkeiten und Grenzen der Begleitung?
Rituale und spirituelle Elemente in der Begleitung Trauernder

Zeit: Samstag, 8. November 2014, 09.00 bis 16.00 Uhr
Referentin: Mag.a Christa Sommerer
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 29,--
Anmeldeschluss: Freitag, 31. Oktober 2014

Hinweis: Bequeme Kleidung und eigene Decke mitbringen!

€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Trauer als Quelle der Kraft und Lebensfreude - Workshop

Leben ist Veränderung und ständiger Wandel. Verluste und Schicksalsschläge sind da keine Ausnahme. Trauern ist jene Fähigkeit, die uns dabei hilft, lebendig zu bleiben, zu wachsen und uns zu entwickeln. Trauern hilft innere und äußere Starre zu lösen und in Bewegung umzuwandeln, die durch den Schmerz hindurch zu neuem Lebensmut führt.

Die kreative Methode der geschützten Trauerumwandlung (Dr. J. Canacakis) bietet wunderbare Möglichkeiten, den gesunden Umgang mit Trauergefühlen zu erfahren und zu üben.

In diesem Workshop werde ich Ihnen ein paar grundlegende Elemente der kreativen Trauerumwandlung vorstellen.

*Trauer kann man nicht überwinden
wie einen Feind*

*Trauer kann man nur verwandeln:
die Hoffnung in tieferes Leben*

(Sascha Wagner)

Zeit: Mittwoch, 19. November 2014, 13.30 – 17.00 Uhr
Referentin: DGKS Patrizia Pichler, Kreative Lebens- und Trauerbegleitung
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 25,--
Anmeldeschluss: Mittwoch, 12. November 2014
Zielgruppe: Pflegepersonal, HospizbegleiterInnen, Pflegepersonal, Angehörige von schwerkranken Menschen, Ärztinnen und Ärzte, Interessierte
€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Trauern, um wieder leben zu können - Vortrag

Zeit: Mittwoch, 19. November 2014, 18.30 Uhr
Referentin: Mag.a Patrizia Pichler
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: Freier Eintritt – Spende erbeten
Keine Anmeldung erforderlich

Autogenes Training 6-teiliger Kurs

Hilft bei vielen unwillkürlich ablaufenden Prozessen im Körper, die über das vegetative Nervensystem gesteuert werden.

Mit dem Erlernen des autogenen Trainings schaffen Sie die Möglichkeit, selbst für Ihre Gesundheit, z. B. Stressbewältigung, Hilfe bei Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, schnelle Regeneration, u.a.m. zu sorgen.

Außerdem ist autogenes Training bei diversen (psycho-)somatischen Leidenszuständen hilfreich.

Beginn: Mittwoch, 29. Oktober 2014, 19.30 – 21.00 Uhr (6-teiliger Kurs)
Weitere Termine: jeweils mittwochs, 5. November, 12. November, 19. November, 26. November und 3. Dezember; der 6. Termin wird vor Ort vereinbart.
Referentin: Dr. Lieselotte Grausgruber, Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin
Beitrag: € 120,--
Anmeldeschluss: Freitag, 17. Oktober 2014
Sonstiges: Mitzubringen sind bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich auf sich selber einzulassen.
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Qigong für Rücken und Wirbelsäule 6-teiliger Kurs

Qigong fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden, beugt Krankheiten vor und stärkt Immunsystem und Selbstheilungskräfte. Viele Zivilisationskrankheiten (wie Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herz- und Atemwegserkrankungen, Rheuma usw.) können gelindert werden. Qigong ist für jedes Lebensalter geeignet, gesunde wie kranke Menschen können die Übungen unter Anleitung leicht erlernen und ausführen.

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit einer Zusammenstellung ausgewählter Qigong-Übungen - speziell abgestimmt auf die Wirbelsäule - mit dem Ziel einer sanften Mobilisation sowie Dehnung und Kräftigung der stabilisierenden Rücken- und Rumpfmuskulatur.

Beginn: Mittwoch, 12. November 2014, 17.00 – 18.30 Uhr
Weitere Termine: 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2014
Leitung: Dipl. Sportl. Claudia S. Cappel, Qigong- und Taijilehrerin, Dölsach
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 89,--
Anmeldeschluss: Mittwoch, 5. November 2014
€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Ideenkistl – mit Kindern Kirche erleben

Im Rahmen dieses Nachmittags ist der Besuch von zwei Workshops möglich

- Immer wenn es Weihnacht wird: adventliche Gruppenstunden, Lieder, Krippenspiele, Rituale, Ideen für eine Kindermette, ...
- Kreatives Weihnachten: Basteltipps für Groß und Klein zu Weihnachten
- Gruppentänze & Co für die Gruppenstunde

Zeit: Samstag, 15. November 2014, 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Ort: Bildungshaus Osttirol, Kärntner Straße 42, 9900 Lienz
Referentin: Dr. Anna Hintner mit Team, KJS der Diözese Innsbruck
Beitrag: € 10,--
Anmeldeschluss: Mittwoch, 12. November 2014
€ 5,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Still werden im Advent Drei Abende der Stille mit Rudi Rimpl

1. Abend: FREUDE

Dank der Erfindungen werden immer vollkommenere Maschinen und Apparate erfunden, die Menschen wurden dadurch von den mühsamen Arbeiten befreit; für Menschen wurden Bedingungen geschaffen, um sich zu entfalten, stattdessen sieht man sie immer in Eile, sie sind erschöpft, Burnout ist in aller Munde.

Lernen wir uns wieder zu freuen, kehren wir in der Adventzeit bei uns ein und leben wir wieder bewusster.

„Wer verlernt hat sich zu freuen, sucht das Extreme“.

Zeit: Dienstag, 2. Dezember 2014, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 9,--
Anmeldung erforderlich!

€ 5,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

2. Abend: FRIEDE

„Der Friede sei mit dir!“ „Gehet hin in Frieden!“ „Herr, gib uns Frieden!“

das hören wir immer wieder, sagen es immer wieder und trotzdem gibt es Kriege in der Welt und um uns herum. Wir wollen in der Meditation hinschauen auf die Auslöser eines Konflikts. Wollen großzügiger, ehrlicher werden, denn dann hat der Frieden die Möglichkeit, bei uns einzukehren.

In der Adventzeit sich achtsam vorbereiten auf Weihnachten, auf das Friedensfest.

Zeit: Dienstag, 9. Dezember 2014, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 9,--
Anmeldung erforderlich!

€ 5,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

3. Abend: LICHT

Wir sollen wieder lernen, inne zu halten, die Augen zu schließen und die Stille einkehren zu lassen, denn das verbindet uns mit den Quellen des Lebens und des LICHTS.

Dadurch werden wir uns danach körperlich und psychisch regeneriert fühlen, werden gestärkt Weihnachten erleben und für das neue Jahr viel Kraft und Bewusst-Sein haben.

Zeit: Dienstag, 16. Dezember 2014, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 9,--

Anmeldung erforderlich!

€ 5,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen des Bildungshauses (auch zu den nicht geförderten) erhalten Sie über:

- Bildungshaus Osttirol, Kärntner Straße, 42, 9900 Lienz, Tel.Nr. 04852/65133-0
- Homepage Bildungshaus Osttirol: www.bildungshaus.info

VERANSTALTUNGEN

- **NEUALPSEEN-MESSE** bei den Neualpseen
am Sonntag, 7. September 2014, 12.00 Uhr
Gottesdienst nur bei Schönwetter!
Auf Ihr Kommen freut sich die Jungbauernschaft/Landjugend Nußdorf-Debant.
- **EINLADUNG zur Errichtung des Seelsorgeraumes „Sonnseite“**
bei der **Messfeier am Samstag, 13. September 2014, um 18.30 Uhr**
in der **Pfarrkirche Debant** mit Dekan Bernhard Kranebitter

Amtseinführung

des Leiters und Pfarrers Bruno Decristoforo,

des mithelfenden Priesters Otto Großgasteiger,

der Pastoralassistentin und Pfarrkuratorin für Debant MMag. Maria Pranger

und der Pfarrkuratorin für Nußdorf Irmgard Olsacher

Musikalische Gestaltung:

Marktmusikkapelle Nußdorf-Debant

Debanter Viergesang, Orgel und Volksgesang

Bruno Decristoforo

(Pfarrer im Seelsorgeraum Sonnseite)



Wir dürfen auf unsere Homepage www.nussdorf-debant.at hinweisen, wo Sie aktuelle Informationen sowie Bilder von vergangenen Veranstaltungen finden.

Der Bürgermeister