



## € 50,-- Zuschuss der Marktgemeinde pro Kalenderjahr und Person

Im Rahmen der Aktion „Bildungsscheck“ gewährt die Marktgemeinde allen Gemeindegänger:innen beim Besuch bestimmter **Bildungsveranstaltungen** einen finanziellen Zuschuss, der **pro Person und Kalenderjahr maximal € 50,--** beträgt. Gefördert werden **ausgewählte Veranstaltungen** vom **Bildungshaus Osttirol**, der **Erwachsenenschule Nußdorf-Debant** und des **ASKÖ-Projektes „Xund im Alter“**.

## Geförderte Veranstaltungen Bildungshaus Osttirol

### **Mit NeuroGraphik deine innere Welt aufs Zeichenpapier bringen**

In diesem Workshop wird mit Hilfe des Zeichnens von Linien und Formen ein kreativer Zugang zu unseren Gedanken und Emotionen gefunden. Diese grafische Selbstreflexionsmethode erfordert keinerlei künstlerische Fähigkeiten und Vorkenntnisse. Allein die Bereitschaft, sich auf eine spannende Reise in unsere innere und äußere Welt zu begeben, zählt. Achtsamkeit und Tiefenentspannung sind zusätzliche "Gewinne".

**Thema:** Zeichne deinen Nordstern

**Termin:** Donnerstag, 16. Januar 2025, 16:00 - 18:00 Uhr

#### **Weitere Termine:**

Donnerstag, 13. März: Frühlingsenergie nützen, 17:00 – 19:00 Uhr

Donnerstag, 10. April: Dreieck, Quadrat und Kreis 17:00 – 19:00 Uhr

Donnerstag, 15. Mai: Mein inneres Dreamteam 17:00 – 19:00 Uhr

Donnerstag, 12. Juni: Sommersonnenwende 17:00 – 19:00 Uhr

#### **Termine einzeln besuchbar**

**Leitung:** Roswitha Girstmair, Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 35,00 € pro Termin

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich**

**€ 20,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

### **Hatha Yoga kreativ - 11 Termine**

Hatha Yoga Kreativ eignet sich für all jene, die kraftvolle körperliche Bewegung, sowie klassische Yoga-Techniken mit tiefer Entspannung und spielerischen Elementen verbinden möchten. Ein langer, ruhiger Atem und innere Achtsamkeit begleiten das Ausführen der Asanas (Yoga-Positionen), während unsere Aufmerksamkeit primär auf die feinen Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist

gelenkt wird. Kreative Elemente wie z.B. aktive Meditation, formlose Tanzelemente oder freie Bewegungen lassen Raum zum mutig, kreativ und fröhlich sein.

Bitte Matte und Wasserflasche mitbringen!

**Beginn:** Donnerstag, 16. Januar 2025, 19:30 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Barbara Brunner MSc, Dölsach

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 176,00 €

**€ 50,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

**Weiterer Kurs: 5 Termine**

**Beginn:** Donnerstag, 15. Mai 2025, 19:30 – 21:00 Uhr

**Beitrag:** 80,00 €

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich**

**€ 40,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

### **Zur Mitte tanzen - Kreise ziehen**

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral - **10 Abende**

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.

**Beginn:** Montag, 20. Januar 2025, 19:00 - 20:30 Uhr

**Leitung:** Marlen Schmid, Nußdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 80,00 € (für Mitglieder 70 €)

Begrenzte TN-Zahl - **rechtzeitige Anmeldung erforderlich**

**€ 35,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

### **Hormonyoga | Beckenboden - 10 Termine**

Der Beckenboden übt unterschiedliche Funktionen aus. Damit er diese erfüllen kann, muss er sich an- und entspannen können. Durch Übungen aus dem Hormonyoga lernst du, deinen Beckenboden zu spüren, anzusteuern und zu stärken. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ihre Körperhaltung optimieren, ein Beckenbodenproblem anpacken oder die Rückbildung nach der Geburt unterstützen wollen. Den Beckenboden als Kraftzentrum deiner Körpermitte zu aktivieren, ist viel leichter als du denkst!

**Beginn:** Mittwoch, 29. Januar 2025, 09:00 - 10:30 Uhr

**Beitrag:** 160,00 €

**€ 50,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

**Weiterer Kurs: 9 Termine**

**Beginn:** Mittwoch, 30. April 2025, 09:00 - 10:30 Uhr

**Beitrag:** 144,00 €

**€ 50,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

**Referentin:** Barbara Brunner MSc, Dölsach

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich**

Anmerkungen: Matte, bequeme Kleidung, Wasserflasche mitbringen

### **BEWUSST BEWEGT – Feldenkrais - 4 Termine**

Vier Feldenkrais Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung für dich zum Erforschen deiner Bewegungsgewohnheiten und Freude am Ausprobieren neuer Möglichkeiten.

Die verbal angeleiteten Bewegungen haben unterschiedliche Schwerpunkte. Sie geben dir Bewegungsideen, mit denen du deinen Körper, vor allem dein Skelett, als Stütze oder angenehm mobil nutzen kannst. Lerne dich mit Leichtigkeit zu bewegen.

**Beginn:** Donnerstag, 30. Januar 2025, 18:00 - 19:00 Uhr

**Referentin:** Elisabeth Baumgartner BSc, Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 60,00 €

**Anmeldung bis 23. Jänner 2025**

**€ 30,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

### **RückenFit – 9 Termine**

Der Fokus liegt in der Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule. Wir trainieren durch Dehnungsübungen unsere Beweglichkeit und helfen so, Verspannungen vorzubeugen. Dieser Kurs erfordert etwas Trainingserfahrung.

**Beginn:** Mittwoch, 5. Februar 2025, 08:30 - 09:30 Uhr

**Beitrag:** 99,00 €

**€ 50,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

### **Weiterer Kurs: 8 Termine**

**Beginn:** Mittwoch, 7. Mai 2025, 08:30 - 09:30 Uhr

**Beitrag:** 88,00 €

**€ 45,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

**Leitung:** Mag. Sabine Lexer, Nikolsdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!**

### **Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule – 9 Termine**

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels wird gefördert, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Leistungsfähigkeit gesteigert, Gelenke werden entlastet und das Vertrauen in den Körper wird sich verbessern.

Der Kurs ist auch für untrainierte Personen geeignet.

Schwerpunkte: Beweglichkeit, Koordination und Technik, Gleichgewicht/Balance, Kraft, Beckenboden und Rumpfstabilität, Faszien Training

**Beginn:** Mittwoch, 5. Februar 2025, 09:40 - 10:40 Uhr

**Beitrag:** 99,00 €

**€ 50,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

### **Weiterer Kurs: 8 Termine**

**Beginn:** Mittwoch, 7. Mai 2025, 09:40 - 10:40 Uhr

**Beitrag:** 88,00 €

**€ 45,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

**Leitung:** Mag. Sabine Lexer, Nikolsdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!**

### **Biodanza - Workshop**

Tanz ist der ursprünglichste Ausdruck unserer Lebensfreude, eine universelle Körpersprache, die jedem innewohnt. Biodanza fördert den Ausdruck der Sinnlichkeit und bringt dich in Verbindung mit deiner essenziellen Lebensenergie. Entdecke und stärke deine Potentiale auf spielerische Art und Weise. Lerne, deinen Körper als Quelle der Freude wahrzunehmen. Lass den Alltag hinter dir, tank dich auf mit neuer Lebensenergie, spür das Leben. Mit Biodanza kommt Dein Leben in Bewegung.

**Zeit:** Samstag, 8. Februar 2025, 14:00 - 17:00 Uhr

**Leitung:** Lisa Possenig, Dölsach

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

---

**Beitrag:** 38,00 €

**Anmeldung bis 3. Feber 2025**

**€ 20,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

### **Qigong für Anfänger:innen - 7 Vormittage**

Sanfte Bewegungen – im Stehen ausgeführt – wirken stärkend auf Körper, Geist und Seele. Die Übungen wirken stressdämpfend, die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert, die Sehnen gestärkt, die Muskulatur entspannt. Besondere Atemübungen wirken sich positiv auf den ganzen Körper aus.

Individuell angepasst, sind die Übungen für JEDEN machbar.

**Beginn:** Montag, 17. Februar 2025, 09:15 - 10:30 Uhr

**Beitrag:** 91,00 €

**Leitung:** Christiane Schwaberl, Dellach im Drautal

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich**

**€ 45,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

### **Qigong für Fortgeschrittene - 7 Abende**

Ziel dieser 7 Abende ist es, leichter und schneller in die Entspannung zu kommen. Je entspannter der Körper beim Ausführen der Übungen, umso leichter fließt das Qi. Zu unseren schon gelernten Daoistischen Übungen gesellt sich eine sehr effektive, neue Wirbelsäulen - Übung, welche im Sitzen sanft und schonend ausgeführt wird, dadurch besonders positiv auf alle Nervenzellen wirkt.

Zusätzlich erlernen wir eine neue, spezielle Atemübung, die den Beckenboden, die Rumpfmuskulatur sowie die Lungenkapazität immens verbessert. Diese löst Verspannungen und macht den Kopf frei, weil Qi und Blut gut fließen kann.

**Beginn:** Mittwoch, 19. Februar 2025, 19:00 - 20:15 Uhr

**Leitung:** Christiane Schwaberl, Dellach im Drautal

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 91,00 €

**Anmeldung bis 12. Feber 2025**

**€ 45,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

### **Heilsames Tanzen - 10 Vormittage**

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral

In allen Kulturen ist Tanz ein bedeutsames Element und hat eine positive Auswirkung auf körperliches und seelisches Wohlbefinden. Lasst uns die heilsame Energie des Tanzens erleben, um mit Gleichgesinnten in der Gruppe noch mehr Beweglichkeit und Lebensfreude zu entdecken.

**Beginn:** Donnerstag, 20. Februar 2025, 10:00 - 11:45 Uhr

**Leitung:** Hannelore Hecher, Dellach im Drautal, Gerda Pramstaller , Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 80,00 € (für Mitglieder 70 €)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!**

**€ 35,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

### **Jede Veränderung beginnt mit einem Gedanken - 3 Abende**

Mentaltraining spielt nicht nur im Sport eine wichtige Rolle, nein, es dient auch als Methode zur Förderung der eigenen Persönlichkeit. Um unser Gehirn effizient zu nutzen, ist das Wissen über dessen Funktionen unerlässlich. Die moderne Hirnforschung hilft uns zu verstehen, warum wir wie reagieren und wie wir unser Fühlen, Denken und Handeln am wirkungsvollsten beeinflussen. Neben dem theoretischen Wissen wird in diesem Kurs auch eine ganze Reihe von praktischen

---

Übungen vermittelt, um beispielsweise Stress gelassener zu begegnen oder gewünschte Veränderungen und Ziele zu erreichen.

**Beginn:** Freitag, 21. Februar 2025, 18:00 - 20:30 Uhr

**Referentin:** Katrin Mataln, Nikolsdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 78,00 €

**Anmeldung bis 14. Februar 2025**

**€ 40,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

### **Kort.X - ein Fitnessprogramm für Kopf und Körper - 8 Einheiten**

Kort.X verbindet Gehirntraining und Bewegung und nutzt dadurch die Wirkungsweise und Funktionen von Bewegungsabläufen und koordinativ anspruchsvollen Bewegungsaufgaben, um Reize zu setzen, Nervenbahnen verstärkt zu aktivieren und das Synapsennetz im Kopf aufzubauen.

Kort.X unterstützt dich, um

- deine Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit zu erhöhen
- deine Denkleistung zu steigern
- deine Bewegungskontrolle zu optimieren
- dein Intelligenzquotient zu steigern
- dich fitter und agiler zu fühlen

**Anfänger:innen:** 09:00 - 10:00 Uhr

**Fortgeschrittene:** 10:10 - 11:10 Uhr

**Beginn:** Montag, 31. März 2025,

**Leitung:** Dipl.Pädag. Ursula Moser , Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 104,00 €

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich**

**€ 50,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

### **Heilsames aus Kräutern, Honig und Bienenwachs**

Workshop

Viele wertvolle Zubereitungen für unsere Hausapotheke und unser Wohlbefinden lassen sich aus Kräutern, Honig und Bienenwachs herstellen. Wir lernen Oxymel, Bienenwachsaufgaben bei Erkältungen oder Verspannungen, Honigbalsam u.v.m., kennen und stellen unsere eigenen Zubereitungen daraus her, die wir mit nach Hause nehmen. Dazu gibt es eine Vielzahl an Rezepten und Tipps.

**Zeit:** Dienstag, 29. April 2025, 18:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Andrea Huber, Irschen

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 49,00 € (+ 10 € Materialbeitrag)

**Anmeldung bis 23. April 2025**

**€ 25,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

#### **Abwicklung der Förderung:**

- Bei allen Kursen wird um rechtzeitige **Anmeldung** gebeten (begrenzte Teilnehmerzahl).
  - Bildungshaus Osttirol, Pfarrgasse 6, 9900 Lienz  
Tel.: 04852/65133      Mail: [office@bildungshaus.info](mailto:office@bildungshaus.info)  
Homepage: <https://bho.dibk.at/veranstaltungen>
  - **Bildungsscheck im Bürgerservicebüro des Marktgemeindefamtes** bei Frau Angelika Inmann **abholen**. Diesen können Sie dann beim Besuch der jeweiligen Veranstaltung einlösen.
  - **Alle Veranstaltungen finden im Bildungshaus Osttirol statt.**
-