

BILDUNGSSCHECK

€ 50,00 Zuschuss der Marktgemeinde pro Jahr und Person

Im Rahmen der Aktion „Bildungsscheck“ gewährt die Marktgemeinde wieder allen GemeindegängerInnen 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 Marktgemeindefamtes** 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.

RückenFit

4 Kurse zu je 5 bzw. 6 Terminen

Bei diesem Kurs bist du genau richtig, wenn du deinen Rücken und die umliegende Muskulatur kräftigen möchtest. 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.

Kurs 1 **5 Termine**

Beginn: Mittwoch, 12. Jänner 2022, 08.30 – 09.30 Uhr

Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 45,--

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2 **6 Termine**

Beginn: Mittwoch, 23. Februar 2022, 08.30 – 09.30 Uhr

Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 54,--

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 3 **6 Termine**

Beginn: Mittwoch, 20. April 2022, 08.30 – 09.30 Uhr

Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 54,--

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 4 **5 Termine**

Beginn: Mittwoch, 1. Juni 2022, 08.30 – 09.30 Uhr

Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 45,--

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

4 Kurse zu je 5 bzw. 6 Terminen

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels werden 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.

Kurs 1 **5 Termine**

Beginn: Mittwoch, 12. Jänner 2022, 09.40 – 10.40 Uhr

Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 45,--

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2 **6 Termine**

Beginn: Mittwoch, 23. Februar 2022, 09.40 – 10.40 Uhr

Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 54,--

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 3 **6 Termine**

Beginn: Mittwoch, 20. April 2022, 09.40 – 10.40 Uhr

Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 54,--

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 4 **5 Termine**

Beginn: Mittwoch, 1. Juni 2022, 09.40 – 10.40 Uhr

Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 45,--

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hatha Yoga kreativ

1 Kurs zu 5 Terminen, 1 Kurs zu 7 Terminen

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.

Kurs 1 **5 Termine**

Beginn: Donnerstag, 13. Jänner 2022, 19.30 – 21.00 Uhr

Referent/in: Barbara Brunner, MSc, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 75,--

€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2 **7 Termine**

Beginn: Donnerstag, 24. Februar 2022, 19.30 – 21.00 Uhr

Referent/in: Barbara Brunner, MSc, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 105,--

€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Feldenkrais – Lernen durch Selbstbeobachtung

Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Durch die Feldenkrais-Methode ist es möglich, zur Gewohnheit gewordene Muskelspannungen zu erkennen und aufzugeben. Auch bereits chronische Schmerzen aufgrund von Fehlbelastungen können beseitigt werden. Eine Verbesserung unserer Bewegungsqualität steigert unser gesamtes Wohlbefinden und nährt unsere Persönlichkeit. Für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet, jeder lernt ausgehend von den individuellen Bedürfnissen.

Termin: Samstag, 22. Jänner 2022, 09.30 – 17.00 Uhr
Referent/in: Martin Brunner-Kühr, Klagenfurt – Viktring
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 89,--
€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Heilsames Tanzen

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral – 10 Vormittage

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.

Beginn: Donnerstag, 3. Februar 2022, 09.30 – 11.15 Uhr
Referent/in: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Lienz
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 60,--
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde 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, 7. Februar 2022, 19.00 – 20.45 Uhr
Referent/in: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Lienz, Marlen Schmid, Nußdorf
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 60,--
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Naturseife selbst gemacht

Workshop

In den letzten Jahren bekam handgesiedete Seife einen immer größeren Stellenwert in unseren Haushalten. Immer mehr Menschen wollen ihre eigenen Pflegeprodukte, frei von Mikroplastik, Aluminium und anderen chemischen Inhaltsstoffen herstellen. In diesem Workshop erfahren wir alles Wissenswerte, um die ersten Schritte in der eigenen Seifenküche zu unternehmen.

Wir lernen Pflanzenöle, Kräuter, ätherische Öle und andere natürliche Zusätze sowie den richtigen und umsichtigen Gebrauch von Natronlauge kennen.

Gemeinsam stellen wir eine pflegende Naturseife her, von der jeder Teilnehmer eine Probe mit nach Hause nehmen kann. Dazu gibt es ausführliche Informationen und erste Grundrezepte.

Termin: Dienstag, 8. Februar 2022, 18.00 – 21.00 Uhr
Referent/in: Andrea Huber, Irschen
Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 35,-- (+ € 8,-- für Material)
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Qigong

regt Blutzirkulation und Stoffwechsel an (7 Abende)

... PERFEKT für den FRÜHLINGSPUTZ unseres KÖRPERS, bringt Körperenergien wieder richtig ins Fließen. Hui Chun Gong beinhaltet eine leicht zu erlernende Abfolge von sanften, langsam (im Stehen) ausgeführte Bewegungen. Diese Übungen stärken unsere Nierenenergie und machen den Körper und Gelenke beweglicher.

Übungen:

- Magu reicht Pfirsiche
- Der Drache schwimmt
- 3 Sterne
- Qi harmonisch leiten

Beginn: Mittwoch, 16. Februar 2022, 19.00 – 20.15 Uhr

Referent/in: Christiane Schwaberl, Dellach im Drautal

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 91,--

€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Lavendel – „nur“ eine Heilpflanze?

Workshop

In diesem Workshop lernen Sie die Vielfalt dieser alten Kulturpflanze näher kennen. Er bietet Tipps zum Anbau, Anregungen für Ihre Küche, Anleitung für alte Hausmittel zum Selbermachen und Vieles mehr. Lavendelprodukte werden mitgebracht bzw. deren Herstellung vor Ort gezeigt (z.B. Lavendelsalz).

Beginn: Freitag, 4. März 2022, 14.00 – 18.00 Uhr

Referent/in: Theresia Heigl-Tötsch, Kitzreck im Sausal

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 58,--

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Jede Veränderung beginnt mit einem Gedanken

Mentaltraining – 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, 11. März 2022, 18.00 – 20.30 Uhr

Referent/in: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 69,--

€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Stresserkrankungen und Immunsystem nach H.v.Bingen

Seminar

Stress ist uns allen ein Begriff - im positiven wie im negativen Sinn - aber sehen wir einen Zusammenhang zu unserem (in Coronazeiten besonders wichtigen) Immunsystem? In der ganzheitlichen Heilkunde nach der Hl. Hildegard gehen wir den verschiedenen Stresserkrankungen nach: In Bezug auf Herz, Magen, Darm, Haut etc. und finden die Brücke zu unserer Abwehr. Aus der großen Zahl der Heilmittel ist für jeden etwas dabei.

Termin: Samstag, 30. April 2022, 09.00 – 17.00 Uhr
Referent/in: Dr.ⁱⁿ Felicitas Karlinger, Bludesch
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 59,--
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Die Rose Workshop

Viele Geschichten und Mythen ranken sich um die Rose. Sie ist eine sehr begehrte Schönheit. Ich erzähle Dir, wie vielfältig Du die Rose verwenden kannst. Ob für Deine Schönheit, Dein Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht, in Speisen und Getränken oder als kostbare Räucherzutat, es gibt so viele Möglichkeiten.
Wir stellen vier Rosenprodukte zum Mitnehmen her und verkosten Rosenköstlichkeiten.

Beginn: Dienstag, 7. Juni 2022, 18.00 – 21.00 Uhr
Referent/in: Andrea Huber, Irschen
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 37,-- (+ € 8,-- für Material)
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Bei allen Kursen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten (begrenzte Teilnehmerzahl)! Bildungshaus Osttirol, Kärntner Str. 42, 9900 Lienz – Tel. 04852/65133