

BILDUNGSSCHECK

€ 50 Zuschuss der Marktgemeinde pro Jahr und Person

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

Abwicklung der Förderung:

BILDUNGSHAUS OSTTIROL:

- Bei allen Kursen wird um rechtzeitige **Anmeldung** gebeten (begrenzte Teilnehmerzahl).
- Bildungshaus Osttirol, Kärntner Straße 42, 9900 Lienz
Tel.: 04852/65133 Mail: office@bildungshaus.info
Homepage: <https://bho.dibk.at/veranstaltungen>
- **Bildungsscheck im Bürgerservicebüro des Marktgemeindeamtes** bei Frau Angelika Inmann **abholen**. Diesen können Sie dann beim Besuch der jeweiligen Veranstaltung einlösen.
- **Alle Veranstaltungen finden im Bildungshaus Osttirol statt.**

RückenFit

5 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, 11. Jänner 2023, 08.30 – 09.30 Uhr
Referentin: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf
Beitrag: € 47,50
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
Hinweis: Weitere Kursbeginne: 22. März, 3. Mai 2023

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

5 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, Faszientraining

Beginn: Mittwoch, 11. Jänner 2023, 09.40 – 10.40 Uhr
Referentin: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf
Beitrag: € 47,50
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
Hinweis: Weitere Kursbeginne: 22. März, 3. Mai 2023

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, 12. Jänner 2023, 10.00 – 11.45 Uhr
Referentin: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Lienz

Beitrag: € 60,--
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hatha Yoga kreativ 8 Abende

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.

Beginn: Donnerstag, 12. Jänner 2023, 19.30 – 21.00 Uhr
Referentin: Barbara Brunner, MSc, Nikolsdorf
Beitrag: € 120,--
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
Hinweis: Weiterer Kursbeginn am Donnerstag, 16. März 2023

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, 16. Jänner 2023, 19.00 – 20.45 Uhr
Referentinnen: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Lienz und Marlen Schmid, Nußdorf
Beitrag: € 60,--
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kort.X – ein Fitnessprogramm für Kopf und Körper 6 Einheiten

Kort.X verbindet Gehirntuning 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- u. Reaktionsfähigkeit zu erhöhen
- deine Denkleistung zu steigern
- deine Bewegungskontrolle zu optimieren
- deinen Intelligenzquotienten zu steigern
- dich fitter und agiler zu fühlen

Beginn: Montag, 23. Jänner 2023, 09.30 – 10.30 Uhr
Referentin: Dipl.-Päd.ⁱⁿ Uschi Moser, Lienz
Beitrag: € 66,--
€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Die benötigte Kort.X-Matte kann für die Dauer des Kurses gemietet (€ 10,--) oder gekauft (€ 45,--) werden.

Persönlichkeitsentwicklung – „ICH-ZEIT“ - Modul 1 Zeit für sich selber nehmen und sich dabei neu entdecken

Situationsgerechtes Auftreten - eine Brücke von meiner zu deiner Welt bauen

Alle, die ihre kreativen Möglichkeiten im Alltag und Berufsleben präziser nutzen möchten, erfahren durch die Wirkung von Farben (Outfit) und deren bewussten Einsatz Schritte zu mehr Selbstsicherheit. Ihr Selbstausdruck durch das stimmige Image (Außenbild) wird harmonischer!

Termin: Dienstag, 7. Februar 2023, 18.00 – 21.00 Uhr
Referentin: Mag.^a Silvia Sonja Moser, Wien
Beitrag: € 45,--
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Geschichten zum Leben erwecken – Frühling & Ostern

Eltern Kids Coach-Seminar

Für alle, die Kinder und Eltern begleiten (Pädag. Einrichtungen, Eltern-Kind-Zentren, Tageseltern, BibliothekarInnen...)

Kinder lieben es in die Welt der Geschichten einzutauchen. Vielfältig und mit einfachen Mitteln lassen wir Geschichten, Sprüche, Fingerspiele, Bilderbücher und Lieder rund um das Osterfest und das Frühlingserwachen der Natur lebendig werden. Ergänzt wird mit passenden weiterführenden Tätigkeiten zu jeder Geschichte, sodass ganze Projekte für die Arbeit mit Kindern entstehen können.

Ein Seminar mit Kreativität und Herz und vor allem ganz vielen praktischen Anregungen zur sofortigen Umsetzung von Inhalten! Im Laufe der Veranstaltung haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, schon viele brauchbare Materialien, Püppchen, ... herzustellen, damit diese gleich in ihrer Arbeit mit Kindern zum Einsatz kommen können!

Termin: Samstag, 18. Februar 2023, 09.00 – 17.00 Uhr
Referentin: Sabine Schäffer, Saalfelden am Steinernen Meer
Beitrag: € 35,-- (inkl. Kursunterlagen; Materialkosten werden je nach Verbrauch eingehoben)
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

7 Abende

Die Übungen werden im Stehen, mit sanften runden Bewegungen ausgeführt. Sie wirken auf den Körper stärkend, den Geist klärend und auf die Seele beruhigend. Individuell angepasst, sind die Übungen für JEDEN Einzelnen machbar. Der Stoffwechsel und die Blutzirkulation werden angeregt, die Übungen wirken stressdämpfend. Die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert, die Sehnen, gestärkt und die Muskulatur entspannt. Besondere Atemübungen wirken sich positiv auf den ganzen Körper aus.

Beginn: Mittwoch, 1. März 2023, 19.00 – 20.15 Uhr
Referentin: Christiane Schwaberl, Dellach im Drautal
Beitrag: € 91,--
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Fasten im Alltag

Gesteigertes Wohlbefinden und neues Körpergefühl

Fasten ist der freiwillige, zeitlich begrenzte Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel. Ich zeige dir wie das ohne Hungern möglich ist. Es ist wie ein Frühjahrsputz für deinen Körper und befreit diesen von körperlichem und seelischem Ballast. Die Wirksamkeit wird damit begründet, dass Fasten den Organismus reinigt, die Selbstheilungskräfte aktiviert und die Geschmacksnerven sensibilisiert. Du kannst dich jetzt schon freuen auf die Geschmacksexplosion nach einer mehrtägigen Esspause! Unser Fasten nach Buchinger und Lützner beginnt mit einem gemeinsamen Einstieg und wird über die Woche als Abendeinheit weitergeführt. Die Gruppe tauscht motivierende Erlebnisse aus, Fragen zur Fastenerfahrung werden beantwortet und auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. In einer stressreduzierten Woche (Monsteraufgaben, Prüfungen und Deadlines vermeiden) wirst du lernen, warum Verzicht ein wahrer Gewinn ist. Mit diesem Angebot möchte ich allen Erstfastern oder Fastenerfahrenen, die tagsüber berufliche oder private Verpflichtungen haben und keinen Urlaub für eine Fastenwoche nehmen können oder wollen, die Möglichkeit einer betreuten Fastenerfahrung geben.

Zeitraum: Freitag, 10. März bis Freitag, 17. März 2023 (tägliche Treffen von 18.00 – 20.30 Uhr)
Referentin: Mag.^a Angelika Riegler, Lienz
Beitrag: € 295,-- (+ € 20,-- Gemüsebeitrag)
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

SINNvoll die Welt entdecken

Eltern Kids Coach-Seminar

Welche Sinne brauchen wir, um uns selbst und unsere Umwelt gut wahrzunehmen?
Welche Rolle spielen die Sinne in der Entwicklung von Kindern?
Wie können Eltern im Alltag ihren Kindern vielfältige Fördermöglichkeiten bieten
Ein Tagesseminar mit Bewegung, Spiel und Spaß, theoretischen Impulsen und praktischen Übungen

Termin: Samstag, 25. März 2023, 09.00 – 17.00 Uhr
Referentin: Anna Bachmair, Innsbruck
Beitrag: € 35,-- (inkl. Kursunterlagen)
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Fit for family intensiv: Gewaltfreie Kommunikation

Ein erfolgreicher Erziehungsweg in 4 Schritten

Sind Sie auch manchmal fassungslos angesichts des rauen Umgangstons in Ihrer Familie? Es scheint einfach irgendwie nicht zu klappen mit einer liebevollen Kommunikation, obwohl Sie sich täglich bemühen, mit gutem Beispiel voranzugehen? Die Gewaltfreie Kommunikation (nach Marshall Rosenberg) zeigt auf, wie es gelingen kann, von einem nervigen endlosen Gezeter zu einer klaren, wertschätzenden Sprache zu finden. Über einen liebevollen Umgang mit sich selber wird es möglich, den eigenen hellen (Giraffe) und dunklen Anteilen (Wolf) mit Respekt zu begegnen. Damit schaffen Sie sich selbst die Basis, um auch mit den friedlichen und aggressiven Verhaltensweisen Ihrer Kinder konstruktiv umgehen zu können.

Diese Workshop-Reihe bietet Ihnen die Gelegenheit, anhand praxisnaher Beispiele die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation kennenzulernen, um diese in der eigenen Familie umzusetzen.

Termine: Freitag, 31. März 2023, 16.00 – 19.00 Uhr sowie
Samstag, 1. April 2023, 09.00 – 17.00 Uhr
Referentin: Bärbl Ebner MSc, Nußdorf-Debant
Beitrag: € 75,--
€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Persönlichkeitsentwicklung – „ICH-ZEIT“ - Modul 2

Zeit für sich selber nehmen und sich dabei neu entdecken

Stressbewältigung - die Kraft der Leichtigkeit

Immer wieder stehen wir in unserem Leben vor Herausforderungen und vor Veränderungen. In diesen Phasen haben wir die Chance, uns weiterzuentwickeln. Die Leichtigkeit ist eine ganz besonders förderliche Wegbegleitung. Ein ruhiger Geist und eine tiefere Sinneswahrnehmung führen zu einem wachen Bewusstsein für den Umgang mit sich selbst und mit unseren Mitmenschen.

Sie lernen verschiedene Methoden zur Entspannung, die zu mehr Gelassenheit und Leichtigkeit führen.

Termin: Dienstag, 11. April 2023, 18.00 – 21.00 Uhr
Referentin: Mag.^a Silvia Sonja Moser, Wien
Beitrag: € 45,--
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Anmeldung erbeten bis 3. April 2023!

Weiteres Modul (jedes Modul einzeln besuchbar): Das Gesetz der Leere - Work-Life-Balance: 6. Juni 2023

Gesundheit geht durch den Magen - Workshop

Kulinarischer Frühlingsputz für den Körper mit ätherischen Ölen und Kostproben aus der Aromaküche

Da Bitterstoffe und wärmende Sonnenstrahlen gerade jetzt im Frühjahr für unseren Körper so wichtig sind, stellen wir gemeinsam passende Köstlichkeiten her:

- Frühlingskräuter Pesto
- Tannenzapfen Essig
- Zitronen / Limetten Frucht Gelee

Termin: Donnerstag, 20. April 2023, 18.00 – 21.00 Uhr
Referentin: Ulli Nußbaumer-Müller, Dölsach
Beitrag: € 35,-- (+ € 15,-- Materialbeitrag)
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Ausdruck, Stimme, Rhetorik, Kommunikation Seminar

Seminar für Mitarbeiter in Kinderbetreuungseinrichtungen und Eltern-Kind-Zentren sowie in Zweigstellen des Familienverbandes, örtlicher Bildungswerke und Büchereien, auch Vorlese- und MINT-PatInnen

Mit Ihrer Körperhaltung, Stimme, Mimik und Gestik bringen Sie Ihre gesamte Persönlichkeit zum Ausdruck. Körperlicher Ausdruck und Stimme sind wesentlicher Bestandteil Ihrer Kommunikation und auch ein Schlüssel, diese zu verbessern. Wie gelingt es, dass Sie Ihre Stimme bewusster wahrnehmen und mühelos, klangvoll und verständlich sprechen?

Und wie ist es möglich, dass Erwachsene und Kinder Ihnen gerne zuhören?

Termin: Samstag, 6. Mai 2023, 09.00 – 17.00 Uhr
Referentin: Mag.^a Helga Diem, Schwaz
Beitrag: € 35,-- (inkl. Kursunterlagen)
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Große Gefühle und starke Emotionen Eltern Kids Coach-Seminar

Ausrasten vor lauter Wut, sich völlig zurückziehen aus tiefer Traurigkeit oder Luftsprünge, wenn uns große Freude überkommt - was ist dann los mit uns? Der Umgang mit starken Gefühlen ist für Erwachsene und Kinder gleichermaßen eine ständige Herausforderung. Was bedeutet emotionale Intelligenz?

Wie lernen Kinder ihre Gefühle kennen, sie auszudrücken und mit ihnen umzugehen? Wie können Erwachsene Kinder bei diesen Prozessen bestmöglich unterstützen?

Termin: Samstag, 10. Juni 2023, 09.00 – 17.00 Uhr
Referentin: Mag.^a Claudia Neuwirth-Lechleitner
Beitrag: € 35,-- (inkl. Kursunterlagen)
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Blütenkosmetik – Balsam für unsere Haut Workshop

Im Frühling und Frühsommer erfreuen in den Gärten und Wiesen viele Blüten unser Auge. Ihre bunten Farben leuchten weithin. In vielen von ihnen steckt eine große Heilkraft, die wir für unsere selbstgerührte Kosmetik gut einsetzen können.

Wir besprechen die verschiedenen Blüten und ihre Wirkung auf unsere Haut, lernen die schonende Weiterverarbeitung zu Pflanzenauszügen mit Öl, Glycerin, Sole und Alkohol kennen und rühren unsere eigene Kosmetik. Dazu gibt es einige Grundrezepte, die einfach umzusetzen sind und nur wenige Rohstoffe benötigen.

Termin: Dienstag, 13. Juni 2023, 18.00 – 21.00 Uhr
Referentin: Andrea Huber, Irschen
Beitrag: € 35,-- (+ € 10,-- Materialbeitrag)
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Der Bürgermeister



facebook

*Folge uns auf Instagram oder Facebook und
bleibe immer top informiert über die
Veranstaltungen in unserer Gemeinde!*



Instagram