



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

Im Rahmen der Aktion „Bildungsscheck“ gewährt die Marktgemeinde allen Gemeindebürger: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

### **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. Man braucht keinerlei Erfahrung, nur Spaß an der Bewegung und vielleicht Neugierde einmal etwas Neues auszuprobieren.

**Beginn:** Montag, 26. Januar 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

**Leitung:** Marlen Schmid, Nußdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

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

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich

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

### **Yin und Yang Yoga - 7 Vormittage**

In diesem Kurs beginnen wir mit sanften, aktivierenden Bewegungsabläufen, die den Körper mobilisieren und kräftigen. Im Anschluss gleiten wir in die ruhige Welt des Yin Yoga, wo wir durch längeres Halten der Positionen die Faszien stimulieren. Diese Kombination aus Aktivität und Entspannung hilft, Verspannungen zu lösen, das Nervensystem zu beruhigen und neue Energie zu tanken. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

- **Beginn:** Mittwoch, 28. Januar 2026, 09.00 - 10.30 Uhr
- **Weiterer Kursstart:** 15. April 2026 (5 Termine – 75 €)
- **Weiterer Kursstart:** 27. Mai 2026 (5 Termine – 75 €)

**Leitung:** Christina Blaßnig, Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag 1. Kurs:** 105,00 € (7 Termine)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

**Kurs 28.01. € 50,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

**Kurs 15.4. u. 27.5. € 40,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant**

### **Finde deine Balance – Vinyasa Yoga & Yoga Nidra - 6 Abende**

Erlebe die fließende Kraft des Vinyasa Yoga: Bewegung und Atmung verschmelzen zu einem meditativen Flow, der deine Flexibilität steigert, Muskeln stärkt und Stress löst. Zum Abschluss jeder Einheit tauchst du mit Yoga Nidra in tiefe Entspannung ein. Der „yogische Schlaf“ gibt dir Gelegenheit den Alltag loszulassen und dich wieder neu aufzuladen. Dein Weg zu mehr Gelassenheit und Energie – sei dabei!

**Beginn:** Donnerstag, 29. Januar, 18.30 - 20.00 Uhr

**Leitung:** Lena Lepuschitz BA, Iselsberg-Stronach

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 96,00 €

Anmeldung bis 22. Jänner 2026

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

### **Qigong für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene - 7 Vormittage**

Sanfte Bewegungen im Stehen stärken Körper, Geist und Seele.

Die Übungen fördern die Entspannung, verbessern die Beweglichkeit, stärken Sehnen und Gelenke und wirken stressdämpfend. Besondere Atemtechniken unterstützen den Energiefluss und wirken positiv auf den ganzen Körper, Fuß- und Fingerübungen im Sitzen aktivieren Durchblutung und Beweglichkeit.

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene, individuell angepasst – für jede:n machbar!

#### **Inhalte:**

- Grundlagen: Atmung, Haltung, sanfte Bewegungen
- Vertiefung: fließende Abläufe, Energiearbeit, Achtsamkeit

Erlebe mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und neue Energie!

- **Beginn:** Montag, 16. Februar 2026

- **Weiterer Kursstart für Anfänger:innen:** Donnerstag, 16. April, 09.00 - 10.15 Uhr (7 Termine)

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

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 98,00 € pro Kurs (7 Termine)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

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

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

Kreistänze - zu traditioneller Musik, zu Worldmusic bis hin zu klassischer Musik

In allen Kulturen..

Im Kreistanz, dem Tanz zur Mitte, kommen wir in Bewegung, können wir Kraft schöpfen, mit uns selbst und der Gruppe in Einklang kommen und die heilsame Energie des Tanzens erleben.

**Beginn:** Donnerstag, 19. Februar 2026, 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**

## **RückenFit - 8 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, 25. Februar 2026, 08.30 - 09.30 Uhr
- **Weiterer Kursstart:** Mittwoch, 06. Mai, 08.30 - 09.30 Uhr (8 Termine)

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

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 88,00 € pro Kurs (8 Termine)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich

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

## **Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule - 8 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, 25. Februar 2026, 09.40 - 10.40 Uhr
- **Weiterer Kursstart:** Mittwoch, 06. Mai, 09.40 - 10.40 Uhr (8 Termine)

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

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 88,00 € pro Kurs (8 Termine)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich

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

## **Makramee erleben - Kreativität zum Anfassen**

Workshop

Tauche ein in die Welt der kunstvollen Knotentechnik. An diesem Nachmittag lernst du die Grundlagen des Makramees: Materialkunde, Vorbereitung, Körperhaltung und die wichtigsten Grundknoten. Schritt für Schritt entsteht deine eigene romantische Blumenampel oder ein kreativer Traumfänger – ein echtes Unikat. Makramee ist mehr als Handarbeit: Es fördert Fingerfertigkeit und Konzentration, schenkt Ruhe und hilft, den Alltag zu entschleunigen. Gearbeitet wird mit nachhaltigen Materialien und so schafft jeder ein dekoratives Werkstück.

**Zeit:** Freitag, 06. März 2026, 14.00 - 17.30 Uhr

**Leitung:** Ingrid Bodner, Rasen Antholz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 49,00 € (+ ca. 15 € Materialbeitrag)

**Hinweis:** kein Kursbeitrag U27

**Anmeldung bis 27. Feber 2026**

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

## **Kommunikative Kompetenz in herausfordernden Situationen**

In diesem Workshop lernen Sie, auch in herausfordernden Situationen ruhig, klar und lösungsorientiert zu bleiben.

Was Sie erwarten:

- Praktische Werkzeuge für schwierige Gespräche
- Strategien zum Umgang mit starken Emotionen
- Klar kommunizieren, ohne zu verletzen

Sie gewinnen Sicherheit im Auftreten, stärken Ihre Gesprächsführung und erweitern Ihre kommunikativen Handlungsmöglichkeiten – auch in stressigen oder konflikthaften Situationen.

**Zielgruppe:**

Fachkräfte, die Menschen in herausfordernden oder lebensverändernden Situationen begleiten (z.B. Pflegepersonal, Ordinationsassistenz, Therapeut: innen) sowie Interessierte

**Zeit:** Freitag, 13. März 2026, 17.00 - 21.00 Uhr

**Referent/in:** Alberta Sturm-Frauenschuh, Oberlienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 75,00 € (inkl. Skriptum) – kostenlos U27

Keine Anmeldung erforderlich

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

**Zauberhafte Wesen aus Wolle - Elfen & Feen filzen**

Filzworkshop

Tauche ein in die magische Welt der Fantasie und gestalte deine eigene Elfe oder Fee aus bunter Wolle. In diesem Workshop arbeiten wir mit der Trockenfilztechnik – ganz ohne Vorkenntnisse. Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und ein einzigartiges kleines Kunstwerk erschaffen. Ob zart und verspielt oder farbenfroh und wild – deiner Vorstellung sind keine Grenzen gesetzt.

**Zeit:** Freitag, 13. März 2026, 14.00 - 17.00 Uhr

**Leitung:** Helga Walchensteiner, Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 35,00 € (+ Materialkosten)

**Hinweis** kein Kursbeitrag U27

Anmeldung bis 5. März 2026

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

**Kort.X - ein Fitnessprogramm für Kopf und Körper (7 Einheiten)**

Kort.X ist ein bewegtes Gehirntraining, das darauf abzielt, die geistige als auch die körperliche Fitness zu fördern. Es kombiniert körperliche Übungen mit kognitiven Aufgaben, um das Gehirn auf vielfältige Weise zu stimulieren. Kort.X ist für Menschen jeden Alters geeignet.

**Ziel:**

- verbesserte Konzentration
- Schnelleres Denken
- Gedächtnissteigerung
- Spaß und Motivation

Unser Gehirn erreicht mit etwa 25 Jahren sein Leistungshoch – danach beginnt der natürliche Abbau. Kort.X setzt genau hier an: Es hilft, die geistige Fitness zu erhalten und zu steigern – ein Leben lang. Mach dein Gehirn und deinen Körper fit – mit Kort.X!

**Beginn:** Montag, 20. April 2026, 08.30 - 09.30 Uhr

**Referent/in:** Dipl.Pädag. Ursula Moser, Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 98,00 € +55 € für Kort.X Teppich (Kauf) bzw. 30 € (ausleihen)

**Anmeldung bis 15. April 2026**

**Kostenloser Schnuppertermin:** Montag, 13. April 2026, 08.30 - 09.30 Uhr (AHTUNG Anmeldung erforderlich)

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