



Bildungsscheck

Marktgemeinde Nußdorf-Debant

€ 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

RückenFit

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, 10. September 2025, 8.30 – 9.30 Uhr

Beitrag: 99 € (9 Termine)

- **Beginn:** Mittwoch, 26. November 2025, 08.30 - 09.30 Uhr

Beitrag: 99,00 € (9 Termine)

Leitung: Mag. Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich

€ 50,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant (je Kurs)

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

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, 10. September 2025, 9.40 – 10.40 Uhr

Beitrag: 99 € (9 Termine)

- **Beginn:** Mittwoch, 26. November 2025, 09.40 – 10.40 Uhr

Beitrag: 99,00 € (9 Termine)

Leitung: Mag. Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich

€ 50,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant (je Kurs)

Heilsames Tanzen - 10 Vormittage

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral

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

Beginn: Donnerstag, 11. September 2025, 10.00 - 11.45 Uhr

Leitung: Hannelore Hecher und Gerda Pramstaller

Ort: Bildungshaus Osttirol

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

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich

€ 35,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant

Kraftvoll & bewusst: Yogakurs

Bewege dich bewusst, atme tief durch, schenk dir Raum. In diesem Kurs erwarten dich kraftvolle Flows, ruhige Sequenzen, Atemarbeit und tiefe Entspannung – mal dynamisch, mal ganz still. Immer im Fokus: dein Körper, dein Atem, dein Moment.

- **Beginn:** Donnerstag, 18. September 2025, 19.00 - 20.30 Uhr (6 Abende)

Beitrag: 90 €

€ 45,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant

- **Beginn:** Donnerstag, 06. November 2025, 19.00 - 20.30 Uhr (7 Abende)

Beitrag: 105,00 €

€ 50,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant

Leitung: Juliane Niedertscheider, Oberdrum

Ort: Bildungshaus Osttirol

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich

Zur Mitte tanzen - Kreise ziehen- 10 Abende

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral

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, 22. September 2025, 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

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, 24. September 2025, 09.00 - 10.30 Uhr

Beitrag: 105,00 € (Termine)

- **Beginn:** Mittwoch, 19. November 2025, 09.00 - 10.30 Uhr

Beitrag: 105,00 € (7 Termine)

Leitung: Christina Blaßnig, Lienz

Ort: Bildungshaus Osttirol

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich

€ 50,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant

Über.Leben - Workshop für Trauernde

Schauen wir an diesem Vormittag auf das Leben:

Dem Leben vor dem Tod eines geliebten Menschen.

Dem Leben in der ersten Zeit des Verlusts.

Dem Leben beim Suchen und Finden eines Weges in der Trauer.

Dem Leben mit der Erinnerung... oft Jahre später.

Nicht über alles kann oder möchte man mit Worten sprechen. Manches trägt man tief im Herzen mit sich. Aber auch das darf an diesem Vormittag Raum bekommen: ausgedrückt mit kreativen, künstlerischen Techniken...

Zeit: Samstag, 04. Oktober 2025, 09.00 - 12.30 Uhr

Leitung: Mag. Maria Radziwon, Mörttschach

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 45,00 € inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 25. September 2025

Die Initiative notwendig (Bildungshaus Osttirol und Caritas Tirol) lädt herzlich ein.

€ 25,-- 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, 13. Oktober 2025, 09.15 - 10.30 Uhr

Leitung: Christiane Schwaberl, Dellach im Drautal

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 98,00 €

Anmeldung bis 7. Oktober.2025

€ 50,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant

Magic VisionBoard - Schneide. Klebe. Verändere Dein Leben.

Workshop

Du hast große Träume — aber kein klares Bild?

Träumst du davon, dein Leben mit mehr Klarheit, Kreativität und Fokus zu gestalten?

Dann ist Magic VisionBoard genau der richtige Kurs für dich!

Seit Jahren arbeite ich mit der kraftvollen Technik der Collage und zeige dir, wie du aus Zeitschriften, Texten, Farben und Symbolen ein lebendiges Bild deiner Zukunft gestaltest. Du erschaffst dein VisionBoard — dein ganz persönliches Kunstwerk, das dich täglich an deine Herzensanliegen erinnert und dich motiviert, dranzubleiben.

Komm in den Flow, schneide, klebe und gestalte deine Zukunft ganz neu.

Keine Vorkenntnisse nötig – nur Deine Lust auf Veränderung.

Gemeinsam schaffen wir eine magische Atmosphäre voller Farben, Intuition und Aha-Momente.

Zeit: Montag, 13. Oktober 2025, 18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Martina Ganzer, Matrei in Osttirol

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 39,00 €

Anmeldung bis 6. Oktober 2025

€ 20,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant

Kräuterworkshop: Herbstbeginn und Erntedank

Der Sommer neigt sich dem Ende zu, die Tage werden kürzer, die Sonne scheint golden in unsere schöne Natur. Die letzten Früchte werden geerntet, das Gemüse eingelagert und in manchen von uns macht sich die Melancholie breit. Wir wollen gemeinsam unseren Erntedank feiern. Dazu lernen wir Pflanzen des Herbstes kennen und stellen ein wärmendes Fußbad und ein Hautschmeichleröl her, nähren

unseren Körper mit köstlichen Herbstschlemmereien, erinnern uns an alte Hausmittel und basteln einen Herbsttraumfänger.

Zeit: Dienstag, 14. Oktober 2025, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Andrea Huber, Kräuterfachfrau, Irschen

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 49,00 € (+ 10 € Materialkosten)

Anmeldung bis 7. Oktober 2025

€ 25,-- 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 können.

Beginn: Mittwoch, 15. Oktober 2025, 19.00 - 20.15 Uhr

Leitung: Christiane Schwaberl, Dellach im Drautal

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 98,00 €

Anmeldung bis 7. Oktober 2025

€ 50,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant

Mentaltraining: Stark im Kopf – klar im Leben - 3 Abende

Entdecke, wie du mit Mentaltraining dein Denken stärkst, Stress gelassener meisterst und deine Ziele fokussiert erreichst. Mit aktuellem Wissen aus der Hirnforschung und praktischen Übungen für den Alltag. Jetzt anmelden und dein Potenzial entfalten!

Termine: 04. November, 11. November, 18. November 2025 – jeweils dienstags von 18.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Katrin Mataln, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 78,00 €

Anmeldung bis 27. Oktober 2025

€ 40,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant

Lernschwierigkeiten erkennen und überwinden

fit for family-Seminar

*Jedes Kind kann lernen – nur nicht zur selben Zeit und auf dieselbe Art und Weise.“
(G. Evans)*

Doch wie finde ich die für mein Kind geeignete Art zu lernen? Was kann ich tun, wenn der Lernalltag bereits Schwierigkeiten mit sich bringt? Wir betrachten gemeinsam gängige Alltagssituationen, die mit dem täglichen Lernen und der Hausaufgabensituation zu tun haben.

Zeit: Samstag, 15. November 2025, 09.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Theresa Felsner, Steinach am Brenner

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 50 € - Eltern, Großeltern, Interessierte (keine Teilnahmebestätigung)

145 € – als Fort- und Weiterbildung (inkl. Teilnahmebestätigung)

Anmeldung: <https://form.jotform.com/251661942556362>

Veranstalter: Veranstalter: Kath. Bildungswerk, Kath. Familienverband, Bildungshaus Osttirol

€ 25,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant

KI im Alltag - Workshop

Zeit: Samstag, 15. November 2025, 13.00 - 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 45,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich

€ 25,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant

Kräuterworkshop: Einstimmung in den Advent

Sich bewusst Zeit nehmen, abschalten, kleine Rituale zelebrieren, Geschichten lauschen, Köstlichkeiten zubereiten und verkosten – so wollen wir gemeinsam in die Adventzeit starten. Düfte, Kräuter und Klänge werden uns dabei begleiten. Jeder Teilnehmer nimmt selbstgemachte Adventschätze, wie z.B. ein Weihnachtsräucherwerk, duftende Geschenksanhänger, kleine Adventkerzlein, ein Waldpotpourri, einen Weihnachtshonig und ein Adventbüchlein mit besonderen Rezepten und vielen Anregungen mit nach Hause.

Zeit: Dienstag, 25. November 2025, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Andrea Huber, Irschen

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 49,00 € (+ 15 € Materialkosten)

Anmeldung bis 19. November 2025

€ 25,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant