



## RückenFit

2 Kurse zu je 4 Terminen

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      4 Termine

**Beginn:** Mittwoch, 14. September 2022, 08.30 – 09.30 Uhr

**Referent/in:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Lexer, Nikolsdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 36,--

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

### Kurs 2      4 Termine

**Beginn:** Mittwoch, 9. November 2022, 08.30 – 09.30 Uhr

**Referent/in:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Lexer, Nikolsdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 36,--

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

## Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

2 Kurse zu je 4 Terminen

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

### Kurs 1      4 Termine

**Beginn:** Mittwoch, 14. September 2022, 09.40 – 10.40 Uhr

**Referent/in:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Lexer, Nikolsdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 36,--

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

### Kurs 2      4 Termine

**Beginn:** Mittwoch, 9. November 2022, 09.40 – 10.40 Uhr

**Referent/in:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Lexer, Nikolsdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 36,--

**€ 20,-- 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, 15. September 2022, 10.00 – 11.45 Uhr

**Referent/in:** Dr.<sup>in</sup> Gertraud Glantschnig, Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 60,--

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

## Fermentieren in aller Munde

Workshop

Heutzutage steht die Haltbarkeit nur mehr sehr selten im Vordergrund. Viel wichtiger sind die enormen gesundheitlichen Vorteile. Während der Fermentation vervielfachen sich die Vitamine und das Gemüse wird für uns viel bekömmlicher.

In diesem Workshop erhalten Sie Grundinfos zum Fermentieren und gemeinsam stellen wir Sauerkraut, Gemüse und einen leckeren Kombucha her.

**Termin:** Freitag, 16. September 2022, 15.00 – 18.00 Uhr

**Referent/in:** Christine Obkircher, St. Veit/Defr.

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 43,-- inkl. Materialkosten

**€ 25,-- 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, 19. September 2022, 19.00 – 20.45 Uhr

**Referent/in:** Dr.<sup>in</sup> Gertraud Glantschnig, Lienz und Marlen Schmid, Nußdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 60,--

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

## Selbsthypnose für den Hausgebrauch

### Eine Alternative zu Entspannungstechniken – 3 Abende

Sie lernen das eigene Unterbewusstsein besser kennen und gezielt zu steuern. (Selbst)Hypnose eröffnet den Zugang zu unbewussten Ressourcen, womit eine Erweiterung des Erlebens- und Handlungsspielraums gelingen kann. Selbsthypnose hilft, bewusste und unbewusste Prozesse mit seinen gewählten Werten und Zielen in Einklang zu bringen, sich selbst besser zu steuern. Nach einer verdaulichen Einführung in die Wirkungsweise von (Selbst)Hypnose wenden wir das Handwerkzeug für die Aktivierung hilfreicher Erlebenszustände in konkreten Übungen an. Selbsthypnose kann z.B. hilfreich sein bei Stresszuständen, Schlaflosigkeit usw.

**Beginn:** Mittwoch, 21. September 2022, 18.30 – 20.00 Uhr  
**Referent/in:** Mag. Christoph Ebner, Lienz  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 69,--  
**€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Natürlich gesund...

### Workshop

...mit immunstärkenden Sirupen aus Kräutern, Blüten und Früchten, getoppt mit wirksamen ätherischen Ölen. Wir stellen gemeinsam drei verschiedene Sirupe zum Mitnehmen her, damit uns die kalte Jahreszeit nichts anhaben kann.

- Immunsirup - Stärkung für das Immunsystem in der kalten Jahreszeit
- Süße Träume - wer gut schläft, schafft den Tag besser
- Sonnenstrahl - Aufhellung für dunkle Tage

**Termin:** Donnerstag, 22. September 2022, 18.00 – 20.30 Uhr  
**Referent/in:** Ulli Nußbaumer-Müller, Dölsach  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 35,-- (+ € 13,-- Materialkosten)  
**€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Smart & Fit am Handy

### 3 Vormittage

Kennen Sie Ihr Smartphone bereits gut genug? Viele SeniorInnen besitzen ein Smartphone, nutzen aber noch lange nicht all seine alltagspraktischen Funktionen. Zum Kennenlernen des eigenen Handys bietet sich dieser 3-teilige Smartphone-Kurs an. Geübt wird auf den eigenen Geräten. Dieses Angebot beschränkt sich auf Android-Geräte (Samsung od. Huawei).

**Beginn:** Montag, 26. September 2022, 09.00 – 11.00 Uhr (weitere Termine: 03.10., 10.10.2022)  
**Referent/in:** Georg Weiler, Lienz, Sabine Theurl, Assling  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 45,--  
**€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Grüner putzen – Putzmittel ohne Chemie selbst herstellen

### Workshop

Viele Reinigungsmittel sind heute am Markt erhältlich und ein Großteil davon enthält Chemikalien, Duftstoffe und Mikroplastik, die sowohl für unsere Gesundheit als auch für unsere Umwelt nicht besonders zuträglich sind.

Wir wollen an diesem Abend aus einfachen Mitteln hochwertige Reinigungsmittel herstellen. Ob für Küche, Bad, WC, zur Reinigung der Raumluft oder der Schuhe, für alles gibt es ein passendes Rezept. Gemeinsam stellen wir eine kleine Auswahl davon für zuhause her.

**Termin:** Dienstag, 27. September 2022, 18.00 – 21.00 Uhr  
**Referent/in:** Andrea Huber, Irschen  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 35,-- (+ € 6,-- Materialkosten)  
**€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## fit for family-Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation

### 5 Termine

Ein erfolgreicher Erziehungsweg in 4 Schritten

Auf mehrfachen Wunsch starten wir im Herbstsemester 2022 mit der ersten Osttiroler GFK-Übungsgruppe! Wir treffen uns monatlich, um gemeinsam mit GFK-Inhalten zu experimentieren und unsere empathischen Fähigkeiten aufzufrischen. Hauptaugenmerk dieser Übungsgruppe wird die gegenseitige Unterstützung beim lebendigen Umsetzen von GFK-Inhalten in der Praxis sein. Wenn du Lust hast, wieder einmal frische GFK-Luft zu schnuppern und in wohlwollender Atmosphäre Gleichgesinnte zu treffen, dann bist du bei unserer Übungsgruppe genau richtig.

Alle, die zumindest schon einmal einen Einführungsworkshop besucht haben, sind herzlich eingeladen.

**Beginn:** Samstag, 1. Oktober 2022, 09.00 – 13.00 Uhr  
**Referent/in:** Bärbl Ebner, MSc, Nußdorf-Debant  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 60,--  
**€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Meine Hausapotheke mit ätherischen Ölen

### Workshop

Welche ätherischen Öle sind besonders gut geeignet? Was ist bei Einkauf, Anwendung und Lagerung zu beachten? Wie kann ich sie am besten einsetzen? Wie dosiere ich richtig und bei welchen Ölen ist Vorsicht geboten?

11 ätherische Öle und ihre richtige Anwendung lernen wir näher kennen und stellen 4 Produkte zum Mitnehmen her.

**Termin:** Mittwoch, 12. Oktober 2022, 18.00 – 21.00 Uhr  
**Referent/in:** Andrea Huber, Irschen  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 39,--  
**€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Hatha Yoga kreativ

6 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.

**Beginn:** Donnerstag, 20. Oktober 2022, 19.30 – 21.00 Uhr

**Referent/in:** Barbara Brunner, MSc, Nikolsdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 90,--

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

## KRAFT schöpfen - Motivation stärken - AUFTANKEN

Eltern Kids Coach Seminar für alle, die Eltern und Kinder begleiten oder Eltern sind

Eltern zu begleiten oder Eltern zu sein und Kinder zu unterstützen ist eine wunderbare Aufgabe, die sehr viel Herzblut, Zeit und Energie erfordert. Eine beglückende und herausfordernde Aufgabe, die uns manchmal jedoch an unsere Grenzen bringt. Damit wir immer wieder auftanken können, ist es wichtig drei Dinge zu beachten:

- Was sind unsere individuellen Grundbedürfnisse und wie gelingt es, diese achtsam in den Alltag zu integrieren?
- Welche Kraftquellen haben wir zur Verfügung und wie können wir gezielt daraus schöpfen?
- Wie können wir die eigene Motivation immer wieder neu finden und stärken?

Ein attraktives, abwechslungsreiches und praktisch angelegtes Tagesseminar für Eltern und MitarbeiterInnen in Kinderbetreuungseinrichtungen gleichermaßen, eine Anrechnung lt. § 29a TTKG ist möglich.

**Termin:** Samstag, 22. Oktober 2022, 09.00 – 17.00 Uhr

**Referent/in:** Sabine Schäffer, Saalfelden am Steinernen Meer

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 35,-- inkl. Kursunterlagen

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

## Qigong - regt Blutzirkulation und Stoffwechsel an

6 Abende

Energie tanken für den Herbst und Winter – Nerven und Immunsystem stärken... Auch für NeueinsteigerInnen!

### Inhalt:

- stehende leicht auszuführende Übungen - für jeden individuell anpassbar
- Qi harmonisch leiten
- Durchblutung u. Stoffwechsel werden angeregt, unser Nieren Qi wird gestärkt
- die Übungen machen Meridiane wieder durchlässig, das Qi kann ungehindert frei fließen und wirkt positiv regulierend
- Qigong wirkt regenerierend, stärkt Sehnen, Muskeln sowie Wirbelsäule.

**Beginn:** Mittwoch, 2. November 2022, 19.00 – 20.15 Uhr  
**Referent/in:** Christiane Schwaberl, Dellach im Drautal  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 78,--  
**€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Heilsame Salben und Balsame selbst herstellen

### Kräuterworkshop

Die Mühe des Kräuterjahres mit einfachsten Mitteln auf einfache Weise für das Wohlbefinden verarbeiten. Aus Kräuteransätzen stellen wir 3 unterschiedliche Balsame zur Unterstützung unseres Wohlbefindens her. Auf einfache Weise und mit wenig Aufwand, dafür mit viel Liebe und etwas Zeit noch einmal die Natur in ihrer schönsten Art Revue passieren lassen und etwas Wunderbares daraus entstehen lassen, für kleine Geschenke oder um sich selbst zu belohnen. Jeder kann seine selbst gerührten Produkte mitnehmen und vielleicht stellen manche im kommenden Jahr schon ihre eigenen Spezialitäten her.

**Termin:** Mittwoch, 16. November 2022, 18.00 – 20.30 Uhr  
**Referent/in:** Heidi Gratl, Dölsach  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 35,-- (+ Materialkosten)  
**€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Weihnachtsdeko und kleine Geschenke aus Wolle gefilzt

### Filzworkshop

An diesem Nachmittag filzen wir gemeinsam Weihnachtsdekorationen bzw. kleine Geschenke. So stellen wir unter der fachkundigen Leitung von Helga Walchensteiner Weihnachtswichtel, Teelichthüllen oder kleine Engel her. Es können auch kleine Geschenke gefilzt werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**Termin:** Samstag, 26. November 2022, 14.00 – 17.00 Uhr  
**Referent/in:** Helga Walchensteiner, Lienz  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 35,-- (+ Material nach Verbrauch)  
**€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Entspannte Weihnachtszeit

### Zweiteiliger meditativer Yoga- und Achtsamkeitsworkshop

Der alljährliche Weihnachtstrubel kann selbst die Entspanntesten unter uns aus der Ruhe bringen. Gerade wenn sich die Vorweihnachtszeit für dich "zu schnell" anfühlt, tun Meditation und achtsame Yoga Bewegungen dem Körper und der Seele gut. Dieser meditative Workshop ist für alle, die Weihnachten als eine ruhige, friedliche Zeit in Erinnerung haben und sich fern von innerer und äußerer Hektik Zeit für Reflexion und sanfte Bewegung, Zeit für Stille und wohltuende Ernährungsimpulse, ja einfach Zeit für SICH SELBST schenken möchten.

**Termine:** Freitag, 2. Dezember 2022, 18.00 – 21.00 Uhr  
Samstag, 10. Dezember 2022, 10.00 – 13.00 Uhr  
**Es ist auch möglich, nur an einem Termin teilzunehmen!**

**Referent/in:** Barbara Brunner, MSc, Nikolsdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 75,-- (2 Termine)  
€ 45,-- (1 Termin)

**€ 40,-- (2 Termine) bzw. € 25,-- (1 Termin) Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## **fit for kids - mit Humor, einem strapazfähigen Geduldsfaden und einer Sprache, die Mut macht**

**Eltern Kids Coach-Seminar**

Wie können Humor und eine bewusste Sprache zu mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit im Alltag führen?  
Was können Eltern und Betreuungspersonen tun, damit der Geduldsfaden länger standhält und aus Herausforderungen neue Chancen entstehen?

Wie fühlt sich MUT an und wie können wir Kinder und Erwachsene ermutigen?

**Termin:** Samstag, 3. Dezember 2022, 09.00 – 17.00 Uhr

**Referent/in:** Simone Ringler, Schwaz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 35,-- inkl. Kursunterlagen

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

### **ANMELDUNG:**

Bildungshaus Osttirol, Kärntner Straße 42, 9900 Lienz

Tel.: 04852/65133

Mail: [office@bildungshaus.info](mailto:office@bildungshaus.info)

**---> Bildungsscheck im Bürgerservicebüro des Marktgemeindeamtes abholen**

# Xund im Alter

## **Nordic Walking für Herz & Kreislauf**

**5 Einheiten**

Manfred Berger, der Osttiroler Vize-Weltmeister im Nordic-Hill, zeigt die korrekte Technik des Nordic Walking sowie gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Während einer kleinen Nordic Walking Runde kann, unter Manfreds Anleitung, die Technik geübt und gefestigt werden.

Mitzubringen: Nordic Walking-Stöcke und gute Laune

**Beginn:** Donnerstag, 22. September 2022, 09.00 – 10.00 Uhr

**Treffpunkt:** Sportplatz Nußdorf-Debant, Hermann-Gmeiner-Straße

**Beitrag:** € 25,--

**Kursnr.:** NWND01XH22

**€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**



## Seniorenturnen – Fit in den Herbst/Winter

14 Einheiten

Ein abwechslungsreiches Bewegungs-Programm mit jeder Menge Spaß!

Erhalte mit vielseitiger gezielter Bewegung die Gesundheit, Beweglichkeit sowie Lebensqualität und wirke so mit Freude dem Alterungsprozess entgegen.

Bitte Matte selbst mitbringen!

**Beginn:** Montag, 26. September 2022, 16.30 – 17.30 Uhr

**Ort:** Mehrzwecksaal Nußdorf, Nußdorf 13

**Beitrag:** € 63,--

**Kursnr.:** AG60ND01XH22

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

ASKÖ Landesverband Tirol, Innsbruck

Tel.: 0512/589112

Mail: [anmeldung@askoe-tirol.at](mailto:anmeldung@askoe-tirol.at)

online: [www.askoe-fit.at](http://www.askoe-fit.at)

**---> Überweisung der Förderung nach Vorlage von Rechnung und Zahlungsnachweis im Bürgerservicebüro des Marktgemeindefamtes**