

AMTLICHE MITTEILUNG DER
**MARKTGEMEINDE
NUSSDORF-DEBANT**



Nußdorf-Debant, 04.01.2018
Nr. 01/2018

Hermann Gmeiner-Straße 4
9990 Nußdorf-Debant
Tel 04852 62222
Fax 04852 62222 75
marktgemeinde@nussdorf-debant.at
www.nussdorf-debant.at

- Bildungsscheck der Marktgemeinde – Frühjahrsprogramm 2018
- Mannschafts-Hobbyschießen der Sportschützen

**Liebe Gemeindebürgerinnen!
Liebe Gemeindebürger!**

BILDUNGSSCHECK

€ 50,- Zuschuss der Marktgemeinde pro Person und Jahr

Im Rahmen der Aktion „Bildungsscheck“ gewährt die Marktgemeinde wieder allen GemeindebürgerInnen 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 den entsprechenden Gutschein in Form des **Bildungsschecks abzuholen**. Diesen können Sie dann beim Besuch der jeweiligen Veranstaltung einlösen.

Veranstaltungen Bildungshaus Osttirol

Yoga für Frauen Workshop

Dieser Workshop ist für alle Frauen ab 35, die ihre Lebensmitte mit Unterstützung von Yoga und praktischen Tipps aus dem Ayurveda selbstbestimmt gestalten wollen.

Das persönliche Wohlbefinden kann sich durch starke Hormonschwankungen deutlich verändern, so dass die Lebensmitte anstelle einer Bereicherung als Belastung erfahren wird. Yoga bietet hierbei in vielerlei Hinsicht (durch Körperübungen, Atemschule, Tiefenentspannung, Meditation) einen sinnvollen Ansatz im Umgang mit sich selbst.

Zeit: Sonntag, 14. Jänner 2018, 09.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Barbara Brunner MSc, Yogalehrerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 50,-
Anmeldung erforderlich!
€ 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.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ev. leichte Schuhe.

Beginn: Montag, 15. Jänner 2018, 19.00 – 20.45 Uhr
Weitere Termine: 29.01., 19.02., 26.02., 05.03., 19.03., 09.04., 16.04., 23.04., 30.04.2018
Leitung: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Lienz und Marlen Schmid, Nußdorf
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 55,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Entspannter Körper – entspannte Seele

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson – 6 Abende

Hektik und Stress prägen häufig unseren Alltag. Nacken- und Kopfschmerzen sind nur einige Symptome einer starken Anspannung unseres Körpers.

Auch bei innerer Unruhe, Ängsten, Tinnitus und zu hohem Blutdruck ist die Methode der Progressiven Muskelentspannung (n. Jacobsen) geeignet.

Sie ist die ideale Methode, um auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Sie beruht auf der einfachen Erkenntnis, dass durch starkes Anspannen und plötzliches Entspannen von Muskelgruppen eine tiefe körperliche Entspannung erzielt werden kann. Wer körperlich entspannt ist, kann auch seelisch entspannen, wird ruhiger und gelassener.

Die Übungen sind schnell und einfach zu erlernen, und sie sind praktisch überall anwendbar.

Beginn: Mittwoch, 17. Jänner 2018, 19.00 – 20.00 Uhr
Weitere Termine: 24.01., 31.01., 07.02., 21.02., 28.02.2018
Leitung: Andrea Pramme-Bühler, Gesundheitspädagogin, Entspannungstrainerin
Beitrag: € 85,--
Begrenzte TN-Zahl - rasche Anmeldung erforderlich!
Hinweis: Die Übungen werden größtenteils im Sitzen erlernt, bequeme Kleidung ist von Vorteil.
€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Gymnastikkurs mit Schwerpunkt Wirbelsäule

8 Vormittage (AnfängerInnen)

Wir trainieren und stärken alle Muskeln, die die Wirbelsäule stabilisieren.

Dadurch wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels 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 oder nach einer Rehabilitation geeignet.

Die Stundenbilder bauen aufeinander auf.

Schwerpunkte: Beweglichkeit, Koordination und Technik, Gleichgewicht/Balance, ADL (Activities of daily living = Alltagsbewegungen sollen ökonomischer werden) und Kraft, Beckenboden und Rumpfstabilität, Faszien Training

Beginn: Mittwoch, 24. Jänner 2018, 08.45 – 09.45 Uhr
Weitere Termine: 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03.2018
Leitung: Armin Kollreider, Personal Trainer

Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 60,--
Rasche Anmeldung erforderlich!
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Yoga & Yoga Nidra

7 Abende

Mit viel Zeit, ganz ohne Ehrgeizgedanken und in tiefer Achtsamkeit praktizieren wir gemeinsam Yoga. Die Yogalektionen dieses Kurses bestehen aus mehreren Elementen: wohliger Bewegung (Asanas), harmonisierender Atmung und Yoga Nidra Meditation. Yoga Nidra ist eine effektive, wissenschaftlich fundierte Meditationstechnik, welche dazu beiträgt emotionale, mentale und physische Blockaden zu lösen. Der Kurs ist gut geeignet für Neu- bzw. Wiedereinsteiger und auch Fortgeschrittene, die ihre Yogapraxis verfeinern möchten.

Beginn: Donnerstag, 25. Jänner 2018, 19.30 – 21.00 Uhr
Weitere Termine: 01.02., 08.02., 15.02., 08.03., 22.03., 12.04.2018
Leitung: Barbara Brunner MSc, Yogalehrerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 74,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 40,-- 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.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und evt. leichte Schuhe.

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2018, 09.30 – 11.15 Uhr
Weitere Termine: 15.02., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04., 12.04., 26.04., 03.05.2018
Leitung: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Lienz
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 55,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

Generationenkurs von 6 bis 99 Jahren

Die Methode der Selbstverteidigung nach dem Konzept DREHUNGEN zeigt, wie durch ein geeignetes Verhalten auf "typische" Belästigungs-Situationen im Alltag (Schule, Freizeit) erfolgreich reagiert werden kann. Themen wie Mobbing und Ausgrenzung werden genauso bearbeitet, wie gezieltes Abwehren von körperlichen Attacken.

Die Frauen und Mädchen lernen durch gezieltes Einsetzen von Wahrnehmung, Haltung, Körpersprache und richtiger Reaktion selbstbewusster zu werden und Ängste zu bewältigen.

Selbstverteidigung nach dem Konzept der Drehungen bringt nicht nur Sicherheit, sondern macht auch Spaß!

Inhalte des Workshops: Eigenwahrnehmung - Fremdwahrnehmung; Stärkung des Selbstbewusstseins; Stopp-Sagen - Nein-Sagen; Besprechen von gefährlichen Situationen; verbale und körperliche Ableitungs- und Abwehrübungen

Zeit: Samstag, 17. Februar 2018, 09.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Mag.^a Carmen Petutschnig, Fachtrainerin für Drehungen
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: Erwachsene € 92,--; Kinder (bis 16 J.) € 46,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 50,-- (Erwachsene) bzw. € 25,-- (Kinder bis 16 J.) Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

fit for family intensiv

Gewaltfreie Kommunikation – ein erfolgreicher Erziehungsweg in 4 Schritten – 5 Termine

Die Gewaltfreie Kommunikation (**GfK**) steht in der Elternbildung für **ein selbstbewusstes und liebevolles Miteinander in der Familie**. Ziel ist es, mit viel Gefühl eine Herzens-Verbindung zu uns selber und zu unseren Lieben zu finden, um viel Freude und Leichtigkeit in den Erziehungsalltag zu bringen.

Diese achtsame Kommunikationsform nach Marshall Rosenberg sieht das Wertvolle in jedem Menschen und berücksichtigt die Bedürfnisse aller Familienmitglieder.

In dieser Workshop-Reihe lernen wir gemeinsam, anhand von praxisnahen Beispielen aus dem Erziehungsalltag, erste Schritte der gewaltfreien Kommunikation kennen und werden dabei sicher auch dem einen oder anderen „Wolf“ begegnen! Lassen Sie sich überraschen!

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die

- sich so sehr einen liebevollen und respektvollen Umgang in der Familie wünschen und im Alltag immer wieder an ihre Grenzen stoßen
- sich ihrer Vorbildrolle bewusst sind und denen eine wertschätzende Kommunikation wichtig ist
- Freude daran haben, sich auf neue Sichtweisen einzulassen und unkonventionelle Wege zu beschreiten
- bereit sind an eigenen (inneren) Konflikten zu arbeiten, um Auseinandersetzungen mit den Kindern erfolgreicher zu bewältigen
- daran glauben, dass Erziehung und Beziehung Prozesse sind, die wechselseitiges Lernen bedeuten
- sowohl Freude an der Entwicklung ihrer Kinder, als auch am persönlichen Wachstum haben
- sich gerne mit anderen Eltern treffen, um sich gegenseitig zu stärken und stärken zu lassen

Beginn: Samstag, 24. Februar 2018, 09.00 – 13.00 Uhr
Weitere Termine: 24.03., 13.04. (14.00 – 18.00 Uhr), 26.05. und 16.06.2018
Leitung: MSc Bärbl Ebner
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 60,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
Hinweis: Schnuppern am 24. Februar 2018 ist möglich!
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Feldenkrais: Lernen durch Selbstbeobachtung Seminar

"Was mich interessiert sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne." (Moshe Feldenkrais)
Durch die Feldenkrais-Methode lernen wir, unsere Aufmerksamkeit zu lenken und uns bei unserem Tun zu beobachten. Dadurch ist es möglich, zur Gewohnheit gewordene Muskelspannungen zu erkennen und aufzugeben. Bewegungszusammenhänge werden erkannt und der persönliche Handlungsspielraum erweitert. Es entsteht ein Prozess des individuellen Lernens bei dem jeder Teilnehmer dem eigenen Tempo folgt. Dies gibt uns die Möglichkeit, uns selbst besser kennenzulernen.
Die Feldenkrais-Arbeit hilft die Qualität der Bewegung zu verbessern. Auch bereits chronische Schmerzen aufgrund von Fehlbelastungen können beseitigt werden.

Zeit: Samstag, 3. März 2018, 09.30 – 12.30 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Martin Brunner, diplomierter Feldenkraislehrer
Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 99,--
Anmeldung erbeten bis Donnerstag, 15. Februar 2018
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Pflegeleichter Garten

An diesem Nachmittag erfahren Sie Wissenswertes über die richtige Pflanzenwahl, Technik und von der Gestaltung Ihres Gartens und auch, welche Tricks und Tipps Ihnen die Arbeiten erleichtern.

Zeit: Freitag, 9. März 2018, 14.00 – ca. 18.00 Uhr
Leitung: Helena Eberle, geb. Seeber, Hobbygärtnerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 14,--
Anmeldung erforderlich!
€ 10,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Oma, Opa-Kurs NEU

***Wenn Sie als Großeltern regelmäßig auf Ihr Enkelkind aufpassen, dann gibt es für Eltern die Möglichkeit, diese Kinderbetreuungsleistungen steuerlich geltend zu machen.
Voraussetzung dafür: Besuch eines 35-Stunden-Kurses***

Erkennen, fühlen, benennen

Die Welt eines Kindes ist voller spannender Erfahrungen und prägender Erlebnisse, täglich neue Eindrücke bringen ein breites Spektrum an Emotionen mit sich, dem das Kind meist unvorbereitet gegenübersteht. Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten sollen Kinder erlernen und wie können Eltern und Großeltern sie dabei unterstützen? Wie kann ein selbstbewusstes und liebevolles Miteinander in der Familie gelingen?

Zeit: Donnerstag, 15. März 2018, 14.00 – 18.00 Uhr
Referentin: Bärbl Ebner MSc, Elternbildnerin
Beitrag: € 24,--
€ 15,-- pro Person Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Entwicklung und Spielen

Spielen ist zentraler Baustein des Lebens - Dinge kennenlernen, ausprobieren, wiederholen, erfolgreich sein, etwas schaffen, nicht schaffen, neuerlich probieren oder lassen. Welche Spiele gibt es und was können Kinder in welchem Alter spielen? Wie können Erwachsene mit Kindern spielen und Freude und Begeisterung ernten?

Zeit: Samstag, 16. Juni 2018, 09.00 – 13.00 Uhr
Referentin: Sylvia Farnik
Beitrag: € 24,--
€ 15,-- pro Person Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hinweis: Alle Module finden im Bildungshaus Osttirol statt!
Alle Seminartermine können einzeln besucht und auf das Mindestausmaß von 35 Stunden angerechnet werden.

Erforderlich ist eine rechtzeitige Anmeldung!
Auskunft und Anmeldung: Bildungshaus Osttirol (Tel. 04852/65133)

Kinästhetik – bewegen statt heben

Die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz können bei Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung leisten.

Kinästhetik kann helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Beschwerden zu lindern, um im Alter beweglich und selbstständig zu bleiben. Auch bei der Begleitung und Pflege von Neugeborenen, alten Menschen, Behinderten oder Patienten zeigt sich die Wirkung von Kinästhetik stets in einem doppelten Sinn: Pflegende und gepflegte Menschen profitieren gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz.

Zeit: Samstag, 28. April 2018, 09.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Renate Gsodam, DGKP mit Sonderausbildung Intensivpflege, Kinaesthetictrainerin Stufe III, Trainerin Basale Stimulation in der Pflege
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 99,--
Anmeldeschluss: Freitag, 20. April 2018
Mitzubringen: bequeme Kleidung, evt. warme Socken, Schreibzeug
€ 50,-- pro Person Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

BURN-ON Tag: MBSR – Stressbewältigung durch Aufmerksamkeitstraining **Seminartag für Menschen im sozialen Bereich**

Zeit: Mittwoch, 23. Mai 2018, 09.00 – 17.00 Uhr
09.00 Uhr: Referat „Achtsamkeit – wirksamer Schutz vor Stress und Burn-out“
12.30 Uhr: Mittagspause
14.00 – 17.00 Uhr: 3 Nachmittagsworkshops zur Auswahl
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 55,--
Anmeldung erbeten bis Montag, 14. Mai 2018
€ 30,-- pro Person Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen des Bildungshauses (auch zu den nicht geförderten) erhalten Sie über:

- Bildungshaus Osttirol, Kärntner Straße, 42, 9900 Lienz, Tel.Nr. 04852/65133-0
- Homepage Bildungshaus Osttirol: www.bildungshaus.info

Mannschaftshobbyschießen der Sportschützen

für Gemeindebürger, Vereins-, Betriebs- und Juxmannschaften
Freitag, 19. und Samstag, 20. Jänner 2018



Wie im vergangenen Jahr veranstalten wir unser beliebtes Mannschafts-Hobbyschießen heuer wieder über 2 Tage. Am **Freitag, 19. Jänner ab 17.00 Uhr** und **Samstag, 20. Jänner ab 14.00 Uhr** findet die Veranstaltung am Schießstand Debant statt. Um die ganze Veranstaltung etwas interessanter zu gestalten, gewinnen nicht die besten 3er Mannschaften, sondern es wird die Mittelwertung gewertet! Nähere Infos finden Sie auf der Homepage der Gemeinde (www.nussdorf-debant.at).

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um **Anmeldung bis zum 16. Jänner 2018, 19.00 Uhr** unter der Telefonnummer 0699/11221093 oder 0664/3828292.

Die Sportschützen freuen sich auf eine zahlreiche Teilnahme.

Der Bürgermeister