Lernende Region

Südliches Waldviertel
Nibelungengau

# Bildungskalender

*Erwachsenenbildung in der Region*

## Kursprogramm Herbst 2022

**September 2022 – Februar 2023**

Qualifizierung | Sprachen | Fotografie | Kinder und Familie | Naturschule und Wanderungen | Gesundheit und Bewegung | Körper und Seele | Kreativ und Handwerk | Tanz und Musik | Vorträge und Veranstaltungen

Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union

LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

LEADER

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.



*Hauptstraße 9, 3683 Yspertal*
*Tel. 07415/6760-30*

*E-mail: info@lernenderegion.at*
*www.lernenderegion.at*

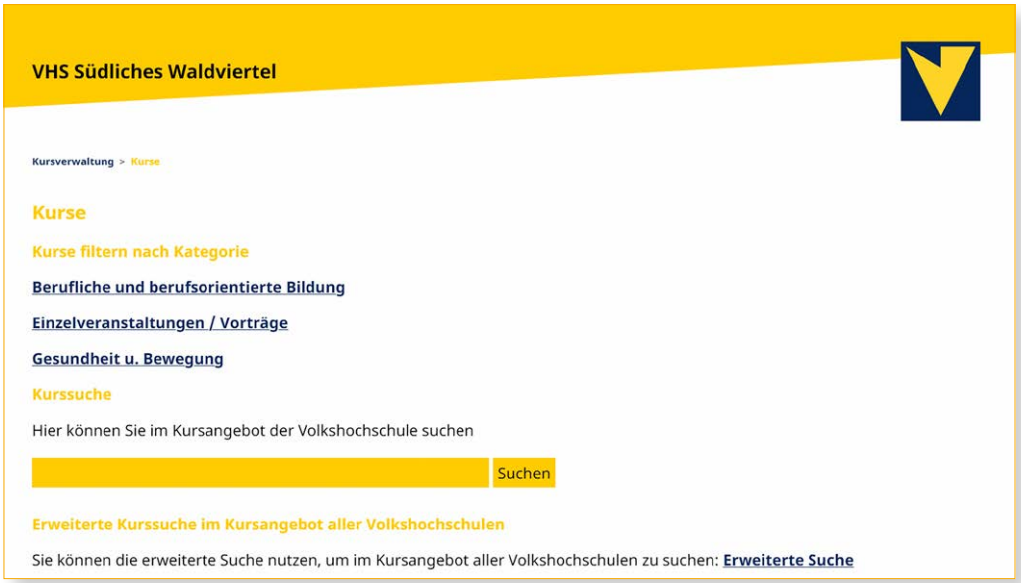

**Lernen mit einem Lächeln**


*An einen Haushalt Zugestellt durch Post.at*

# VHS Kurse online durchstöbern!

Unter **suedlicheswaldviertel.vhs-noe.at** und **ybbs.vhs-noe.at** finden Sie jederzeit alle unsere VHS Kurse.

Aktuelle Online-Kurse finden Sie unter der Kursgruppe **„Online Angebote“.**




# COVID-19 Info & Schutzhinweise

**Liebe Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen,**
die zum Kurszeitpunkt geltenden COVID-19 Verordnungen sind einzuhalten. Bei Unklarheiten bitte beim Team der Lernenden Region nachfragen. Es gibt wieder eine Auswahl an Online Kursen, diese finden Sie in der jeweiligen Kategorie unter „In der Region“.

Wir wünschen ein erfolgreiches Kurssemester.
*Ihr Team der Lernenden Region*

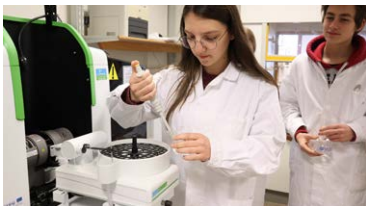
## Schützen wir uns!

## Unser Serviceangebot für die Region – Lebensmittelanalysen in der HLUW Yspertal

### Untersuchungen von Haushaltsproben

Interreg
EUROPÄISCHE UNION
Österreich-Tschechische Republik

**Kommen Sie mit Ihrem Obst, Gemüse & Getreide und lassen Sie es auf Schwermetalle und Nitratwerte testen!**



**Termin nach telefonischer Vereinbarung**
**DI 04.10.22, 13.00 – 16.00 Uhr**
Labor der HLUW Yspertal
Die Analysen sind kostenlos!
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

*INTERREG V-A AT-CZ, Grenzüberschreitende strategische Partnerschaft im Bereich der Lebensmittel- und Umweltanalytik*

# Willkommen beim Weiterbildungsangebot der Lernenden Region!

## ► Allgemeine Kursinformationen

**Teilnehmerzahl (TN):** Kurse werden grundsätzlich nur mit einer gewissen Mindestteilnehmeranzahl abgehalten. Eine **Unterrichtseinheit (UE)** dauert im Normalfall 50 Minuten. Ihre Anmeldung ist in jedem Fall unmittelbar verbindlich. Die Anmeldung muss spätestens 5 Tage vor Kursbeginn erfolgen, wenn nicht anders angegeben. Merken Sie sich den Kursbeginn vor, weil Sie von uns nur dann verständigt werden, wenn Ihr Kurs verschoben oder abgesagt werden muss. Beachten Sie bitte die Kursorte. Falls Sie deren Lage nicht genau kennen, fragen Sie beim Veranstalter nach.

Informieren Sie sich direkt bei uns über **mögliche Förderungen** (NÖ Bildungsförderung, AK Bildungsbonus, steuerliche Absetzbarkeit).

Programmänderungen und Druckfehler behalten wir uns vor. Jede teilnehmende Person erklärt mit Ihrer Anmeldung, dass sie eigenverantwortlich handeln kann, ausreichend versichert ist und die Veranstalter von etwaigen Haftungen freistellt.

## Nähere Informationen: www.lernenderegion.at

## Zeichen- und Farberklärung

- Qualifizierung
- Sprachen
- Fotografie
- Kinder und Familie
- Naturschule und Wanderungen
- Gesundheit und Bewegung
- Körper und Seele
- Kreativ und Handwerk
- Tanz und Musik
- Vorträge und Veranstaltungen

**Kursdatum und Uhrzeit**
Kursleiter · Kursleiterin · Kursort
Kurskosten · Zum Kurs mitzubringen
Kursinformationen · Anmeldung · Onlinekurs

## QUALIFIZIERUNG

### ▶ In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

**01) bbn – Bildungs- und Berufsberatung NÖ**

Kostenloses, persönliches, vertrauliches und unabhängiges Beratungsgespräch zu den Themen: Welche Aus- und Weiterbildungsangebote stehen mir zur Verfügung? Welche finanziellen Förderungen gibt es? Welcher Beruf ist für mich der Richtige? Wie kann ich mich beruflich verändern? Wo liegen meine Stärken? Und vieles mehr.

**Gemeindeamt Pöggstall:**
**FR 09.09.22, zw. 13.00 – 17.00 Uhr**
**FR 11.11.22, zw. 13.00 – 16.00 Uhr**
**Gemeindehaus Yspertal:**
**MI 19.10.22, zw. 13.00 – 17.00 Uhr**
**MI 14.12.22, zw. 13.00 – 17.00 Uhr**
MMag. Sylvia Jaidhauser-Schuster
0676 88044390 oder 0699 12206622,
sylvia.jaidhauser-schuster@transjob.at
Terminvereinbarung erforderlich! *Wir bieten jede Woche die Möglichkeit für Telefon- oder Videoberatungen. Unsere genauen Termine finden Sie hier* ***www.bildungsberatung-noe.at/termin/***

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich.

### ▶ Münichreith

**02) Persönlichkeit stärken und wirkungsvoll kommunizieren**

Kommunikationsfähigkeit – eines der wichtigsten „Softskills" für Beruf, Familie und privat. Mit einer gestärkten Persönlichkeit, Ich-Botschaften, aktivem Zuhören und wirkungsvoller Körpersprache Missverständnisse und Konflikte in Gesprächen vermeiden. Viele Praxistipps für wertschätzende Gespräche!

**Termin 1: FR 25.11.22, 14.30 – 18.30 Uhr, 1 Nachm. á 4 UE**
**Termin 2: FR 20.01.23, 14.30 – 18.30 Uhr, 1 Nachm. á 4 UE**
Silvia Mittmasser, Humanenergetikerin, zertifiz. ECo-C-Trainerin
3662 Münichreith 151
89 € inkl. Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse
0676 9423363, silvia.mittmasser@hotmail.com
Anmeldung erforderlich!

### ▶ Pöchlarn *VHS Südliches Waldviertel*

Volkshochschule südliches Waldviertel

Dipl. Ing. Dr. Dieter Ritter
Schulungsraum VBE, Wiener Str. 55
Taschenrechner
VBE Pöchlarn: 02757 21258 oder office@vbe.at

**Allgemeine Informationen zu den Kursen 03 bis 05**

**03) Betontechnologie Kurs 1**

Erforderliches Grundwissen über Beton und seine Bestandteile. Grundlagen der Zementnorm EN197-1 und Betonnorm B4710-1. Umfangreiche Erarbeitung der Betonprüfnorm ONR 23303 und Labordemonstration der Prüfung nach ONR 23303.

**MO 23.01. und DI 24.01.23, 9.00 – 16.00 Uhr, 2 Tage á 8 UE**
468 €

**Impressum:** Herausgeber: Lernende Region – Leaderregion Südliches Waldviertel-Nibelungengau; Projektmanagement: VHS Südliches Waldviertel, Hauptstr. 9, 3683 Yspertal, ZVR: 579353230;
Für den Inhalt verantwortlich: Tanja Wesely; Gestaltung: www.telecenter.swv.at; Titelbild: Frans van Heerden auf www.pixabay.com ; Druck: Druckerei Janetschek GmbH, 3910 Zwettl

### 04) Betontechnologie Kurs 2

Aufbauend auf Kurs 1. Betontechnologische Zusammenhänge der ÖN B4710, wichtigste Richtlinien des ÖBV. Betone entwerfen, anfallende Berechnungen und Fragen eigenverantwortlich lösen. Erlangung der Befähigung zur technischen Leitung eines Transportbetonwerkes.

**DI 24.01. und MI 25.01.23, 9.00 – 16.00 Uhr, 2 Tage á 8 UE**
483,40 €

### 05) Betontechnologie Kombikurs 1 + 2

Inhalte Kurs 1 und Kurs 2

**MO 23.01. bis MI 25.01.23, 9.00 – 16.00 Uhr, 3 Tage á 8 UE**
844,80 €

## ► Ybbs *VHS Ybbs*

### 06) Sprachliche bzw. schriftliche Fortbildung für Menschen in Führungspositionen

Professionelles Führen von Aufnahme- und Mitarbeitergesprächen, erfolgreiches Leadership in der Abteilung bzw. im Betrieb, richtiges Argumentieren im Gespräch und Text. Verfassen von Kurztexten unter Berücksichtigung von Stolpersteinen in Grammatik und Rechtschreibung.

**DO 10.11. und DO 17.11.22, jew. 18.30 – 20.00 Uhr**
Dipl. Päd. Margit Preinreich
SMS Ybbs
75 €
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

# SPRACHEN

## ► Online *VHS Südliches Waldviertel*

**Allgemeine Informationen zu den Kursen 07 und 08**

Fernkurs/E-Learning
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30
PC mit Internetverbindung, Webkamera, Mikrofon sowie Skype Account und Kenntnisse

Mit den Online-Sprachkursen können Sie bei Sprachkursen per Videotelefonie teilnehmen. So besteht auch für Personen, die nicht persönlich an einem Kurs teilnehmen können, die Möglichkeit Sprachen zu erlernen.

### 07) Deutsch A1.1 - E-Learning

**Lehrbuch:** Menschen A1/1
**Kursbuch:** ISBN 978-3-19-361901-3

**ab MO 26.09.22, 14 Termine á 60 min**
Mag. Sonja C. Lozica
162 €

### 08) Business Englisch Fortgeschrittene B1.1 – E-Learning

Behandelt werden Socialising im Beruf, Telephoning, English for Emails um im Job noch sicherer zu werden und ein zuverlässiger Partner am Telefon zu sein.

**ab MO 26.09.22, 17.00 – 18.15 Uhr, 14 Termine**
Christian Helnwein
262 €

**NÖ Bildungsförderung unterstützt NÖ ArbeitnehmerInnen bei beruflicher Weiterbildung**
*www.arbeitsland-noe.at*

## ▶ Ybbs *VHS Ybbs*

### 09) Integrationskurs Deutsch A2 und B1

Zur Erfüllung Modul I. 120 Einheiten á 50 Min. in den Räumen vom Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs e.v.". Externe Prüfungen werden vorgeschlagen.

**ab SA 17.09.22 bis SA 15.04.23, jew. 9.00 – 12.20 Uhr, á 4 UE je 50 Minuten**
Kay Linzer
Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs" Cafe Miteinander, Herrengasse 23
720 € / 3 Teilzahlungen á 240 € möglich, zzgl. Prüfungsgebühr für externe Prüfung und 2 Kursbücher ca. 26 €
Schreibunterlagen ⓘ 0650 7704715

### 10) Spanisch für AnfängerInnen

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**ab MO 19.09.22, jew. 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE**
Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien
HAK Ybbs
159 € exkl. Buch
ⓘ VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

### 11) Spanischkurs für Leichtfortgeschrittene

**ab DI 20.09.22, jew. 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE**
Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien
HAK Ybbs
159 € exkl. Buch
ⓘ VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

### 12) Italienisch für AnfängerInnen

Einfach gestalteter Einsteigerkurs, mit Grundzügen der italienischen Grammatik. Ziel ist die einfache Verständigung in Alltagssituationen bei Aufenthalten in Italien.

**ab MO 16.01.23, jew. 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE**
Astrid Semmelmeyer
HAK Ybbs
146 € inkl. Unterlagen
ⓘ VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

# FOTOGRAFIE

## ▶ In der Region *VHS Südliches Waldviertel*

### 13) Fotoworkshop Lohnbachfall

Große und kleine Wasserfälle, Felsen, Moose und Bäume. Zahlreiche Motive erwarten uns, die es gilt in ein ansprechendes Bild umzusetzen. In diesem Fotoworkshop befassen wir uns ausgiebig mit der Wasserfotografie.

**SA 01.10.22, 8.00 – ca. 12.00 Uhr**
Jürgen Weginger Parkplatz Lohnbachfall
105 € Fotoausrüstung, festes Schuhwerk, Regenbekleidung, Trinkwasser u. Snacks
ⓘ VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

## ▶ Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

### 14) Fotoworkshop Ysperklamm

Die mystische Ysperklamm im Südlichen Waldviertel bietet wohl so ziemlich alles, was man sich von einer idyllischen Klamm erwartet. Wasserfälle, Felsen und Wald. In diesem Fotoworkshop befassen wir uns ausgiebig mit der Wasserfotografie.

**SA 22.10.22, 8.00 – ca. 12.00 Uhr**
Jürgen Weginger Parkplatz Ysperklamm
105 € exkl. Eintritt Ysperklamm Fotoausrüstung, festes Schuhwerk, Regenbekleidung, Trinkwasser u. Snacks
ⓘ VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

## ▶ Pöchlarn *Kleinregion Nibelungengau*

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 15 – 17

Dorothee Hinkelmann & Team
Lebenswelt Familie, Oskar-Kokoschka-Straße 15
02757 20309, 0699 12517009 od. office@lebenswelt-familie.at

### 15) MamaPapaSch(m)atz 1 – 3 Jahre

Eltern-Kind-Spielgruppe – Wir laden Klein und Groß zum Singen, Spielen, Lachen und für Impulse und neue Freunde kennenlernen ein. „Von Anfang an eine sichere Bindung aufbauen, die durchträgt" sowie einen leichten Übergang in den KIGA / Wichtelstube unterstützt.

**ab DO 15.09.22, 9.00 – 10.30 Uhr**
Dorothee Hinkelmann & Team
6 € pro Termin

### 16) Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder

Zur Auffrischung oder für Neuinteressierte Jungeltern genauso interessant wie für Großeltern für die schnelle ERSTE HILFE zuhause. Auch für Hort und KIGA PädagogInnen eine prima Auffrischung bzw. Fortbildungsmöglichkeit.

**DI 27.09.22, 14.00 – 18.00 Uhr**
Arbeiter- und Samariterbund Pöchlarn-Neuda/ Tulln
25 € pro Erwachsene/r

GESUNDE KLEINREGION NIBELUNGENGAU Tut gut!

### 17) Bewährte Hausmittel für die ganze Familie – praktische Tipps für die Winterzeit

Ob jung oder schon älter, wir alle wünschen uns gesund durch die Winterzeit zu kommen. Das gelingt besser mit einem guten Schutz vor Erkältungskrankheiten.

**DI 18.10.22, 19.00 Uhr**
Hebamme Lisa Sanchez
8 € pro Erwachsene/r

GESUNDE KLEINREGION NIBELUNGENGAU Tut gut!

## ▶ Pöggstall/Weiten *BhW Weiten in Kooperation mit kbW Weiten*

### 18) Kung Fu Kids (5 – 14 Jahre)

Erlernen von Kung Fu Techniken (Ving Tsun), Selbstverteidigung, Meditation, Selbstwahrnehmung und Kontrolle, Aneignung ethischer und moralischer Prinzipien, Steigerung des Reaktions- und Koordinationsvermögens, sowie der Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Einstieg jederzeit möglich!

**Pöggstall: jeden MI ab 21.09.22, jew. 16.30 – 17.30 Uhr**
Mittelschule Pöggstall
**Weiten: jeden MO ab 19.09.22, jew. 16.00 – 17.00 Uhr**
Volksschule Weiten
Roland Kührer
monatlicher Mitgliedsbeitrag Trainingskleidung, Trinkflasche
0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

## ▶ Nöchling/Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

### 19) fitdankbaby – Fitness für DICH und DEIN Baby

fitdankbaby® ist das Fitnesskonzept für die Mama, orientiert an den Bedürfnissen ihres Babys. Dein Baby ist aktiv dabei und profitiert gleichzeitig von den vielen Spielen und Liedern. Im Kurs kommt keine Langeweile auf, so kannst du mit viel Spaß effektiv trainieren. Dabei wirst du von der Kursleitung rundum gut betreut. Werde auch du fitdankbaby®! Fitnesskurse für Schwangere, Rückbildung und mit Baby.

**PRE / RÜCKBILDUNG / MINI / MAXI / KIDS / OUTDOOR**
**laufende Kursangebote (www.fitdankbaby.at)**
Manuela Niterl, fitdankbaby Trainerin
Nöchling, Yspertal, und/oder LIVE ONLINE
weitere Kursinfos sowie Anmeldung bei der Kursleiterin
0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at

## ▶ Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 20 – 23

Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin
Hallenbad Yspertal
80 € exkl. Badeeintritt, 8 UE zu 45 Minuten
Badekleidung, eventuell Essen und Trinken,
Badeschuhe für die Eltern, ev. Schwimmscheiben
0664 5240816, www.babyswim.at, Anmeldung erforderlich

### 20) Babyschwimmen für AnfängerInnen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung.

**ab MO 05.09.22, Vormittag**

### 21) Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre

Für alle wassergewöhnten Babys, die bereits einen AnfängerInnenkurs absolviert haben.

**ab MO 05.09.22, Vormittag**

### 22) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 3 Jahre mit Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

**ab DI 06.09. und MI 07.09.22, Nachmittag**

### 23) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahre ohne Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

**ab DI 06.09. und MI 07.09.22, Nachmittag**

VHS Ybbs

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 24 – 26

Verena Höbinger
98 €
verena.h@kangatraining.at, 0650 7357520, www.kangatraining.info

### 24) KangaKids TINY – Turneinheit für Kleinkinder + Begleitung (ab mobilem Krabbelalter)

Mischung aus Workout für Begleitung und spielerische Bewegung der Kleinkinder; z.B. Rhythmus-Spiele, singen, tanzen oder die Kids werden aktiv ins Workout eingebunden.

**Kurs 1: ab DO 15.09.22, 16.15 – 17.00 Uhr, 8 Einheiten à 45 Minuten**
**Kurs 2: ab DO 12.01.23, 16.15 – 17.00 Uhr, 8 Einheiten à 45 Minuten**
Pfarrzentrum Ybbs — Turnmatte, Wasserflasche

### 25) PreKanga – Ganzkörper-Training für Schwangere

Ganzkörper-Training für Schwangere mit hohem Spaßfaktor. Die Übungen werden an dein persönliches Stadium der Schwangerschaft angepasst, sodass du sicher und effektiv fit bleibst.

**Kurs 1: ab DO 15.09.22, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 Einheiten à 60 Minuten**
**Kurs 2: ab DO 12.01.23, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 Einheiten à 60 Minuten**
Ybbs (genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)
Turnmatte, Wasserflasche

### 26) KangaTraining – Du wirst fit, dein Baby macht mit

KangaTraining ist genau auf deine Bedürfnisse als frische Mama und die deines Babys abgestimmt. Du wirst nach dem Wochenbett sicher und effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir in der Trage. Ab ca. 6-12 Wochen nach der Geburt. Trage kann ausgeliehen werden.

**ab FR 13.01.23, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 Einheiten à 60 Minuten**
Ybbs (genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)
Wird bei Anmeldung bekannt gegeben

### 27) Mama Baby Workout Outdoor

Für alle Mamas die Spaß an der Bewegung haben und mit Baby/Kind fit werden wollen. Es erwarten dich unter anderem Gruppentraining in Form eines Ganzkörperworkouts, verschiedene Übungsstationen, tolle Gruppendynamik und vieles mehr.

**ab MO 26.09.22, jew. 09.30 Uhr, 5 Einheiten**
Isabella Zehetgruber, Dipl. Personal- und Ernährungstrainerin
Donaulände Ybbs/Donau – Treffpunkt: Bewegungspark
62 € — Kinderwagen, Turnmatte, was zu trinken, Decke/Unterlage für dein Baby etc.
0664 4655880, info@bodyletic.at, www.bodyletic.at

### 28) Ernährung & Gesundheit – 1:1 Coaching

Ernährungscoaching bei Kinderwunsch, in und vor der Schwangerschaft, in der Stillzeit. Im persönlichen Coaching erfährst du, wie du deine Ernährung gesund und individuell auf dich und dein Kind abstimmst, welche Vitamine und Nährstoffe wann besonders wichtig sind und vieles mehr - für einen guten Start ins Leben!

**Terminvereinbarung notwendig**
Isabella Zehetgruber, Dipl. Personal- und Ernährungstrainerin
Pfarrzentrum Ybbs/Donau od. Online Coaching via Zoom/Telefon
49 € / Einheit
0664 4655880, info@bodyletic.at, www.bodyletic.at

# NATURSCHULE UND WANDERUNGEN

## ► In der Region *Südliches Waldviertel – Nibelungengau*

### 29) Wildpflanzen Wanderung

Bäume, Sträucher und Heilkräuter erkunden, bestimmen, probieren und sammeln. Empfehlungen für Verwendung, Weiterverarbeitung und Zubereitung.

**Termin nach Vereinbarung!**
Roland Kührer
25 € inkl. Skriptum  Stofftasche, od. Sackerl
0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

## ► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*

Volkshochschule südliches Waldviertel

Anita Landstetter, Dipl. FNL Kräuterexpertin,
Dipl. Bachblüten-Beraterin
Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1
0680 2080790, office@oafoch.at oder www.oafoch.at
Anmeldung erforderlich

**Allgemeine Informationen zu den Kursen 30 – 33**
Gesamtes Kursprogramm, Online-Kurse,
Anmeldung unter https://oafoch.at/events/

### 30) Omas bewährte Hausapotheke & Pflanzenbiotika

NEU

... bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit für die ganze Familie.
Beim Workshop erfährst du alles Wissenswerte über Omas alte Heilmittel. Gemeinsam stellen wir altbewährte Produkte, nach alten Rezepten her. Wir sprechen auch ausführlich über „Pflanzenbiotika".

**DI 04.10.22, 18.30 – 21.30 Uhr**
56 €

### 31) Wurzelkraft aus Wald & Wiese

Beim Wurzel-Spaziergang bestimmen und graben wir gemeinsam nach Wurzeln. Im anschließenden Praxisteil besprechen wir die heimischen Wurzeln & ihre Wirkung, Anwendung und Verarbeitungsmöglichkeiten. Wir stellen unsere eigenen Tinkturen, Salben, Teemischungen usw. her, welche du dann mit nach Hause nimmst.

**FR 07.10.22, 15.00 – 18.30 Uhr**
75 €

### 32) DIY Wohlfühl-Winterkosmetik & Weihnachtsideen

Mit einfachen Küchenzutaten rühren wir gemeinsam unsere eigene Winterkosmetik für Weihnachtsgeschenke. Aber auch selbstgemachte kleine DIY Bienen-Wachstücher und noch jede Menge andere Ideen, erwarten dich an diesem Abend.

**DI 22.11.22, 18.30 – 21.00 Uhr**
60 €

### 33) Traditionelles Räuchern mit Wildpflanzen & Baumharzen

Ich möchte euch die alte Tradition des Räucherns näherbringen und erzähle einiges über: die Grundlagen des Räucherns, wie uns der Rauch reinigt, schützt und heilt und Mythen und Geschichten rund um die Raunächte.

**FR 25.11.22, 19.00 – 21.00 Uhr**
32 €

## ▶ Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*

### 34) Räuchern – wirksam & effektiv

Räuchern ist mehr als nur ein Brauch zu Weihnachten. Erfahre, wie du Räuchern das ganze Jahr über nutzen kannst, um deine Räume von unliebsamen Energien zu reinigen und dich mit frischer Energie zu versorgen!

**MI 16.11.22, 18.30 – 20.30 Uhr**
Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin
n. westl. Verständnis Gemeindeamt Laimbach
29 € inkl. Unterlagen
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

## ▶ St. Oswald *VHS Südliches Waldviertel*

### 35) Räuchern in den Raunächten

Viele kennen noch von ihren Großeltern die Tradition des Räucherns. Gerade in der Zeit von Heiligabend bis Dreikönig, auch Raunächte genannt, können wir uns mittels Räuchern schon auf die neue Zeitqualität im neuen Jahr vorbereiten. Erfahren Sie Näheres über Hintergründe und über die besondere Wirksamkeit dieses Brauches in unserem Kulturkreis.

**MI 14.12.22, 18.30 – 20.30 Uhr**
Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin
n. westl. Verständnis Gemeindeamt St. Oswald
29 € inkl. Unterlagen
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

## ▶ Ybbs *VHS Ybbs*

Franziska Hellinger, dipl. Kräuterpädagogin,
zert. Grüne Kosmetik Hautpädagogin
Mitterburgstraße 28, Ybbs
0664 3905011, franziska.hellinger@gmail.com
Anmeldung erforderlich

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 36 – 38

### 36) Waschen mit Pflanzen aus der Natur

Wir entdecken in der Natur heilsame „Waschpflanzen", deren wertvollen Wirkstoffe uns von Nutzen sein können. Sei es für die Wäsche oder für den Körper oder in der Küche. Wie und mit welchen Pflanzen, das erfährt ihr im Workshop.

**FR 30.09.22, 18.00 – 21.00 Uhr**
35 € inkl. Handout und 2 – 3 Produkte

### 37) Mitbringsel selbst gemacht und eingepackt

Gerade in der Vorweihnachtszeit ist man auf der Suche nach speziellen, persönlichen Geschenken. Die könnt ihr beim Workshop selber herstellen und zu einem liebevoll verpackten Mitbringsel gestalten, z.B. ein Kräutersalz, Kräuteressig, Kräuteröl, Badeöl, Badesalz, Deo ...

**FR 18.11.22, 18.00 – 21.00 Uhr**
35 € inkl. Handout und 2 selbstgemachte Produkte

### 38) Fit über den Winter mit altem Kräuterwissen

Über die Jahrhunderte hinweg haben sich in der Volksheilkunde viele wirksame Rezepturen und einfache „Hausmittel" für so manche Wehwechen durchgesetzt. Im Workshop arbeiten wir mit dem Kräuterwissen aus alten Büchern und stellen einige Hausmittel her.

**FR 20.01.23, 18.00 – 21.00 Uhr**
35 € (inkl. Handout und 2 Produkte)

# Wandern & Radfahren im Südlichen Waldviertel

WALD VIERTEL
Wo wir sind, ist oben.

**Radroute Südliches Waldviertel** Ausflugsradroute von Ysperdorf bis Spitz

Diese attraktive Begleitroute zum Donauradweg führt durch die drei herrlichen Tallandschaften des Yspertals, des Weitentals und des Spitzer Grabens. Sobald der erste Anstieg gemeistert ist, kann das Südliche Waldviertel mit all seinen Reizen erradelt werden. Die zurückgelegten Höhenmeter werden mit schönen Aussichten belohnt. Die Route ist in beiden Richtungen beschildert.
Gesamtlänge 58 km

© Waldviertel Tourismus, Studio Kerschbaum

**Lebensweg** Weitwandern im Südlichen Waldviertel

Der Weg führt dich zu den Kostbarkeiten unserer Region. Entdecke verborgene Schönheit in der Natur, freue dich an unseren Kulturschätzen – und lass' es dir gut gehen!

260 km Leben in 13 Etappen

Wanderkarte, TourenTAGEbuch, Stempelpass und Lebensweg Souvenirs erhältlich im Tourismusbüro Ysper - Weitental

© Lebensweg, Studio Kerschbaum

**Tourismusverband Ysper- Weitental:** (T) +43(0)7415/6767-25, Hauptstraße 9, 3683 Ysperthal, info.yw@waldviertel.at, www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel

www.suedlicheswaldviertel.at www.waldviertel.at/wandern


## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### ► Artstetten-Pöbring

**39) Beckenbodentraining und Rückbildung nach der Geburt**

Lachen, Niesen, Laufen – nach der Geburt eine Belastungsprobe für Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Ziel ist es den körperlichen Zustand von vor der Schwangerschaft wieder zu erreichen oder zu verbessern. Beckenbodentraining macht immer Sinn- auch wenn die Geburt schon etwas länger zurück liegt.

**Kurse laufend (Start im Oktober, Dezember, Februar, Mai)**
Michaela Gindl, MSc. (Sport) Physiotherapeutin
Artstetten- Pöbring/Online
80 € / 6 Einheiten
0650 7733570


Raiffeisenbank Mittleres Mostviertel

MEINE BANK IN DER REGION.

SICHER. REGIONAL. NACHHALTIG.

Raiffeisenbank Mittleres Mostviertel eGen, Scheibbser Str. 4, 3250 Wieselburg

Die Kraft fürs Land

UNSER LAGERHAUS

## ▶ Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*

### 40) Beckenbodentraining nach dem BeBo Konzept

Mit abwechslungsreichen Einheiten, fachlichen Inputs und wertvollen Alltagstipps, erlangst du Achtsamkeit gegenüber deinem Beckenboden. Durch das Training lernst du ihn wahrzunehmen, anzusteuern, zu kräftigen und das Wohlbefinden in deinem Körper dadurch positiv zu verändern. Grundkurse (jeweils 6 Einheiten) sowie monatliches Beckenboden-Trainingstreffen.

**laufendes Kursangebot**
Manuela Niterl
Nöchling und/oder LIVE ONLINE
weitere Kursinfos sowie Anmeldung bei der Kursleiterin
0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at

## ▶ Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

### 41) Yoga for you – Spüre Körper & Seele

Durch Meditationen, Atemübungen & Asanas (Körperübungen) werden Impulse gesetzt, um den körpereigenen Energiefluss zu stärken bzw. wiederherzustellen.

**ab DI 06.09.22, jew. 19.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!**
Sabine Mara Altbart
Neuhof 44, Ottenschlag, auch Online
20 € / UE Matte, Decke, Kissen; Trinkflasche mitbringen
0664 8638703 (Voranmeldung nötig!)

## ▶ Persenbeug-Gottsdorf

### 42) YOGA & LUNA YOGA "Alte Schule Gottsdorf"

Präsenzunterricht oder Online via Zoom – bitte informieren Sie sich unter www.yoga-gabriele-olle.at.

**ab September 2022 gibt es wieder fortlaufende Yogakurse**
Yoga für Schwangere, Mutter-Tochter-Yoga und Luna Yoga
Gabriele Olle, Dipl. Yoga- und Luna Yoga-Lehrerin
„Alte Schule Gottsdorf", Kirchenstraße 34
0650 5151012, gabriele_olle@hotmail.com

## ▶ Pöchlarn *VHS Pöchlarn*

### 43) Rückenfit

Übungen zur Kräftigung im Besonderen der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie Dehn- und Mobilisierungsübungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit des gesamten Körpers.

**ab DO 29.09.22, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende**
Evelyne Heisler, MSc, BSc
MS Pöchlarn, kl. Turnsaal
85 € Trainingsmatte, Handtuch, etwas zu trinken
info@geb-training.at, 0676 6492965

### 44) Bauch Beine Po

Übungen zur Kräftigung der Beine, des Gesäßes und der Rumpfmuskulatur. Ziel ist die allgemeine Kräftigung des Körpers und besonders die Festigung und Straffung dieser Zonen.

**ab DO 29.09.22, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Abende**
Evelyne Heisler, MSc, BSc
MS Pöchlarn, kl. Turnsaal
85 € Trainingsmatte, Handtuch, etwas zu trinken
info@geb-training.at, 0676 6492965

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 45 – 48

Irmgard Stögmüller, Qigong-Kursleiterin und Körpertherapeutin
Bequeme Kleidung, Rollmatte, Decke, ev. Polster
www.impulssein.at, 0676 956 63 39
Anmeldung erforderlich

### 45) Abend für Meditation und inneres QIGONG

**– „In der Ruhe liegt die Kraft":** Im stillen Qigong arbeitet man vor allem mit dem Atem und der Kraft des nach innen gerichtetem Geiste – so lenkt man die Lebensenergie Qi gezielt durch den Körper. Es wird ein entspannter Abend mit vorbereitenden, bewegten Übungen und geführten Meditationen, die dir helfen, Abstand zu finden von den Problemen und der Reizüberflutung des Alltags - zurück zu deiner inneren Kraft. Erfahrungen mit Meditation und innerer Visualisierung sind von Vorteil.

**MO 19.09.22, 18.00 – 19.00 Uhr**
Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
15 €

### 46) FRAUEN-IMPULS-TANZ – RELEASE YOUR ENERQI

Ein freier Tanz, der aus deinem Inneren kommt, verfügt über die tiefgehende Kraft, Körper, Geist und Seele zu heilen – und: es macht Riesenspaß! Diese Abende geben dir die Möglichkeit, dich als Frau wieder ganz zu spüren, ohne Zensur zu moderner Musik zu bewegen und dich auf verschiedenen Ebenen kennenzulernen. Ablauf: Einführung zu einem speziellen Thema des Abends, vorbereitende Übungen, freier Tanz zu schneller und langsamer Musik, abschließende Meditation als Ausklang.

**MO 19.09.22, 19.15 – 20.45 Uhr**
Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
20 €

### 47) Qigong als Kraftquelle in stürmischen Zeiten

In diesen herausfordernden Zeiten ist es wichtiger denn je auf die eigene Kraft zu achten und sich immer wieder aufzutanken. Qigong ist hier eine wundervolle Möglichkeit, denn die Übungen bringen blockierte Energien ins Fließen, innere Stärke wird aufgebaut und der überreizte Geist kommt zur Ruhe. Ergänzende Massage- und Atemübungen, Meditation und Selbstreflexion werden zu einem wertvollen Gesamtpaket für den Alltag.

**ab MO 26.09.22, jew. 19.00 – 20.10 Uhr, 6 Abende**
Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
85 € (inkl. Übungsvideo)

### 48) Qigong bei Nacken- und Rückenbeschwerden ONLINE

Durch unseren stressigen Alltag und die fehlende Zeit für Bewegung kommt es häufig zu schmerzhaften Verspannungen im Nackenbereich und im Rücken. Außerdem wird der freie Qifluss in die Arme, zur Lunge, zum Herz und zum Kopf blockiert. Durch spezielle Qigongübungen, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie Akupressurpunkte in Kombination mit Atem und Achtsamkeit wird der gesamte Schultergürtel wieder freier und beweglicher.

**ab MO 07.11.22, jew. 19.00 – 20.10 Uhr, 4 Abende**
ONLINE (Zoom) – gemütlich bei dir zu Hause
55 € (inkl. Aufzeichnungen)

## ▶ Pöggstall/Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*

### 49) Antara-Rückentraining

Spezielle ruhige, zugleich intensive Übungen, die tw. vorchoreographiert sind, korrigieren die Körperhaltung, verbessern die Beweglichkeit, kräftigen Beckenboden- und die Bauchmuskulatur. Einstieg jederzeit möglich!

**Pöggstall: ab MI 21.09.22, jew. 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Abende**
Mittelschule Pöggstall
**Raxendorf: ab DO 22.09.22, jew. 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Abende**
Volksschule Raxendorf
Roland Kührer
120 € (10er Pass) Trainingskleidung, Trinkflasche
0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

## ▶ Pöggstall

### 50) Shiatsu als Hausapotheke

NEU

Shiatsu ist die Kunst der Berührung. Mit einfachen Handgriffen können durch die Shiatsubehandlung Wohlbefinden gesteigert und Selbstheilungskräfte angeregt werden. An diesem Wochenende lernen Sie die Grundtechniken von Shiatsu kennen. Wir üben, wie Sie selbst in die Entspannung kommen und Sie erlernen einen Behandlungsablauf für zu Hause.

**FR 07.10., 19.30 – 21.00 Uhr u. SA 08.10.22, 9.30 – 16.30 Uhr**
Sonja Nachförg
Obere Hauptstraße 21
65 € Turnmatte, bequeme Kleidung
0664 1438028

### 51) Kraft aus der eigenen Mitte

NEU

Werde zum Fels in der Brandung und lebe DEIN Leben indem du lernst Kraft aus deiner eigenen Mitte zu schöpfen. Mittels Meditation, Visualisierung, Körperübungen und gegenseitiger achtsamer Berührung stärken wir die eigene Mitte und schöpfen so Kraft für den Alltag um möglichst unberührt vom äußeren Trubel in der eigenen Kraft zu sein.

**SO 09.10.22, 10.00 – 17.00 Uhr**
Sonja Nachförg
Obere Hauptstraße 21
45 € Turnmatte, bequeme Kleidung
0664 1438028

### 52) Vinyasa Yoga mit nachfolgender Klangmeditation

NEU

Einblick in die Welt des Vinyasa Yoga, der Verbindung von Atem mit Bewegung; Basic-Flow mit Erklärung der Asanas – auch für Beginner Yoginis – Entspannung mit Klangmeditation

**Kurs 1: FR 21.10.22, 19.00 – 21.00 Uhr**
**Kurs 2: FR 18.11.22, 19.00 – 21.00 Uhr**
Sophie-Marie Blauensteiner, Maria Blauensteiner
Obere Hauptstraße 21 20 €
bequeme Sportkleidung, wenn vorhanden Yoga- oder Turnmatte
0664 1438028

### 53) Integratives Atmen

Lerne die Vielfalt des Atems kennen.

**DI 08.11.22, 19.00 – 21.00 Uhr**
Maria -Blauensteiner, Atemtrainerin, Kinesiologin, Kräuterpädagogin
Obere Hauptstraße 21
20 € Turnmatte, bequeme Kleidung
0664 1438028

## ▶ Weiten *BhW Weiten in Kooperation mit kbW Weiten*

Roland Kührer
Trainingskleidung, Trinkflasche
0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 54 – 56

### 54) Antara-Rückentraining

Spezielle ruhige, zugleich intensive Übungen, die tw. vorchoreographiert sind, korrigieren die Körperhaltung, verbessern die Beweglichkeit, kräftigen Beckenboden- und die Bauchmuskulatur. Einstieg jederzeit möglich!

**ab MO 19.09.22, jew. 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende**
Volksschule Weiten
120 € (10er Pass)

### 55) M.A.X. Fitzirkel (Muscle Activity Excellence)

30-minütiges Konditionstraining für Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen. M.A.X. ist für Männer und Frauen geeignet, welche kurz und intensiv trainieren möchten. Mit motivierender Musik unterstützt. Go to the M.A.X.!

**ab MO 19.09.22, jew. 20.15 – 21.00 Uhr, 10 Abende**
Volksschule Weiten
80 € (10er Pass)
Trainingsschuhe, Handtuch

### 56) Kung Fu

Erlernen von Kung Fu Techniken (Ving Tsun), Selbstverteidigung, Meditation, Selbstwahrnehmung und Kontrolle, Aneignung ethischer und moralischer Prinzipien, Steigerung des Reaktions- und Koordinationsvermögens, sowie der Beweglichkeit Kraft und Ausdauer. Einstieg jederzeit möglich!

**jeden MI ab 21.09.22, jew. 19.40 – 21.00 Uhr**
Fitwerkstatt Weiten, Hautpstraße 38
12 € pro Einheit

## ▶ Ybbs *VHS Ybbs*

### 57) Aquapower

Sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpermuskelaufbautraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule und ganzer Bewegungsapparat.

**Kurs 1: ab DI 20.09.22, jew. 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende**
**Kurs 2: ab DO 22.09.22, jew. 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende**
**Kurs 3: ab DI 24.01.23, jew. 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende**
**Kurs 4: ab DO 26.01.23, jew. 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende**
Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vital Coach — Hallenbad Ybbs
90 € inkl. Leihgebühr Trainingsgeräte — Badebekleidung
0676 5179535, body.balance.redl@gmail.com

## ▶ Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

Volkshochschule südliches Waldviertel

Roswitha Koch, Aquafit Instruktorin
Hallenbad Yspertal
0650 9901213, kochrosi@gmx.at, www.energie-fit.eu

**Informationen zu den Kursen 58 und 59**

**58) Wassergymnastik aktiv & gesund (Montagskurse)**
Regelmäßige Bewegung im Wasser macht nicht nur Spaß, sondern hat auch zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit.
Gruppe 1 von 18.30 – 19.20 Uhr, Gruppe 2 von 19.30 – 20.20 Uhr.

**Kurs 1: MO 12.9., 19.9. und 26.09.22** 30 €
**Kurs 2: MO 03.10., 17.10. und 24.10.22** 30 €
**Kurs 3: MO 07.11., 14.11., 21.11. und 28.11.22** 40 €
inkl. Badbenützung von 18.00 – 21.00 Uhr, Anmeldung erforderlich!

**59) Wassergymnastik aktiv & gesund (Donnerstagskurse)**
Für alle Badegäste gibt es an den folgenden Terminen die Möglichkeit gratis bei der Wassergymnastik teilzunehmen.

**DO 29.9., 06.10., 20.10.,03.11., 10.11., 17.11., 24.11. und 01.12.22, 19.30 – 20.00 Uhr**
gratis, keine Anmeldung erforderlich

# ▼ KÖRPER UND SEELE

## ▶ Münichreith

Silvia Mittmasser, Humanenergetikerin, zertifiz. ECo-C-Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz
3662 Münichreith 151
0676 9423363, silvia.mittmasser@hotmail.com
Anmeldung erforderlich!

**Allgemeine Informationen zu den Kursen 60 – 62**

**60) IL-DO I Körperkerzen Basis-Seminar**
Zur Förderung der geistigen und seelischen Ausgeglichenheit, wirkt entspannend, konzentrationsfördernd, befreit den Körper von Blockaden und verhilft zu innerem Gleichgewicht und Stabilität. Theorie u. praktische Anwendung.

**Termin 1: FR 23.09.22, 13.30 – 19.30 Uhr, 1 Nachmittag á 6 UE**
**Termin 2: FR 13.01.23, 13.30 – 19.30 Uhr, 1 Nachmittag á 6 UE**
150 € inkl. 1 Set (10 Stk.) Körperkerzen, ätherische Öle, Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse

**61) Energetische Alltagsbegleiter – einfach - wirkungsvoll**
Basis für eine bewusste Lebensweise – Theorie und Praxisübungen! Energetische Abgrenzung, Erdung, Reinigung, energetische Harmonisierung von Konfliktsituationen und belastenden Beziehungen, Gedankenmuster ändern, kraftvolle, positive Sprache, mentale Stärke - helfen sicher im Leben zu stehen, trotz Turbulenzen im Außen!

**Termin 1: FR 21.10.22, 14.00 – 19.00 Uhr, 1 Nachmittag á 5 UE**
**Termin 2: FR 02.12.22, 14.00 – 19.00 Uhr, 1 Nachmittag á 5 UE**
95 € - inkl. Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse

**62) IL-DO II Körperkerzen weiterführendes Seminar**
Vertiefte Theorie und Intensivierung der praktischen Anwendung mit den mehrfärbigen Therapeutenkerzen - innerhalb der Familie und als Ergänzung im energetisch therapeutischen Fachbereich. Unterstützt wird die Wirksamkeit mit ätherischen Ölen.

**FR 18.11.22, 13.30 – 19.30 Uhr, 1 Nachmittag á 6 UE**
170 € inkl. 1 Set (10 Stk.) Therapeuten-Körperkerzen, ätherische Öle, Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse

## ► Ottenschlag

Renate Schlifelner, Energetik Therapeutik
Wachaustraße 13, Ottenschlag
0664 4022999, renate@energetik-schlifelner.at,
www.energetik-schlifelner.at – Anmeldung erforderlich

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 63 – 66

### 63) Basis IL-DO Körperkerzenseminar

Mit der IL-DO Körperkerze energetisch und ganzheitlich den Körper von Blockaden befreien und die Regulationsfähigkeit und Immunkraft stärken. Körperkerzen sind für sämtliche Befindlichkeiten hervorragend geeignet!

**Kurs 1: FR 16.09.22, 13.30 – 18.30 Uhr**
**Kurs 2: FR 11.11.22, 13.30 – 18.30 Uhr**
**Kurs 3: FR 20.01.23, 13.30 – 18.30 Uhr**
150 € inkl. Skriptum, Zertifikat und 1 Set Körperkerzen

### 64) Wellness für die Füße – Fußreflexzonenseminar

Im Einklang mit den ätherischen Young Living Ölen das Arbeiten an den Reflexzonen in der praktischen Anwendung kennenlernen und die Regulationsfähigkeit des ganzen Organismus unterstützen!

**FR 23.09.22, 09.00 – 16.00 Uhr**
190 € inkl. Skriptum, Zertifikat
und ätherische Öle – für die Anwendung beim Seminar!
1 Leintuch, 1 Handtuch, warme Socken und eine dünne Decke!

### 65) Vertieftes IL-DO Körperkerzenseminar

Dieses weiterführende Seminar, widmet sich verstärkt der Wirksamkeit der mehrfärbigen Therapeutenkerzen. Intensivierung der emotionalen und mentalen Persönlichkeitsentwicklung.

**FR 28.10.22, 09.00 – 16.00 Uhr**
190 € inkl. Skriptum, Zertifikat und 1 Set. Körperkerzen

### 66) Workshop: Blockaden lösen in Sekundenschnelle

Trainingsmethode und Turbotraining erlernen! Um sich selbst und vor allem schnell – von inneren Befindlichkeitsstörungen zu befreien! Verhilft zu mehr Lebensfreude und weniger Stress!

**FR 25.11.22, 13.30 – 18.30 Uhr**
140 € inkl. Skriptum, Kaffee & Kuchenjause!

## ► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*

### 67) Pendeln für AnfängerInnen

Sie wollten immer schon mal Ihren eigenen Schlafplatz austesten oder Ihre Lebensmittel überprüfen? In diesem Tagesseminar können Sie den richtigen Umgang mit dem Pendel erlernen. Mit vielen praktischen Übungen!

**SA 28.01.23, 9.30 – 18.00 Uhr**
Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin
nach westl. Verständnis
Gemeindeamt Raxendorf
99 € inkl. ausführlichen Unterlagen
Schreibzeug, eventuell Pendel (falls vorhanden)
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30


**Pilgerwege aus dem Waldviertel nach Maria Taferl**

*Im Südlichen Waldviertel wandern Sie auf alten Pilgerwegen zu einem wunderbaren Ort, denn: alle Wege führen zur Wallfahrtskirche Maria Taferl.*

Die Basilika Maria Taferl hat für Sie täglich geöffnet. Informationen zu Orgel- und Kirchenführungen sowie Schatzkammer und Veranstaltungen unter **www.basilika.at**

**Mechanische Krippe, Mechanisches Alpenpanorama:** www.mariataferl.at

ACCURATA
STEUERBERATUNG
A-3500 Krems/Donau
Rechte Kremszeile 62
Tel. +43 (0) 2732/76000
E-Mail: office@accurata.at
A-3650 Pöggstall
Untere Hauptstrasse 8/14
Tel. +43 (0) 2758/4050
E-Mail: kanzlei@accurata.at
WWW.ACCURATA.AT

## KREATIV UND HANDWERK

### ▶ Pöchlarn *Kleinregion Nibelungengau*

**68) Gesundes „Fastfood" mit Heimatverbundenheit**
Ausgewogene, bunte Gerichte, mit nur wenigen aber REGIONALEN Zutaten? Genau das erwartet Sie in diesem Kochworkshop. Überzeugen auch Sie sich von lokalen, rasch zubereiteten Gerichten für die tägliche Küche.

**DO 29.09.22, 18.30 – 21.00 Uhr**
Sandra Seitner und Viktoria Schwarz (Ernährerei)
Lehrküche, MS Krummnussbaum 43 €
0699 14240313, nibelungengau@poechlarn.at

### ▶ Pöggstall *BhW Pöggstall*

**69) Malen mit Acrylfarben**
Malen mit Acrylfarben auf Leinwand (40 x 50 cm).
Anfänger: Eis- und Schneelandschaften. Fortgeschrittene: Feuer und Eis.

**ab MO 26.09.22, jew. 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende**
Ing. Danny Liska Volksschule Pöggstall
170 € (inkl. Erstausstattung)
02758 2228 oder BHW Pöggstall 02758 3260

**70) Töpfern für die Weihnachtszeit**
Gearbeitet wird ohne Scheibe mit einfachen Grundtechniken.
Für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene!

**Gruppe 1: FR 07.10.22, 16.00 – 21.00 Uhr (Töpfern)**
und FR 28.10.22, ab 14.00 Uhr (Glasieren)
**Gruppe 2: SA 08.10.22, 14.00 – 19.00 Uhr (Töpfern)**
und FR 28.10.22, ab 14.00 Uhr (Glasieren)
SR Hermine Hofer, Christina Hofer
Volksschule Pöggstall 49 € (inkl. Brennen) + Materialkosten
02758 3317, hofer.hermine@gmail.com

### ▶ Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

**71) Malen mit Acrylfarben**
AnfängerInnen: Eis- und Schneelandschaften,
Fortgeschrittene: Feuer und Eis

**ab DI 27.09.22, jew. 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende**
Ing. Danny Liska, 02758 2228, www.artliska.net
Gemeindehaus Yspertal 178 € inkl. Erstausstattung
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

## TANZ UND MUSIK

### ▶ Pöchlarn *VHS Pöchlarn*

**72) Line Dance**
Tanzt man in Reihen, jeder tanzt für sich, doch trotzdem alle gemeinsam.

Leopoldine Grabner, staatl. geprüfte Fitlehrwartin
Gasthaus Gramel
VHS Pöchlarn 0699 14240313

**72a) Line Dance Level 1, mit Vorkenntnissen**

**ab MI 28.09.22, jew. 18.00 – 19.30 Uhr, 5 Mal** 40 €

**72b) Line Dance Level 2 für geübte Line Dancer**

**ab MI 28.09.22, jew. 19.30 – 21.00 Uhr, 5 Mal** 40 €

## ▶ Pöchlarn/Ybbs *VHS Pöchlarn/Ybbs*

VHS Ybbs

VHS Pöchlarn

**73) „Tanzen ab der Lebensmitte“**

Ermöglicht Ihnen in einer Gruppe zu tanzen, sich freudvoll zu bewegen und dadurch körperlich und geistig fit zu bleiben. Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich. Sie können alleine oder zu zweit kommen. Tanzen bereichert Ihre Lebensqualität wesentlich! NeueinsteigerInnen sind willkommen.

**Anfang Oktober, Einstieg jederzeit möglich!**
Annemarie Steiner
Pöchlarn: Lebenswelt Familie 8 €/Abend
Ybbs: Pfarrsaal 5 €/Abend
0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at

# VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

## ▶ Albrechtsberg *VHS Südliches Waldviertel*

kultur WERK statt ALBRECHTSBERG

**Allgemeine Informationen zu den Terminen 74 – 76**

Kulturwerkstatt Albrechtsberg
Tickets online unter www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at

**74) mon€y, mon€y monk€y**
**Kabarett Seppi Neubauer**

**SA 15.10.22, 20.00 Uhr**
8 € Jugend, 18 € VVK und 20 € AK

**75) Comedian Vocalists**
Musikkabarett im Stil der Comedian Harmonists

**SA 05.11.22, 20.00 Uhr**
6 € Jugend, 18 € VVK und 20 € AK

**76) Jugendtheater 2022**

**SA 12.11.22, 20.00 Uhr**
**SO 13.11.22, 14.00 Uhr**

## ▶ Mühldorf *VHS Südliches Waldviertel*

Kultur. Kabarett. Kleinkunst.

**Allgemeine Informationen zu den Terminen 77 – 80**

Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf
Kartenvorverkauf unter oeticket.com

**77) Chris Steger**
**„Zefix“**

**SA 24.09.22, 20.00 Uhr**
25 €

**78) Stefan Haider**
**„Sing Halleluja“**

**SA 19.11.22, 20.00 Uhr**
27 €

**79) Lydia Prenner-Kasper**
**„Damenspitzerl“**

**SA 14.01.23, 20.00 Uhr**
30 €

**80) Kernölamazonen**
**„Sexbomb Forever"**

SA 25.02.23, 20.00 Uhr
30 €

## ► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

**Allgemeine Informationen zu den Terminen 81 – 89**

Waldviertler Kammerbühne, Unterer Markt 10, Ottenschlag
Tickets und Info unter www.kammerbuehne.at

**81) Sonnenstich (Theater)**

FR 30.09., SA 01.10., 19.30 Uhr und SO 02.10.22, 15.00 Uhr

**82) Tag der offenen Tür**

SA, 01.10.22, Nachmittag

**83) Das perfekte Desaster Dinner (Theater)**

SA 15.10., 22.10.22, 19.30 Uhr und
SO 16.10., 23.10.22, 15.00 Uhr

**84) Roland Düringer „Regenerationsabend 2.0" (Kabarett)**

FR 21.10.22, 19.30 Uhr

**85) Kinderliedermacher Bernhard Fibich**

SA 22.10.22, 15.00 Uhr

**86) Spooky Doo-Kinderzaubershow**

SA 12.11.22, 15.00 Uhr

**87) OldSchoolBasterds – Vintage Christmas Show**

SA 10.12.22, 19.30 Uhr

**88) Weihnachtshasi & Ostermann (Kindermusical)**

SO 11.12.22, 14.00 Uhr

**89) Der Mustergatte (Theater)**

FR 30.12.22, 13.01., 27.01. und 24.02.23, 19.30 Uhr
SA 07.01., 14.01., 21.01., 28.01. und 11.03.23, 19.30 Uhr
SA 31.12., 14.00 und 20.00 Uhr
SO 08.01., 15.01., 22.01. und 26.02.23, 15.00 Uhr

DO 29.12.22, 19.30 Uhr (Premiere)

## ► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*

**90) Abenteuer Familie**
**– mit Herz, Know-how und Struktur leben und lieben.**

Impulsvortrag: Manchmal ist das Familienleben wirklich abenteuerlich und fordert jede Menge Energie und Ideen. Damit der Alltag für alle rund läuft und das „Miteinander" Spaß macht, wird in diesem Vortrag gutes Wissen über sinnvolle Absprachen, altersgemäße Einbeziehung der Kinder, von Herz zu Herz Kommunikation, Wochenplaner und viele praktische Tipps für den ganz normalen Familienalltag mit Struktur, Herz und Know-how besprochen.

DO 20.10.22, 19.30 Uhr
Dorothee Hinkelmann, Dipl. Familien-/Lebensberaterin, zertifizierte Elterntrainerin
Gemeindeamt Raxendorf
20 €
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

# Energiegemeinschaft Südliches Waldviertel

Nachhaltige Energieversorgung durch optimale Nutzung der regionalen Ressourcen

## So funktioniert's

**Strom lokal produzieren und lokal verbrauchen – die Erneuerbare-Energie-Gemeinschaft macht es möglich**

In der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft wird der Strom im Ort automatisch untereinander geteilt.

**Jeder kann mitmachen!**

Es soll der im Ort erzeugte Strom auch gleich verwendet werden. Also egal ob Haushalt oder Gewerbe, mit oder ohne eigener Stromerzeugung, wie zum Beispiel mit einer Photovoltaikanlage, alle können mitmachen.

**Wie geht das?**

Produzieren die einen TeilnehmerInnen gerade mehr Strom, als sie verbrauchen, so wird dieser automatisch auf die anderen TeilnehmerInnen der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft aufgeteilt und bleibt so im Ort.

Wenn zum Beispiel am Vormittag der Sonnenstrom aus der Photovoltaikanlage nicht vollständig verbraucht wird, wird damit die Volkschule oder der Kindergarten versorgt. Das passiert ganz automatisch, wenn die intelligenten Messgeräte (Smart Meter) vom Netzbetreiber bereits eingebaut sind.

**Wie kann ich mitmachen?**

Sie können sich gleich hier als TeilnehmerIn der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft vormerken. Dafür geben Sie Ihre vollständige Adresse, ihre Kontaktinformationen und ein paar Informationen zu Ihrem Stromverbrauch und/oder Ihrer Stromerzeugung ein.

Passt Ihre Adresse in das Gebiet der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft, dann erhalten Sie einen Beitrittsvertrag, in dem die Statuten und Strompreise der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft festgelegt sind. Nachdem Sie damit der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft beigetreten sind, erhalten Sie zusätzlich zu Ihrer herkömmlichen Stromrechnung eine Abrechnung Ihrer Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft.

JETZT UNVERBINDLICH VORMERKEN

## Ihre Vorteile So profitieren Sie vom Beitritt zur Energiegemeinschaft

1. Sie tragen zur Energiewende bei!
2. Ihr Strom kommt aus erneuerbaren Quellen!
3. Sie kaufen Ihren Strom direkt im Ort!
4. Sie sparen bis zu 60 % an Netzgebühren!
5. Sie können sich auf einen fairen Strompreis innerhalb der Energiegemeinschaft verlassen!
6. Sie entlasten die überregionalen Stromnetze!
7. Sie fördern die erneuerbare Stromproduktion!

# Reparatur statt Neukauf

## Förderaktion Reparaturbonus

REPARATUR BONUS

Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie

© reparaturbonus.at

### Darum geht's

E-Geräte reparieren.
50 % der Kosten sparen.
Umwelt schützen.

www.reparaturbonus.at

Vermissen Sie den vertrauten morgendlichen Duft, weil Ihre Kaffeemaschine den Geist aufgegeben hat? Schauen Sie in traurige Kinderaugen, weil das liebste Spielzeug nicht mehr leuchtet und hupt? **Geben Sie nicht auf und Ihren Elektrogeräten eine zweite Chance. Das ist nicht nur viel billiger, sondern auch umweltfreundlicher.**

**Und das mehr denn je.** Denn wenn Sie jetzt **defekte Elektrogeräte für Haushalt, Freizeit und Garten** wie Toaster, Fernseher & Rasenmäher reparieren lassen, sparen Sie mit dem **Reparaturbonus 50 %** und tun darüber hinaus etwas Gutes für das Klima und die Umwelt. Bis zu 200 Euro je Reparatur übernimmt das Klimaschutzministerium und Sie zahlen in Ihrem Reparaturbetrieb nur noch die Differenz.

Der **Reparaturbonus** ist eine Förderaktion des Klimaschutzministeriums für die Reparatur von elektrischen und elektronischen Geräten und richtet sich an Privatpersonen. Dafür stehen bis 2026 Mittel in Höhe von 130 Millionen Euro aus „Next Generation EU" – dem Wiederaufbaufonds der Europäischen Union, mit dem die Wirtschaft nach Corona noch zukunftsfähiger werden soll – zur Verfügung.

# Partnerbetriebe in der Region

Für die Vollständigkeit der Angaben übernehmen wir keine Haftung.

| Betrieb | Anschrift | Telefon | E-Mail | Website |
|---|---|---|---|---|
| Elektrotechnik Elser | Gartln 4, 3681 Hofamt Priel | 0677 19622645 | office@elektrotechnikelser.at | www.elektrotechnikelser.at |
| Mario Lackner | Ysperdorf 7/3, 3681 Hofamt Priel | 07414 79975 | | |
| Josef Ringler | Unterer Markt 6, 3691 Nöchling | 07414 7329 | shop.ringler@redzac.at | |
| Haustechnik Fichtinger | Oberer Markt 23, 3691 Nöchling | 07414 7264 | office@fichtinger.co.at | www.fichtinger.co.at |
| Expert Lenz | Hauptplatz 2, 3650 Pöggstall | 02758 2400 | info@elektrolenz.at | www.elektrolenz.at |
| Jürgen Kamleithner | Wehrgraben 1, 3683 Yspertal | 07415 7312 | info@kamleithner.com | |
| Wiesmüller GmbH | Kammerbach 38, 3683 Yspertal | 07415 7257 | wiesmueller@wvnet.at | www.autohaus-wiesmueller.at |

# *Höhere Lehranstalt für* ***Umwelt und Wirtschaft***

Interreg
Österreich-Tschechische Republik
EUROPÄISCHE UNION

## Projekt INTERREG V-A AT-CZ: Grenzüberschreitende strategische Partnerschaft im Bereich der Lebensmittel- und Umweltanalytik

**Zusammen mit dem tschechischen Projektpartner der „Střední odborná škola ekologická a potravinářská“ aus Veselí nad Lužnicí analysieren die Yspertaler Schüler und Schülerinnen Lebensmittel.**

Es werden **chemische Analysen** von r**egionalen Lebensmitteln** an beiden Schulstandorten durchgeführt. Gemüse, Obst, Milchprodukte und andere Lebensmittel werden z.B.: auf Pestizide, Nitrate, Inhaltsstoffe, Nährstoffe, Vitamine und Schwermetalle untersucht.

**Ziel** ist der **internationale Erfahrungsaustausch** und der **Vergleich der Lebensmittelqualität** in den beiden Regionen.

Den **SchülerInnen beider Schulen** wird eine **praktische Laborausbildung geboten** und somit wird Fachkompetenz im Bereich der chemischen Analyse von Lebensmitteln erworben.

**Projektpartner:**

HLUW® YSPERTAL Stift Zwettl

Volkshochschule südliches Waldviertel

STŘEDNÍ ODBORNÁ ŠKOLA EKOLOGICKÁ A POTRAVINÁŘSKÁ VESELÍ NAD LUŽNICÍ

*voraussichtlicher*

# Tag der offenen Tür in der HLUW Yspertal

**Samstag, 05. Nov. 2022** (9$^{00}$ bis 16$^{00}$ Uhr)
**Samstag, 14. Jän. 2023** (9$^{00}$ bis 16$^{00}$ Uhr)

***Schnuppern und individuelle Führungen***
*nach telefonischer Voranmeldung unter 07415 7249 möglich*

Am Campus 1, 3683 Yspertal | office@hluwyspertal.ac.at | www.hluwyspertal.ac.at

Raiffeisen Niederösterreich

*unterstützt den Bildungskalender Herbst 2022*