

# Kurskatalog

## September 2017 - Juli 2018



Projekt  
Familienfreundliche  
Gemeinde Sollenau

## Vorwort Bürgermeister



**Liebe Sollenauerinnen! Liebe Sollenauer!**

Wie sie anhand der Bilder sehen können, haben wir uns bei unserem Projekt Familienfreundliche Gemeinde Sollenau requalifiziert.

Das heißt, dass unsere Umsetzungen genau geprüft wurden und die Qualität der Maßnahmen hoch sind. Wir wurden aus diesem Anlass nach Graz zu einer weiteren Ehrung eingeladen und durften dort von Frau Bundesminister Karmasin unser Dekret in Empfang nehmen. Ein Teil unserer Maßnahmen sind wie gesagt die vielen Kurse die wir schon angeboten haben und selbstverständlich noch immer anbieten.

Immer wieder ist Frau GR Petra Ramoser bemüht neue Ideen aufzunehmen und Anregungen umzusetzen. Dadurch entsteht unser buntes Kursprogramm welches schon weit über unsere Sollenauer Grenzen angenommen wird. Wie schon in den vergangenen Semestern werden einige Kurse nicht mehr angeboten, dafür sind altbewährte Kurse wie z.B. der Computerkurs nicht wegzudenken. Die Nachfrage nach unserem Kurskatalog beginnt schon Anfang Juli, da viele Kursteilnehmer die Anmeldungen nicht verpassen wollen und schon gespannt darauf warten. In diesem Sinne bedanke ich mich wieder recht herzlich bei GR Petra Ramoser für das Kursprogramm welches wieder bis zum Juni 2018 Gültigkeit hat und wünsche Ihnen viel Spaß bei unseren Kursen.



**Ihr Bürgermeister**

**Stefan Wöckl**

# Ich bin gerne für Sie da!



Wieder ist ein Jahr vergangen und unsere Kurse wurden ganz toll angenommen.

Im Moment ist noch Sommerpause aber ab der 2. Septemberwoche geht es wieder mit einem neuen und vielseitigen Programm weiter. Wieder haben wir neue Kursleiter und Kursangebote für Sie dabei. Für unsere Kleinen gibt es ein spezielles Angebot unserer Musikschule, welches Sie sich ansehen sollten.

Ab und zu starten auch während des Semesters noch neue Kurse bzw. wenn zu viele Teilnehmer für einen Kurs angemeldet sind, entsteht dann noch ein weiterer Termin, deshalb sollten Sie von Zeit zu Zeit auf unsere Gemeindehomepage schauen, da finden Sie immer die neuesten Updates.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Abwechslung bei den jeweiligen Kursen.

**Ihre Petra Ramoser**

**Projektleitung und Koordination**

GR Petra Ramoser

0664 /88 31 69 49

[ramoser@sollenau.noel.gv.at](mailto:ramoser@sollenau.noel.gv.at)

## Legende

**Seminarzentrum Sollenau**  
Schulgasse 2

**Volksschule Sollenau**  
Schulgasse 2

**Jiu Jitsu Verein**  
Bahngasse 9

**Ordination Dr. Paul**  
Hauptplatz 2/22

**Leopold Grünzweig Zentrum**  
Kindergartengasse 7

## Kursangebot

PC Grundkurs (Windows 8.1, Windows 10)	S. 6	siehe Beschreibung
PC Fortgeschrittene (Windows 8.1, Windows 10)	S. 6	siehe Beschreibung
Microsoft 2013 (Word, Excel, Outlook)	S. 6	siehe Beschreibung
Microsoft 2016 (Word, Excel, Outlook)	S. 6	siehe Beschreibung
Zumba® Kids	S. 8	17. Jänner 15.00 Uhr
Zumba® Fitness	S. 9	20. September 19.00 Uhr
DeepWORK®	S. 10	20. September 18.00 Uhr
Antara (Rückengymnastik)	S. 11	8. Jänner 9.00 Uhr
Biotensor	S. 12	29. November 18.30 Uhr
Bachblütentherapie	S. 13	6. September 18.30 Uhr
Sind Sie sauer?	S. 14	7. Februar 18.30 Uhr
Lichttherapie gegen Schmerzen	S. 15	4. April 18.30 Uhr
Bachblüten für den Alltag selbst mischen	S. 16	4. Oktober 2017 18.30 Uhr
Bioresonanz - Scannen statt Labor	S. 17	8. November 18.30 Uhr
Mykotherapie	S. 18	10. Jänner 18.30 Uhr
Ernährung keine Wissenschaft	S. 19	6. Juni 18.30 Uhr

# Kursangebot

Christkindlwerkstatt	S. 20	2. Dezember 9.00 Uhr
Kinder Selbstverteidigung	S. 21	17. September 9.30 Uhr
Perlenkreationen - Do it yourself	S. 22	14. September 9.00 Uhr
Lauftraining	S. 23	20. September 15.30 Uhr
Strick und Häkelkurs	S. 24	8. September 15.00 Uhr
Aroma Abende	S. 25	11. September 18.00 Uhr
Augen Training	S. 26	3. Oktober 18.30 Uhr
Kiefer - Nacken - Schulter	S. 27	30. Jänner 18.30 Uhr
Musikunterricht	S. 28	siehe Beschreibung
Lachen ist die beste Medizin	S. 30	14. November 18.30 Uhr
Offene Gesprächsrunde mit Dr. Heidi Paul	S. 31	20. Oktober 18.00 Uhr

## Impressum:

### Herausgeber und Medieninhaber:

Marktgemeinde Sollenau, Hauptplatz 1, 2601 Sollenau

### Redaktion und für den Inhalt nach dem Mediengesetz verantwortlich:

Bürgermeister Stefan Wöckl, Hauptplatz 1, 2601 Sollenau

Es wird keinerlei Haftung für die Kurse seitens der Marktgemeinde Sollenau, Hauptplatz 1, 2601 Sollenau übernommen.

Alle Fotos unterliegen dem Urheberrecht

**Layout:** Tanja Gaitzenauer, Marktgemeinde Sollenau, Hauptplatz 1, 2601 Sollenau

**Druckerei:** Kopie & Plakat Renate Binder, 2821 Lanzenkirchen



**PC Seminare für den richtigen Umgang mit Computer/Laptop und WINDOWS 10**

Leiter: Dieter und Alexandra Schweighofer  
Firma: DIMAWEB-Network Solutions e.U.



Kursort: **Seminarzentrum Sollenau**

**Kurskosten: einmalig 150 €**  
(Kursbuch zuzüglich 20 € nach Wunsch)

Der Umgang mit Computern/Laptops, Betriebssystemen und Zusatzprogrammen wie etwa Microsoft Office ist Zukunft, ohne die das gesellschaftliche Leben nicht mehr denkbar wäre. Werden auch Sie Teil davon!

**Wichtiger Hinweis:**

**EIGENER LAPTOP ERFORDERLICH** – Seminarort Seminarzentrum Sollenau.

**Sämtliche Kurse bzw. Seminare finden immer an den Werktagen MITTWOCH und DONNERSTAG statt!**

**Grundkurse (Teilnehmeranzahl min. 5/max. 10):**

Seminar:	Zielgruppe/Ort:	Beschreibung:
<b>PC Seminar WINDOWS 10</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Grundlagen und Erweitert</b> Alle Altersklassen <b>Seminarzentrum Sollenau</b>	Computer, Betriebssystem <b>Windows 10</b> , Fenstertechnik, Dateien, Ordner und Internetgrundfunktionen (Sicherheit).
<b>Office Microsoft Word 2013/2016</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Grundlagen und Erweitert</b> Alle Altersklassen <b>Seminarzentrum Sollenau</b>	Textverarbeitung, Arbeitsoberfläche, Rechtschreibprüfung, Formatierungen, Grafiken, Tabellen und Zusatzfunktionen.
<b>Office Microsoft Outlook 2013/2016</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Grundlagen und Erweitert</b> Alle Altersklassen <b>Seminarzentrum Sollenau</b>	E-Mail Verkehr, Kontoeinrichtung und Ordner, erweiterte Einstellungen, Optionen, Junk-Mails, Kontakte, Verteiler und mehr.

**Termine für das zweite Semester 2017:**

Kursbezeichnung:	Termine:	Uhrzeit/Ort:
<b>PC Seminare WINDOWS 10</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	06,07   13,14   20 – <b>September 2017</b> 04, 05   11,12   18 – <b>Oktober 2017</b> 08,09   15,16   22 – <b>November 2017</b>	09.00 bis 12.00 Uhr oder 14.00 bis 17.00 Uhr oder 18.00 bis 21.00 Uhr Kursort: <b>Seminarzentrum Sollenau</b>
<b>PC Seminare Office Word/Outlook</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	06,07   13,14   20 – <b>September 2017</b> 04, 05   11,12   18 – <b>Oktober 2017</b> 08,09   15,16   22 – <b>November 2017</b>	09.00 bis 12.00 Uhr oder 14.00 bis 17.00 Uhr oder 18.00 bis 21.00 Uhr Kursort: <b>Seminarzentrum Sollenau</b>

Sie werden telefonisch oder per E-Mail über das genaue Beginn-Datum und Uhrzeit Ihres persönlichen Wunschkurses verständigt. **Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**



## PC Seminare für den richtigen Umgang mit Computer/Laptop und WINDOWS 10

Leiter: Dieter und Alexandra Schweighofer  
Firma: DIMAWEB-Network Solutions e.U.



Kursort: **Seminarzentrum Sollenau**

**Kurskosten: einmalig 150 €**  
(Kursbuch zuzüglich 20 € nach Wunsch)

Der Umgang mit Computern/Laptops, Betriebssystemen und Zusatzprogrammen wie etwa Microsoft Office ist Zukunft, ohne die das gesellschaftliche Leben nicht mehr denkbar wäre. Werden auch Sie Teil davon!

### Wichtiger Hinweis:

**EIGENER LAPTOP ERFORDERLICH** – Seminarort Seminarzentrum Sollenau.

**Sämtliche Kurse bzw. Seminare finden immer an den Werktagen MITTWOCH und DONNERSTAG statt!**

### Grundkurse (Teilnehmeranzahl min. 5/max. 10):

Seminar:	Zielgruppe/Ort:	Beschreibung:
<b>PC Seminar WINDOWS 10</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Grundlagen und Erweitert</b> Alle Altersklassen <b>Seminarzentrum Sollenau</b>	Computer, Betriebssystem <b>Windows 10</b> , Fenstertechnik, Dateien, Ordner und Internetgrundfunktionen (Sicherheit).
<b>Office Microsoft Word 2013/2016</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Grundlagen und Erweitert</b> Alle Altersklassen <b>Seminarzentrum Sollenau</b>	Textverarbeitung, Arbeitsoberfläche, Rechtschreibprüfung, Formatierungen, Grafiken, Tabellen und Zusatzfunktionen.
<b>Office Microsoft Outlook 2013/2016</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Grundlagen und Erweitert</b> Alle Altersklassen <b>Seminarzentrum Sollenau</b>	E-Mail Verkehr, Kontoeinrichtung und Ordner, erweiterte Einstellungen, Optionen, Junk-Mails, Kontakte, Verteiler und mehr.

### Termine für das erste Semester 2018:

Kursbezeichnung:	Termine:	Uhrzeit/Ort:
<b>PC Seminare WINDOWS 10</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	07,08   14,15   21 – <b>Februar 2018</b> 07,08   14,15   21 – <b>März 2018</b> 04,05   11,12   18 – <b>April 2018</b>	09.00 bis 12.00 Uhr oder 14.00 bis 17.00 Uhr oder 18.00 bis 21.00 Uhr Kursort: <b>Seminarzentrum Sollenau</b>
<b>PC Seminare Office Word/Outlook</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	07,08   14,15   21 – <b>Februar 2018</b> 07,08   14,15   21 – <b>März 2018</b> 04,05   11,12   18 – <b>April 2018</b>	09.00 bis 12.00 Uhr oder 14.00 bis 17.00 Uhr oder 18.00 bis 21.00 Uhr Kursort: <b>Seminarzentrum Sollenau</b>

Sie werden telefonisch oder per E-Mail über das genaue Beginn-Datum und Uhrzeit Ihres persönlichen Wunschkurses verständigt. **Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**



Kursleiter: Sportwissenschaftlerin -  
Mag. Katharina Wilhelm

Kursort: Leopold Grünzweig Zentrum

Kurskosten: je € 45,--/pro 10 Einh.  
Geschwistertarif auf Anfrage!

### Was ist Zumba® Kids? (für 6-9-jährige Mädchen)

Zumba Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba Tanz- und Fitnessphilosophie - einfach zu erlernende Schritte zu abwechslungsreichen Rhythmen. Immer mehr Kinder bewegen sich im Computer- und Fernsehzeitalter zu wenig. Die Anzahl der übergewichtigen Kinder hat sich in den letzten Jahrzehnten stark erhöht. Zudem stieg die Unfallgefahr bei Kindern bei zunehmend schlechterer Balance- und Koordinationsfähigkeit.

Zumba Kids fördert die Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und natürlich auf sich selbst stolz zu sein. Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund.

Zumba Kids ist ein rundum explosives und energiegeladenes Konzept, dass mit fröhlich, fetziger Musik und coolen Tänzen auch den faulsten vom Hocker reißt!

#### Stundenaufbau:

10 min. Warm-Up

25 min. Tanzen, Spiele, Spaß...

10 min. cooler Ausklang der Stunde

**Voraussichtlicher Kursstart:** 1.Kurs: 17.01.2018

**Termine:** immer Mittwochs von 15.00 bis 15.45 Uhr

**Anmeldung und Auskünfte unter:** 0650/5678688 bzw. [info@kesswell.at](mailto:info@kesswell.at)

**NUR mit ANMELDUNG - begrenzte Teilnehmerzahl**





Kursleiter: Sportwissenschaftlerin -  
Mag. Katharina Wilhelm

Kursort: Leopold Grünzweig Zentrum

Kurskosten: je € 6,--/pro Einh.

### **Was ist Zumba Fitness® (für Jung und Alt)**

Zumba Fitness® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto “Beto” Perez entwickelt. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs - Cumbia, Salsa, Samba und Merengue - kombinierte er die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen mit den heißen Tanzschritten, und schon war Zumba® (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“) geboren. Zumba® ist für alle Altersklassen und Fitness-Levels geeignet. Man wird von der ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden schritten einfach mitgerissen.

Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend, sodass man gar nicht bemerkt, wie schnell die Zeit vergeht.

### **Stundenaufbau:**

10 min. Warm-Up

45 min. Party...

10 min. Cool-Down und Stretching

**Termine:** Immer Mittwoch, beginnend am 20.9.2017 (bis einschließlich Juni 2018)

**Uhrzeit:** 19.00 - 20.00Uhr

**Weitere Auskünfte unter:** 0650/5678688, [www.kesswell.at](http://www.kesswell.at)

**OHNE ANMELDUNG - Kinder bis 12 Jahre nur in Begleitung einer teilnehmenden erwachsenen Person**

Zumba®, Zumba Fitness® und das Zumba Fitness Logo sind registriert von Zumba Fitness LLC und werden unter Lizenz verwendet. (ZIN™ Katharina Wultsch)



Kursleiter: Sportwissenschaftlerin -  
Mag. Katharina Wilhelm

Kursort: Leopold Grünzweig Zentrum

Kurskosten: je € 6,-/pro Einh.

**deepWORK® (Die einzigartige Dimension des Funktionellen Trainings)**  
deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig - ein Training mit dem Ziel der Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und beinhaltet geistige und körperliche Herausforderungen eines funktionellen Trainings. Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und dabei die natürliche Atmung geschult wird.

Die 7 Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien. Diese Techniken werden auch in der Meditationstherapie genutzt, bei sogenannten dynamischen Meditationen, die ihre Wurzeln hauptsächlich im fernen Osten haben. Geeignet für alle Bewegungsliebhaber und die es noch werden wollen!

**Stundenaufbau:**

10 min. Warm-Up

35 min. Cardio- und Krafttraining anhand der deepWORK

5 min. Cool-Down

**Mitzubringen: Turnmatte ist mitzunehmen! (Yogamatte, etc.)**

**Termine:** Immer Mittwoch, beginnend am 20.9.2017 (bis einschließlich Juni 2018)

**Uhrzeit:** 18.00 - 18.50 Uhr

**Weitere Auskünfte unter:** 0650/5678688, [www.kesswell.at](http://www.kesswell.at)

**OHNE ANMELDUNG - Kinder bis 12 Jahre nur in Begleitung einer teilnehmenden erwachsenen Person**



Das modernste, fundierte,  
zukunftsweisende Training

Kursleiter: Sportwissenschaftlerin -  
Mag. Katharina Wilhelm  
Kursort: **Seminarzentrum**  
Kurskosten: je € 64,--/pro 8 Einh.

## Was ist Antara®? - flacher Bauch & starker Rücken

Antara stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Aufbauend auf dem Core-System arbeitet Antara immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Entwickelt wurde das Konzept von Karin Albrecht, Maja Rybka und dem star-Ausbildungsteam. Auf Basis der Forschung der Queensland Universität, Australien, zu Stabilisation, Rückenschmerz und Core- Funktion wurden sinnvolle und präzise Übungen ausgearbeitet. Charakteristisch für Antara sind einerseits die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau, andererseits die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen.

### Stundenaufbau:

10 min. Antara-Warm-Up

ca. 35 min. Kräftigungs- und Stabilisationsübungen anhand Antara

10 min. Cool-Down und Stretching der wichtigsten Muskelgruppen

• **Montag 9.00 - 9.50 Uhr** - Anfänger

Termine: 1.Kurs: 8.1.2018, 2.Kurs: 12.3.2018

• **Donnerstag 17.00-17.50 Uhr** - Anfänger

• **Donnerstag 18.00-18.50 Uhr** - bewegungserfahrene Anfänger und Fortgeschrittene

Termine: 1.Kurs: 5.10.2017, 2.Kurs: 11.1.2018, 3.Kurs: 15.3.2018

**Mitzubringen:** Eine Turnmatte, eventuell Handtuch

**Anmeldung und Auskünfte unter:** 0650/5678688 bzw. [info@kesswell.at](mailto:info@kesswell.at)

**NUR mit ANMELDUNG - begrenzte Teilnehmerzahl**



## **Biotensor**

Kursleiter: Karin Eggendorfer

Kursort: **Seminarzentrum**

Kurskosten: € 85,--

### **Biotensor Kurs**

Einführung in die Handhabung des Biotensors

In diesem Workshop erhalten Sie die Fertigkeiten, Kraft spendende Plätze zum Schlafen, Essen, Lernen, Arbeiten zu finden oder Lebensmittel und Medikamente auf deren Verträglichkeit selbst zu testen.

#### **Kursinhalt Modul 1 / Theorie**

- Theoretische Grundlagen
- Voraussetzungen für die Verwendung eines Biotensors
- Umgang mit dem Biotensor
- Richtige Fragestellung und Kontrollfragen

**Termine:** Mittwoch, 29.11.2017 und Mittwoch, 2.5.2018

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.30 Uhr

**Teilnehmer:** mind. 4 Teilnehmer

#### **Kursinhalt Modul 2 / Praxisteil**

Praktischer Teil mit Austesten von diversem Testmaterial. Sie können auch selbst „Testprodukte“ zum Kurs mitnehmen.

**Termine:** Mittwoch, 6.12.2017 und Mittwoch, 9.5.2018

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.30 Uhr

**Teilnehmer:** mind. 4 Teilnehmer

**Kosten:** € 85,-- für den gesamten Kurs (Modul 1+2) incl. Info- und Testmaterial

**Anmeldung unter:** Karin Eggendorfer 0676/700 24 77 oder [wohlfuehlen@eggis.at](mailto:wohlfuehlen@eggis.at)



## Bachblütentherapie

Kursleiter: Karin Eggendorfer

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: je € 20,--

Die Bachblütentherapie ist eine sanfte, naturheilkundliche Methode, die in den 1930-er Jahren vom renommierten Arzt, Homöopathen und Bakteriologen, Dr. Edward Bach, entwickelt wurde.

Es gibt insgesamt 38 Bachblüten-Essenzen. Jede davon wirkt gegen exakt einen negativen Gemütszustand.

### An diesen Abenden erfahren Sie:

- wie wirken Bachblüten?
- Tipps für Schule und Lernen
- Tipps gegen Stress, Ängste & Co.
- „Bachblüten für Schwangere, Babys und Kinder“
- „Wie bewältige ich Schicksalsschläge, Kummer oder Trauer?“
- „Ich fühle mich oft grundlos traurig oder melancholisch“
- „Habe Sehnsucht nach der guten alten Zeit oder geliebten Menschen“

Die Bachblütentherapie schenkt Ihnen wieder seelisches und körperliches Gleichgewicht!

**Termin:** Mittwoch, 06.9.2017

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.30 Uhr

**Teilnehmer:** mind. 4 Teilnehmer

**Kosten:** € 20,- inkl. Infomaterial

**Anmeldung unter:** Karin Eggendorfer 0676/700 24 77 oder wohlfuehlen@eggis.at



## Sind Sie sauer? Was tun gegen Übersäuerung?

Kursleiter: Karin Eggendorfer

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: je € 20,--

Über 90 % aller Erwachsenen (aber auch schon Kinder) leiden heute an Übersäuerung. Verursacht wird dieses durch Alkohol, Nikotin, Bewegungs- und Schlafmangel, Stress, Medikamente und natürlich durch schlechte und „saure“ Ernährung. Über die Nahrung nimmt heute kaum jemand ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich.

Die schwerwiegenden Folgen der „Übersäuerung“ sind somit vorprogrammiert:

- Unwohlsein
- erhöhte Allergiebereitschaft
- Gereiztheit
- Hautprobleme
- Kopfschmerzen
- Bindegewebsschwäche (Cellulitis, Faltenbildung, Schwangerschaftsstreifen, Krampfadern)
- Kreislaufprobleme, Herzrhythmusstörungen, erhöhter Blutdruck
- Osteoporose, Karies
- Muskelkrämpfe, Gelenk- u. Gliederschmerzen, Verspannungen
- Magen- und Darmbeschwerden
- Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Müdigkeit

Die gute Nachricht: Jeder hat es selbst in der Hand, die Grenze des finalen Umkippens noch rechtzeitig zu beeinflussen.

Erfahren Sie in diesen Abenden, wie leicht Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt selbst beeinflussen können.

**Termine:** Mittwoch, 7.2.2018

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.30 Uhr

**Teilnehmer:** mind. 4 Teilnehmer

**Kosten:** € 20,-- inkl. Infomaterial

**Anmeldung unter:** Karin Eggendorfer 0676/700 24 77 oder  
wohlfuehlen@eggis.at



## **LifeWave Akupunkturpflaster Lichttherapiepflaster gegen Schmerzen / für Entgiftung**

**Ernährung - keine „Wissenschaft“,**

**sondern Tipps für den Alltag**

Kursleiter: Karin Eggendorfer

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: je € 20,--

Akupunktur- bzw. Lichttherapie-Pflaster werden an bestimmten Punkten am Körper angebracht und beginnen durch den Körperkontakt zu wirken. Es werden Informationen an die Körperzellen gesendet, dabei werden dem Körper keine festen Stoffe hinzugefügt - nichts dringt in den Körper ein!

### **Pflaster für:**

- gesteigerte Ausdauer, - Schmerzlinderung, - besseren Schlaf
- reduzierten Stress, - Unterstützung des Immunsystems
- Appetitreduktion

**Termine:** Mittwoch, 4.4.2018

**Dauer:** 18.30 - ca. 23.00 Uhr

**Teilnehmer:** mind. 4 Teilnehmer

**Kosten:** € 20,-- inkl. Infomaterial

## **Ernährung - keine „Wissenschaft“, sondern Tipps für den Alltag**

Wie eine „gesunde Ernährung“ aussehen soll, wissen Sie sicherlich bereits: wenig Fett und Zucker, viel frisches Obst, Gemüse und Salat, wenig Fleisch und viele Getreide- sowie Milchprodukte. Zu gesunder Ernährung gehört jedoch nicht allein das Wissen um Kalorien, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Gesunde Ernährung sollte nicht zu einer komplizierten Wissenschaft werden, die im Alltag nur schwer durchführbar ist und in Stress ausartet. An diesem Abend erfahren Sie Grundlegendes über ausgewogene Ernährung und erhalten Tipps, wie Sie Kleinigkeiten nachhaltig in Ihren Alltag einplanen können.

**Termin:** Mittwoch, 6.6.2018

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.30 Uhr

**Kosten:** € 20,- inkl. Infomaterial

**Anmeldung unter:** Karin Eggendorfer 0676/700 24 77 oder  
wohlfuehlen@eggis.at



## Bachblüten für den Alltag selbst mischen

Kursleiter: Karin Eggendorfer

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: € 105,--

### Workshop „Bachblüten für den Alltag selbst mischen“

Die Bachblütentherapie ist eine sanfte, naturheilkundliche Methode, die in den 1930-er Jahren vom renommierten Arzt, Homöopathen und Bakteriologen, Dr. Edward Bach, entwickelt wurde.

Es gibt insgesamt 38 Bachblüten-Essenzen. Jede davon wirkt gegen exakt einen negativen Gemütszustand.

In diesem Workshop lernen Sie, die Bachblüten einem negativen Gemütszustand zuzuordnen sowie selbst Bachblüten Mischungen für alltägliche Probleme herzustellen.

#### Kursinhalt Modul 1 / Theorie

- Was sind Bachblüten?
- Erklärung der einzelnen Blüten
- Voraussetzungen für die Einnahme
- Theoretische Grundlagen für die Mischung

#### Kursinhalt Modul 2 / Praxisteil

Im praktischen Teil lernen Sie, wie Sie einzelne Blüten zu einer persönlichen Bachblüten Mischung herstellen. Wir werden Übungsfälle aus der Praxis durchgehen und Unterschiede einzelner Blüten erarbeiten. Am Ende des Workshops können Sie sich Ihre eigene Mischung herstellen und auch mitnehmen.

Termin 1/Modul 1: Mittwoch, 4.10.2017 / 18.30 - ca. 20.30 Uhr

Termin 1/Modul 2: Samstag, 7.10.2017 / 10.00 - ca. 14.00 Uhr

Termin 2/Modul 1: Mittwoch, 7.3.2018 / 18.30 - ca. 20.30 Uhr

Termin 2/Modul 2: Samstag, 10.3.2018 / 10.00 - ca. 14.00 Uhr

**Kosten:** € 105,- für den gesamten Kurs inkl. Infomaterial und Bachblüten für eine eigene Mischung

**Anmeldung unter:** Karin Eggendorfer 0676/700 24 77 oder [wohlfuehlen@eggis.at](mailto:wohlfuehlen@eggis.at)





## Bioresonanz - Scannen statt Labor

Kursleiter: Karin Eggendorfer

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: je € 20,--

### Bioresonanz - Scannen statt Labor

Bioscan-swa ist ein computergestütztes Analyseverfahren:

- Über 250 Parameter, die Hinweise auf Dysbalancen und Abweichungen geben
- Keine Blutabnahme, - Mit Laborergebnissen vergleichbar, - Schmerzfrei und nicht invasiv, - Ergebnisse sofort verfügbar

### Die bioscan-swa Analyse

Zur Messung hält der Patient den stabförmigen Sensor (Handelektrode) für einige Minuten in der Hand. Dieser ist über eine Schnittstelle mit einem PC verbunden. Das bioscan-swa liefert daraufhin ca. 250 Parameter, die in 31 Bereiche aufgeteilt sind. Einsatzbereiche der bioscan-Skalarwellenanalyse als Blutdiagnostiksystem

Bioscan-swa liefert u.a. Befundberichte für folgende Bereiche:

- Kardiovaskuläre (Herz und Blutkreislauf) Störungen
- Zerebrovaskuläre (Gehirn und dessen Durchblutung) Störungen
- Magen-Darm-Funktion, - Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse
- Nieren- und Lungenfunktion, - Gehirnnerven
- Knochenerkrankungen, Knochendichte und -wachstum
- Endokrines System (Hormone), - Homotoxine (Giftstoffe)
- Spurenelemente und Vitamine, - Immunsystem
- Schwermetalle
- Haut und Allergien
- Prostata oder Gynäkologie
- Brust

**Termin:** Mittwoch, 8.11.2017

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.30 Uhr

**Kosten:** € 20,- inkl. Kleine Bioscan-Analyse und Gutschein über € 10,- für eine Komplett-Analyse in meiner Praxis

**Anmeldung unter:** Karin Eggendorfer 0676/700 24 77 oder wohlfuehlen@eggis.at



## Mykothérapie

Kursleiter: Karin Eggendorfer

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: je € 20,--

### Mykothérapie

Aufgrund vermehrt auftretender chronischer Erkrankungen besinnt man sich heute wieder zunehmend auf natürliche Heilmethoden. Nicht zuletzt wegen der steigenden Zahl von Menschen, bei denen chemische Mittel nicht mehr wirken.

Heilpilze enthalten eine Vielzahl an ernährungsphysiologisch und pharmakologisch wichtigen Substanzen. Dabei entfalten sie ihre außergewöhnliche Wirkung durch die Verwendung des gesamten Pilzes mit allen Inhaltsstoffen.

Heilpilze stabilisieren das Immunsystem, hemmen das Tumorstadium, entgiften unseren Körper und haben zellerneuernde Wirkung. Ihre therapeutische Bedeutung wächst in der Immuntherapie, bei Krebserkrankungen, Allergien und Entzündungen im Verdauungstrakt sowie an der Haut.

Auch bei typischen Wohlstandserkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörungen, erhöhten Cholesterinwerten, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden Heilpilze zur Prävention und Therapie eingesetzt.

In asiatischen Ländern, in denen Heilpilze traditionell eingesetzt werden, treten viele Krebsarten erst gar nicht auf.

**Termin:** Mittwoch, 10.1.2018

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.30 Uhr

**Kosten:** € 20,- inkl. Infomaterial



## Ernährung - keine „Wissenschaft“, sondern Tipps für den Alltag

Kursleiter: Karin Eggendorfer

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: je € 20,--

## Ernährung - keine „Wissenschaft“, sondern Tipps für den Alltag

Wie eine „gesunde Ernährung“ aussehen soll, wissen Sie sicherlich bereits: wenig Fett und Zucker, viel frisches Obst, Gemüse und Salat, wenig Fleisch und viele Getreide- sowie Milchprodukte. Zu gesunder Ernährung gehört jedoch nicht allein das Wissen um Kalorien, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Gesunde Ernährung sollte nicht zu einer komplizierten Wissenschaft werden, die im Alltag nur schwer durchführbar ist und in Stress ausartet.

An diesem Abend erfahren Sie Grundlegendes über ausgewogene Ernährung und erhalten Tipps, wie Sie Kleinigkeiten nachhaltig in Ihren Alltag einplanen können.

**Termin:** Mittwoch, 6.6.2018

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.30 Uhr

**Kosten:** € 20,- inkl. Infomaterial

**Anmeldung unter:** Karin Eggendorfer 0676/700 24 77 oder [wohlfuehlen@eggis.at](mailto:wohlfuehlen@eggis.at)



## Christkindl-Werkstatt

Kursleiter: Claudia Ramoser BEd

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: € 30,--

## Christkindl-Werkstatt

Um Ihnen und Ihren Kindern eine gemütliche Vorweihnachtszeit zu beschern, haben wir uns entschlossen eine Weihnachtswerkstatt anzubieten. Wir backen Weihnachtskekse, kochen Kinderpunsch, bereiten unsere Jause zu, basteln weihnachtliche Schmuckstücke, spielen Brett- und andere Spiele, singen Weihnachtslieder und vieles mehr. Für das Vorlesen von Weihnachtsmärchen nehmen wir uns alle gemeinsam gemütlich Zeit. Aber auch ein Weihnachtsfilm im Weihnachtskino mit ausgewählten Filmen darf nicht fehlen.

Ihr Kind geht schon in den Kindergarten und ist den Ablauf gewöhnt, dann ist es kein Problem in die Christkindl-Werkstatt zu kommen (Kinder im Alter von 3 - 10 Jahren).

Wann: 2.12; 8.12 & 16.12.2017 von 9 - 16 Uhr

Wo: Seminarzentrum Sollenau

Kosten: 30 € (inkl. Bastelmaterial, inkl. Jause & Mittagessen)

Mitbringen: Hausschuhe

Anmeldung unbedingt erforderlich da begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung und Auskünfte unter: 0676/7059041 oder per

E-Mail: [claudia.ramoser.ts@gmail.com](mailto:claudia.ramoser.ts@gmail.com)

Auf Euer Kommen freuen sich Claudia & Doris!



**Kopainigg**  
**Jiu Jitsu & Goshindo Dojo**



## **Kinder - sicher durch den Tag**

# Selbst - Verteidigung Behauptung

Verhaltensschulung in Gefahrensituationen, Selbstbewusstseinsförderung und Grundtechniken der Selbstverteidigung stehen in dieser Altersklasse im Vordergrund.

Neben theoretischen und praktischen Grundlagen stehen hier schon nachgestellte, realitätsnahe Gefahrensituationen am Trainingsplan. Einfache, kindgerechte SV-Techniken ermöglichen den Kindern selbstbewusst Gefahren zu erkennen und schwierige Situationen zu meistern!

Trainingshose und T-Shirt genügen! Bitte keine Jeans!

**Sonntag 17.09.2017**

**6 - 9 Jahre 09.30 - 12.00**  
**10 - 13 Jahre 13.00 - 16.00**

**Vortragender: Christian Havekost**  
**(Polizeitrainer)**

**ANMELDUNG:**

**Heinz Kopainigg**

Tel.: 0664 / 73719110

Mail: [heinz.kopainigg@aon.at](mailto:heinz.kopainigg@aon.at)

**TRAININGSORT: 2601 Sollenau, Bahngasse 9**

**KOSTEN: € 15,- (Vereinsmitglieder € 10,-)**

[www.kopainigg-dojo.at](http://www.kopainigg-dojo.at)





## Perlenkreationen DIY - Do it yourself

Kursleiter: Edith Fuchs

Kursort: **Seminarzentrum**

Kurskosten: € 10,--

## Perlenkreationen DIY - Do it yourself

Treffpunkt für alle, die gerne selbst ihren Schmuck gestalten wollen.

- für Verschlüsse
- verschlusslose Ketten
- Gestaltung von Ketten, Armbändern und Ohrringen
- verschiedenste Techniken

Jede Einheit ist abgeschlossen, zu Beginn werden einfache Techniken gewählt, die mit Fortdauer des Kurses anspruchsvoller werden. Daher ist ein Einstieg jederzeit möglich! Das Material wird von mir mitgebracht und kann vor Ort und nach Bedarf erworben werden.

Kosten pro Einheit: 10,00 EUR pro Person exkl. Material

Dauer pro Einheit: 2 Stunden

Anzahl der Teilnehmer: mind. 3, max. 10

Termine: Vormittags ab 14. September 9.00 - 11.00 Uhr jeden zweiten Donnerstag im Monat

Anmeldung und Auskünfte unter 0664-5302075 oder per Email [mado1@a1.net](mailto:mado1@a1.net)

Ich freue mich auf kreative Stunden!

Edith Fuchs



## Lauftraining

Kursleiterin: Ursula Kahrer

Diplomierter Kindergesundheitstrainer

Kursort: **Volksschule Sollenau**

Kurskosten: werden bei Anmeldung bekanntgegeben

### Lauftraining speziell für Kinder

Auf eine spielerische Art „Spaß am Laufen finden“, das versuche ich zu vermitteln. In der Gruppe finden sie Freundschaften und trainieren motivierter.

Das Lauftraining ist sehr abwechslungsreich und hat verschiedene Schwerpunkte.

Es beinhaltet Aufwärmen, Spiele, Ausdauer- und Kräftigungsübungen, Reaktionslauf, Sprintlauf, ....

Auch 2017 haben wir wieder beim „Fit for Life“ Lauf mit Erfolg teilgenommen, es hat uns allen viel Spaß gemacht. Eines meiner Ziele für 2018 ist dass ich wieder mit einer Gruppe an den Start gehen kann.

Die Kinder brauchen Laufschuhe und bei jedem Training eine Trinkflasche mit.

Zielgruppe: Kinder von der Vorschulklasse bis zur 4. Klasse Volksschule

Treffpunkt: von April - September beim Funpark (Kiosk)  
von Oktober - März im Turnsaal der Volksschule Sollenau

Termine: 1. Einheit im September ist am 20.09.2017  
wöchentlich - jeden Mittwoch (außer in den Schulferien) von  
15:30 - 16:30 Uhr

Wenn es das Wetter zulässt, kann der Kurs gerne verlängert werden! Bei Schlechtwetter (Starker Regen) entfällt das Training.

Anmeldung unbedingt erforderlich unter: 0676/6049445  
oder E-Mail unter: uschi@kahrer.eu



## **Strick- und Häkel- und Filzkurs**

Kursleiter: Isabella Kahrer  
& Monika Horejs

Kursort: **Seminarzentrum**

Kurskosten: € 4,--



### **Strick- und Häkel- und Filzkurs zusammengelegt!**

Noch lustiger und spannender mit beiden Damen!

Wer gerne kreativ ist und Mustermix und Häkeln oder Filzen in einem lernen möchte ist bei diesem Kurs gerade richtig.

Hier wird gearbeitet nach Herzenslust es werden Ideen ausgetauscht und neues erlernt. Natürlich sind auch Anfänger herzlich willkommen - so schnell hat sicher noch niemand Handarbeiten gelernt.

Die neuesten Trends und Techniken werden rasch umgesetzt und sofort entstehen interessante Stücke. Das bei diesen Treffen der Spaß nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

**Kursort:** Seminarzentrum Sollenau

**Kursbeginn:** 08. September 15 - 18 Uhr

**Termine:** 08.09., 06.10., 03.11., 01.12.2017, 05.01., 02.02.,

02.03., 06.04., 04.05., 08.06.2018

**Kursteilnehmer:** min. 5 - max. 20 Teilnehmer

**Kurskosten:** € 4,-- pro Einheit

**Anmeldung:** Isabella Kahrer 0664/73422424 oder Monika Horejs 0699/16611332





## Aroma Abende

Kursleiter: Anita Pirolt  
Kursort: Seminarzentrum  
Kurskosten: € 15,--

## Aroma Abende

Jeder Aroma-Abend widmet sich einem speziellen Thema, Vorwissen hinsichtlich ätherischer Öle und deren Verwendung ist nicht notwendig, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Mir ist es ein großes Anliegen, über die vielschichtigen Möglichkeiten in der Verwendung von ätherischen Ölen zu informieren. Jeder Abend beinhaltet Informationen zum Umgang mit ätherischen Ölen, 3-5 ätherische Öle werden passend zum Thema besprochen. Abschließend zeige ich noch viele Tipps und Tricks in der Herstellung von Duftmischungen, Raumsprays, Massageöle, Körperpeelings usw. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer kann - wenn gewünscht, dann selbst noch mischen, probieren und ein selbst gemachtes Produkt mitnehmen, Materialkosten sind im Kursbeitrag noch nicht dabei! (ca. zwischen 5,00 - 8,00 EUR)

Ich freue mich auf duftende Erlebnisse!

Kursleiterin: Anita Pirolt, ärztlich geprüfte Aromaberaterin i.A.

Kursort: Seminarzentrum

Termine: Jeden 2. Montag im Monat ab 11. September von 18.00 - 20.00 Uhr (Kinder sind herzlich willkommen)

Kurskosten: € 15,--

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen

Für Rückfragen und Anmeldung erreichen Sie mich unter 0699-1045 43 45 oder [anita.pirolt@gmail.com](mailto:anita.pirolt@gmail.com)



## Augen-Training

Kursleiter: Martina Reiterer, MBA

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: € 20,--

80 % aller Informationen nehmen wir über die Augen auf, somit gehören die Augen zu unseren wichtigsten Sinnesorganen. Wir drücken Freude, Liebe und Schmerz über die Augen aus. Wir haben Tränen in den Augen, wenn wir gerührt oder traurig sind, wir weinen vor lauter Lachen. Tagtäglich sind wir auf unsere Augen angewiesen, doch selten denkt man daran, sie auch liebevoll zu behandeln. Je nach körperlicher, seelischer und geistiger Verfassung schwankt die Sehkraft - manchmal innerhalb von Sekunden. Auch die verschiedenen Tätigkeiten oder Lebensphasen spielen dabei eine wichtige Rolle. Wer zu viel, zu lange und zu intensiv liest, merkt nach einiger Zeit, dass seine Augen Schwerarbeit leisten. Besonders Bildschirmarbeit kann sehr schnell zur Überarbeitung und Austrocknung der Augen führen. Lernen Sie einfache Übungen kennen die die Konzentrationsfähigkeit gerade für das Lese- und Schreibvermögen erhöhen. Entspannungsübungen können zur Linderung von Augenbeschwerden, tränenden oder trockenen Augen und zur Lösung von Verkrampfungen und Schmerzen beitragen. Fördern Sie dadurch Ihr Sehvermögen und Ihre Augenkraft. Beugen Sie Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und innerer Unruhe die durch Seh- und Alltagsstress verursacht werden können vor.

- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Lösen von körperlichen Verkrampfungen und Verspannungen
- Kräftigungs- und Entspannungsübungen für die Augen
- Förderung einer gesunden Sehkraft
- Steigerung der Energieversorgung der Augen

Termine: Dienstag, 3. Oktober 2017 und Dienstag, 20. März 2018

Dauer: 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Teilnehmer: mind. 5 Personen

Kosten: 20 €

MENTAL-Energiezentrum, [www.coaching-reiterer.com](http://www.coaching-reiterer.com), [mental@martina-reiterer.com](mailto:mental@martina-reiterer.com), Tel. 0664 79 50 700



## Kiefer - Nacken - Schulter

Kursleiter: Martina Reiterer, MBA

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: € 20,--

Nach einem langen Tag schmerzt der Nacken, die Schultern sind verspannt, Gesicht, Wangen und Kiefer fühlen sich unangenehm hart an. Das Kiefergelenk ist ein sehr oft benutztes Gelenk unseres Körpers. Wir benötigen es um sprechen zu können, zu lachen, zu schlucken, zu kauen, Grimassen zu schneiden....Das Kiefergelenk ist ein kleines Gelenk mit großen Einfluss und Wirkung auf die Gesundheit. Schulter-, Nacken- und Kiefermuskulatur sind eng miteinander verbunden und reagieren sehr schnell auf Stress, ständiger Anspannung und auf muskuläre Verspannungen im Schulter und Nackenbereich.

Die Folgen sind oftmals knackende oder schleifende Geräusche im Kiefergelenk, Tinnitus oder Ohrengeräusche, Kopfschmerzen bis Migräne, Zähneknirschen, Störung der Sehkraft etc. Verspannungen im Kieferbereich können sogar Schmerzen im gesamten Körper auslösen. : Lernen Sie einfache Entspannungsübungen zur Lockerung der Kiefer- und Zungenmuskulatur kennen. Es werden sehr wirksame Dehn-, Kräftigungs- und Akupressur-Übungen für den Nacken- und Schulterbereich vorgestellt. Beugen Sie Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel, Zahnschmerzen und Schlaflosigkeit vor. Fördern Sie Ihr Wohlbefinden!

- Erhöhung der Beweglichkeit im Nacken-, Schulter- und Kieferbereich
- Lösen von körperlichen Verkrampfungen und Verspannungen
- Lockerung der Kiefer-, und Zungenmuskulatur
- Förderung der körperlichen Entspannung und innerer Ruhe
- Förderung einer ausgewogenen Körperbalance

Termine: Dienstag, 30. Jänner 2018 und Dienstag, 17. April 2018

Dauer: 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Teilnehmer: mind. 5 Personen

Kosten: 20 €



## Musikunterricht

Kursleiter: Mag. Gerhard Cernek

Kursort: Volksschule Sollenau

Kurskosten: auf Anfrage

Wenn das Leopold Grünzweigzentrum beim Jahreskonzert aufgrund der hohen Besucherzahlen aus allen Nähten platzt, ist dies eine weitere Bestätigung für den neuen Erfolgskurs unserer Musikschule. Aufgrund der Erweiterung des Musikschulverbandes durch die Aufnahme der Marktgemeinde Felixdorf, konnte unter anderem die Anzahl an Streichern und Bläsern verdoppelt werden.

Um weiterhin an unseren Projekten Streichorchester und Jugendblasorchester festhalten zu können, wurde das Lehrerteam durch den Lichtenwörther Gernot Brandl (Kontrabass, E-Bass) und Mag. Stefanie Novotny (Querflöte) erweitert - willkommen im Team!

Für Schnupperstunden und weitere Infos stehen wir Ihnen gerne unter 0664/8319060 zur Verfügung.

Musikkurs für Babys & Kleinkinder mit Eltern (ca. 8 Monate - 3 Jahre):

Ab Herbst 2017 lädt die Musikschule Steinfeldklang auch schon die Jüngsten zum Musizieren ein. Im neuen Kurs „Musik für Babys & Kleinkinder“ tauchen die Kinder von ca. 8 Monaten bis 3 Jahren gemeinsam mit Mama, Papa, Opa oder Oma in die Welt der Musik ein. Unter der Leitung von Lisa Culk (Gesangs- und elementare Musikpädagogin) werden gemeinsam Kinderlieder gesungen, Knieretter gespielt, getanzt und mit Rassel und Trommel experimentiert.

Mit viel Freude wird ganz spielerisch die natürliche Musikalität, das Rhythmusgefühl, die Feinmotorik, die Sprachentwicklung - kurzum alle Sinne der Kinder gefördert. Die Musikschule Steinfeldklang bietet somit ein nahtloses musikalisches Angebot vom Musikkurs für Babys & Kleinkinder, über die musikalische Früherziehung (4 bis 6 Jahre) bis hin zum Erlernen des Lieblingsinstruments.

„Musik für Babys & Kleinkinder“ findet immer am Mittwoch um 9h und um 10h im Seminarzentrum Schulgasse 2, 2601 Sollenau statt (Teilnehmerzahl begrenzt).

Schnuppermöglichkeit: Am 6. September 2017 um 9h und um 10h sind kleine Musiker mit ihren Eltern recht herzlich zum Schnuppern eingeladen. Bitte um Anmeldung bei Lisa Culk, 0650/937 50 40, [culk@steinfeldklang.at](mailto:culk@steinfeldklang.at)

Lisa Culk



### Chor „Steinfeld Voices“

Jeden Donnerstag Abend klingt fröhlicher Chorgesang aus den Räumen der Musikschule Steinfeldklang in Sollenau.

Eine Stunde lang werden hier die Stimmen aufgewärmt und eine bunte Mischung aus Volksliedern, Musical- bis hin zu Popsongs einstudiert. „Dazwischen wird viel gelacht, denn Singen macht einfach froh.“ erzählt Lisa Culk, die Chorleiterin. Der Chor freut sich noch über weitere Stimmen, die mitsingen möchten- Frauen, Männer, Alt und Jung zwischen 12 und 99 sind herzlich willkommen. Mitzubringen ist die Freude am Singen, Vorkenntnisse sind keine notwendig. Geprobt wird jeden Donnerstag von 19:00 bis 19:50 in der VS Sollenau. Wegen einer Schnupperstunde melden Sie sich gerne bei Lisa Culk unter 0650/937 50 40. Der Kursbeitrag beträgt € 15,50/Monat. MusikschülerInnen können den Chor als kostenloses Zusatzfach wählen.



## Lachen ist die beste Medizin

Kursleiter: Martina Reiterer, MBA

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: € 20,--

„Lachen ist die beste Medizin“: kaum etwas anderes ist so wirksam gegen Ärger und Stress und wird dennoch so unterschätzt wie Lachen. Wenn viel gelacht wird, kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Glückshormonen. So kann Lachen eingefahrene Denkmuster aufbrechen; negative Gedanken verschwinden von selbst. Für die selbständige, erfolgreiche Bewältigung der Lebensaufgaben sind der mentale sowie der psychische Zustand ausschlaggebend. Humor und Leichtigkeit spielen dabei eine wichtige Rolle. Je mehr Humor und Leichtigkeit vorhanden sind, desto gelassener kann reagiert werden - und desto weniger wird die Gesundheit durch Stress geschädigt. Lernen Sie wieder Lachen - es ist ganz einfach. Im Lachtraining werden durch einfache, spielerische hoho-hahaha Übungen die Lachmuskeln aktiviert. Durch Blickkontakt, Bewegung, Gruppendynamik und spielerische Elemente wird aus dem anfangs künstlichen Lachen ein echtes, herzhaftes Lachen. Beim Lachen nach dem von mir entwickelten Vital-Methoden-System werden die Elemente Atem, Körper, bewusste Entspannung, sanfte Bewegung und Psyche miteinander verbunden - diese tragen zum Wohlbefinden, zur geistigen und körperlichen Harmonisierung sowie zum schnelleren Stressabbau bei.

- Lachen baut Ärger, Stress und Ängste ab
- Lachen fördert die Kreativität und Produktivität
- Lachen aktiviert Glücksbotenstoffe
- Lachen führt zu heiterer Gelassenheit
- Lachen stärkt die Immunabwehr
- Lachen harmonisiert Gefühle und Gedanken

Termine: Dienstag, 14. November 2017 und Dienstag, 20. Februar 2018

Dauer: 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Teilnehmer: mind. 6 Personen

Kosten: 20 €

MENTAL-Energiezentrum, [www.coaching-reiterer.com](http://www.coaching-reiterer.com), [mental@martina-reiterer.com](mailto:mental@martina-reiterer.com), Tel. 0664 79 50 700



## Offene Gesprächsrunde mit Dr. Heidi Paul

Kursleiter: Dr. Heidi Paul  
Kursort: **Ordination Dr. Paul**  
**Hauptplatz 2/22**  
Kurskosten: € 5,--

## Offene Gesprächsrunde mit Dr. Heidi Paul

### HPV Infektion & HPV Prophylaxe (Impfung)

Der humane Papilloma-Virus kann Gebärmutterhalskrebs und andere Krebsarten hervorrufen. Eine Impfung ist in ganz Europa erhältlich und empfohlen.

- o Fragen & Antworten rund um das Thema
- o In gemütlicher Runde
- o Die Thematik ansprechen und diskutieren

Ich bin Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Mutter von 4 Kindern und führe eine Wahlarztordination in Sollenau. Dieses Zusammentreffen biete ich allen Interessierten verschiedenster Altersgruppen (Jugendliche, Mütter, Großmütter,...)

**Termin:** 20. Oktober 2017, 6. April 2018 von 18:00 - 19.15 Uhr  
**Teilnehmeranzahl:** begrenzt  
**Anmeldung:** unbedingt erforderlich  
unter 0650 77 860 77



DR. HEIDI PAUL  
fachärztin für  
gynäkologie und geburtshilfe  
www.dr-paul.at  
2601 Sollenau, Hauptplatz 2/22  
Telefon 0650/77 860 77

Mo, Di, Fr 8.00 - 12.00  
Do 16.30 - 20.00  
Wahlärztin  
nach telefonischer Vereinbarung

