

Lernende Region



Südliches Waldviertel
Nibelungengau

Weiten
Ybbs
Yspertal
Hofamt Priel
Ottenschlag
Persenbeug-Gottsdorf
Schönbach
Münichreith / Laimbach
Bärnkopf
Raxendorf
Pöggstall
Mühldorf
Albrechtsberg
Maria Taferl
St. Oswald



MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



An einem Haustift
Zugestellt durch Post.at
LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum



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



Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

Kursprogramm Frühjahr 2018

Jänner 2018 – August 2018

| Persönlichkeitsbildung | Sprachen | EDV | Wandern | Kinder u. Familie | Kochen | Naturschule | Gesundheit und Bewegung | Körper u. Seele | Kreativ u. Handwerk | Tanz u. Musik | Vorträge

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

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

Lernen mit einem Lächeln

▼ Weiterbildung für die Region

► Social Media für Gemeinden

Wie Gemeinden die sozialen Netzwerke sinnvoll nutzen können

Warum können es sich Gemeinden gar nicht mehr leisten, auf Facebook & Co zu verzichten? Warum reicht es nicht mehr aus, eine aktuelle Webseite anzubieten? Wie und in welchen Social Media Plattformen soll sich eine Gemeinde engagieren. Diesen Themen widmet sich unser Workshop.

1 Frühjahr 2018, 15.00 – 17.00 Uhr

VHS Gemeindeamt Yspertal

Details zu den Kursangeboten auf Anfrage

VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30

► Fotokurs – Bessere Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit in Gemeinden

Praxisorientierter Fotoworkshop für Mitarbeiter des Bürgerservices und Gemeindemandatare. Professionelle Aufnahmen für Pressearbeit (regionale Print- und Onlinemedien, Gemeindezeitung, Homepage, Social Media).

1 Frühjahr 2018, 15.00 – 17.00 Uhr

VHS Gemeindeamt Yspertal

Details zu den Kursangeboten auf Anfrage

VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30

Bessere Fotos bei der Dokumentation von Ehrungen, Sitzungen und örtlichen Veranstaltungen. Wie fotografiere ich eine größere Menschenmenge, was ist wichtig bei Fotos mit weniger Personen, welchen Hintergrund wähle ich? Wie kommt die Botschaft des Fotos am besten beim Betrachter an? Welche Informationen zum Foto sind wichtig?

Es ist keine Ausbildung zum Fotografen. Der Kameratyp spielt keine Rolle. Es kann ein privates Smartphone sein, eine Kompaktkamera oder eine Spiegelreflexkamera.

Europäische Akademische Studien Yspertal – EASY

Das neu gegründete Studienzentrum Yspertal „EASY“ (Europäische Akademische Studien Yspertal) in Kooperation mit der ASAS Aus- und Weiterbildungs GmbH startete im Frühjahr 2017 und wird von der VHS Südliches Waldviertel organisatorisch und fachlich betreut.

Mit „EASY“ können nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner von Yspertal, sondern alle Interessierten aus dem Südlichen Waldviertel und darüber hinaus, ein Studium aufnehmen.

Angeboten werden konsekutive Studien (Bachelor, Master) und Weiterbildungsangebote vorzugsweise in der Variante Blended Learning (integriertes Lernen), wobei Präsenzveranstaltungen in Yspertal und E-learning kombiniert werden. Die Angebote werden auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer und Teilnehmerinnen zugeschnitten und sollen leistbar sein.



Gerne informieren wir dazu näher:



ASAS Aus- und Weiterbildung GmbH

austrian school of applied studies

07242 55864-0

info@asasonline.com



Volkshochschule Südliches Waldviertel

07415 6760-30

volkshochschule.swv@wavenet.at

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, Teilnehmerförderung für Landwirte, 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

- Persönlichkeitsbildung
- Sprachen
- EDV
- Kinder und Familie
- Kochen
- Naturschule
- Gesundheit und Bewegung
- Körper und Seele
- Kreativ und Handwerk
- Tanz und Musik
- Vorträge und Veranstaltungen

	Kursdatum und Uhrzeit
	Kursleiter
	Kurskosten
	Kursinformationen

The advertisement features a yellow background with a stylized yellow and black helmet icon on the left. On the right, the 'kabelplus' logo is displayed in a large, lowercase, sans-serif font with 'plus' in orange. Below the logo, the text 'GLASFASER-RASEN' is written in large, bold, black letters. Underneath it, 'JETZT AUCH IN' and 'IHRER GEMEINDE!' are also in large, bold, black letters. To the right, there's a circular graphic containing the text 'Auch mit Festnetztelefonie erhältlich!' and a large '300 Mbit/s' with 'bis zu' above it. At the bottom, there's contact information: 'MIT NEUER GLASFASER-TECHNOLOGIE', a bulleted list of benefits, and 'GLEICH INFORMIEREN UND ANMELDEN: 0800 800 514 / KABELPLUS.AT'. Social media icons for email, computer, and phone are at the bottom right.

MIT NEUER GLASFASER-TECHNOLOGIE

- Rasend schnelles Glasfaser-Internet
- Unlimitiertes Datenvolumen
- Telefonie ohne A1-Grundentgelt
- Ein Unternehmen der EVN Gruppe

GLEICH INFORMIEREN UND ANMELDEN:
0800 800 514 / KABELPLUS.AT

▼ Persönlichkeitsbildung

► In der Region Südliches Waldviertel - Nibelungengau

01) Bildungsberatung NÖ

Kostenloses persönliches Beratungsgespräch zu den Themen: Welche Angebote zu Aus- und Weiterbildung stehen mir zur Verfügung? Welche finanziellen Förderungen gibt es dazu? Wie schaffe ich den Wiedereinstieg ins Berufsleben? Welcher Beruf ist der richtige für mich? Wo liegen meine Stärken?

1 MI 07.03., 04.04., 02.05., 06.06.18, 9.00 – 13.00 Uhr

1 Ing. Gerald Hohenberger, MA Bildungs- und Berufsberater

1 VHS Gemeindeamt Yspertal

1 0676 3737558, g.hohenberger@bildungsberatung-noe.at

www.bildungsberatung-noe.at

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung,
aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes NÖ.



► Ottenschlag VHS Südliches Waldviertel

02) Unternehmen statt unterlassen

Unternehmerisches Know-How ist in der modernen Landwirtschaft nicht mehr wegzudenken. Betriebswirtschaftliches Denken ist nur ein Aspekt des unternehmerischen Denkens, damit Sie (wieder) zum Gestalter Ihres Betriebes werden!

1 DI 23.01.18, 14.00 Uhr

1 Mag. Christine Hackl MSc.

1 LFS Ottenschlag 25 €*(gefördert), 60 € (ungefördert)

1 Manuela Riß, 02872 7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

03) Persönlichkeit und Kommunikation

Unsere Persönlichkeit bestimmt die Kommunikation, gute Kommunikation zeichnet die Persönlichkeit aus. Aus eigener Erfahrung weiß jeder, wie wichtig Kommunikation im Umgang mit unseren Mitmenschen im beruflichen und im privaten Umfeld und damit auf unseren Höfen ist.

1 MI 07.03.18, 14.00 Uhr

1 Ing. Klaus Leitner

1 LFS Ottenschlag 25 €*(gefördert), 60 € (ungefördert)

1 Manuela Riß, 02872 7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

► Ybbs VHS Ybbs

04) Die Stimme „reparieren“

Singen - Sprechen erlernen, verbessern bzw. perfektionieren. Vom sporadischen Gebrauch bis hin zur Dauerbelastung. Der richtige Einsatz erhält die Stimme gesund und macht sie leistungsfähig.

1 nach Vereinbarung, 10 UE á 25 Min. oder 5 UE á 50 Min.

1 Gerlinde Stöger

1 Lange Gasse 14 225 €

1 0676 5485674, stoeger.gerlinde@utanet.at

* Kursförderung: Voraussetzung landwirtschaftl. Betrieb (Betriebsnummer)
bzw. Angehöriger eines landwirtschaftl. Betriebes.

▼ Sprachen

► Mühldorf VHS Südliches Waldviertel

Allgemeine Informationen zu den Kursen 05 bis 07

05) Englisch für AnfängerInnen A1

Für Personen mit geringen Vorkenntnissen.

06) Englisch für mäßig Fortgeschrittene A1 plus

07) Englisch Konversationskurs



**Besprechung und Einstufung DO 15.02.18, 19.00 Uhr
Kurs jeweils 7 Abende, insgesamt 20 UE**



VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30



Herbert Kerzendorfer



Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf



130 €



Herbert Kerzendorfer



Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf



130 €



Herbert Kerzendorfer



Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf



130 €



► Ybbs VHS Ybbs

08) Spanisch für AnfängerInnen



ab MI 21.02.18, 19.00 Uhr, 10 Abende á 2 UE



Jordi Rabasa-Boronat



HAK Ybbs



140 € exkl. Buch



VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

▼ EDV

► Ottenschlag VHS Südliches Waldviertel

09) Datentransfer vom Handy/Tablet zum PC

Haben Sie Probleme Ihre Fotos, Videos oder Musik vom Handy auf Ihren PC zu übertragen? Das lernen Sie in diesem Kurs. Nach dem Kurs können Sie Ihre überspielten Dateien geordnet ablegen und neue Ordner anlegen.

10) Soziale Medien sicher nutzen (Facebook, Whatsapp und Co)

Facebook, Whatsapp & Co: Dieser Kurs bringt Ihnen die sozialen Netzwerke im Internet näher und weist Sie auf die damit verbundenen Möglichkeiten und Risiken hin.



Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das AK-Logo tragen, mit 50% der Kurskosten bis zu 120 Euro pro Kalenderjahr. Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro und Arbeitslose sogar 100% der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr.

Einfach anrufen und informieren
05 7171-29000



SA 20.01.18, 6 UE, 8.00 – 13.30 Uhr



Prof. Christian Gatterer, MEd BEd



LFS Schloss Ottenschlag



65 €



Manuela Riß, 02872 7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at



SA 27.01.18, 6 UE, 8.00 – 13.30 Uhr



Prof. Christian Gatterer, MEd BEd



LFS Schloss Ottenschlag



65 €



Manuela Riß, 02872 7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at



▼ Kinder und Familie

► Albrechtsberg VHS Südliches Waldviertel

11) Kinderyoga

Yoga kräftigt und dehnt den gesamten Körper. Im Kinderyoga wird den Kindern größere Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit spielerisch nahegebracht. Einstieg jederzeit möglich!

1 ab KW3/2018

Christine Eksler, Lehrerin für Hatha-Yoga, Rücken-Yoga u. Kinderyoga

VS Albrechtsberg oder NMS Els ⚡ 60 € für 10 Einheiten

Christine Eksler, 0664 4138710, christine.eksler@hotmail.de

► Hofamt Priel VHS Südliches Waldviertel

12) Grüne Kosmetik für Baby + Kind – gsund – günstig – oafoch

(Theorie + Praxis) Mit gutem Gewissen und im Handumdrehen werden wir für unsere geliebten Babys und Kleinkinder sanfte Pflegeprodukte herstellen - ganz ohne bedenkliche Inhaltsstoffe. Gemeinsam beleuchten wir kritische Zusätze in konventionellen Baby- und Kinderpflegeprodukten.

1 FR 23.02.18, 16.00-19.00 Uhr

Anita Landstetter, FNL Kräuterexpertin, Grüne Kosmetik

Pädagogin, Imkerin

Rottenhof 12 ⚡ 52 € inkl. 3 Proben und Unterlagen

1 Anmeldung bis 5 Tage vor Veranstaltung
unter 0680 2080790 oder office@oafoch.at

► Pöggstall/Weiten VHS Südliches Waldviertel

13) Kung Fu für Kids

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

1 Weiten: Montags, fortlaufend

5 – 8 J.: 15 – 16 Uhr | 9- 13 J.: 16.15 – 17.15 Uhr VS Weiten

1 Pöggstall: Mittwochs, fortlaufend

5 – 8 J.: 14 – 15 Uhr | 9 – 13 J.: 15.15 – 16.15 Uhr VS Pöggstall

1 Roland Kührer ⚡ monatlicher Mitgliedsbeitrag

1 0676 4509392, roland-kuehrer@gmx.at

► Yspertal VHS Südliches Waldviertel

14) Meerjungfrauen- und Neptun Workshop für AnfängerInnen ab 8 J.

(keine Nichtschwimmer) Du hast die Möglichkeit den Traum vom Meerjungfrauen-/männersein zu verwirklichen und in die ruhige Unterwasserwelt einzutauchen. Wenn du schwimmen und tauchen kannst, bringe ich dir das Monoflossenschwimmen im Nixenkostüm bei.

1 SO 04.03.18, SO 11.03.18, SO 18.03.18, jeweils 17.00 – 18.00 Uhr

Beate Simhofer, www.meerjungfrauenkurs.jimdo.com

Hallenbad Yspertal

60 € exkl. Badeeintritt, inkl. Leihkostüm, Erinnerungsfotos

0664 73871652, Anmeldung erforderlich



Volkshochschule Südliches Waldviertel

07415 6760-30

volkshochschule.swv@wavenet.at

www.volkschule.swv.at



Das Beste aus den Klöstern am 7. und 8. April 2018!

Geistliches, Kultur, Kinderprogramm, Unterhaltung und Kulinarik werden geboten. Vor der Basilika präsentieren Klöster aus Österreich und Deutschland das Beste aus Ihren Kellern, Gärten, Wältern, Werkstätten, Brauereien, Brennereien und Schreibstuben. Im Ort erleben Sie den Schmankerl Markt mit regionalen Partnern aus den verschiedenen Genussregionen Österreichs.

Allgemeine Informationen zu den Kursen 15 bis 19

15) Babyschwimmen für AnfängerInnen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung.

 Simone Biber, gepr. Babyschwimmstrukturin, Schwimmlehrerin
 Hallenbad Yspertal  65 € exkl. Badeeintritt (Angebot 8er Block)
 Badekleidung, eventuell Essen und Trinken,
Badeschuhe für die Eltern, eventuell Schwimmscheiben
 0664 5240816, www.babyswim.at, Anmeldung erforderlich!

 ab MO 19.03.18, Vormittag, insg. 8 UE
Kostenlose Schnupperstunde DI 15.03.18 (Anmeldung erforderlich)

16) Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre

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

 ab MO 19.03.18, Vormittag, insg. 8 UE

17) Kinderschwimmkurs für Kinder von 2,5 bis 4 J. mit Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.

 ab DI 10.04.18, 8 UE, Nachmittag

18) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 4,5 Jahre

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.

 ab DI 10.04.18, 8 UE, Nachmittag

19) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre Fortgeschrittene

Verschiedene Schwimmtechniken besser umsetzen und vertiefen. Brustschwimmen, Rückenschwimmen, Kraulen.

 ab DI 10.04.18, 8 UE, Nachmittag

► Ybbs

20) Familienschatzsuche

Ihre Kinder müssen Aufgaben lösen und den Erzählungen der Guides folgen um den geheimen Schatz im Kraftwerk zu finden. Pro gelöster Station gibt es eine Schatzkarte mit der die Kinder ihren Weg selbst entdecken. Anschließend kann optional die Schiffsschleuse im Freien besichtigt werden.



**BESUCHERKRAFTWERK
YBBS-PERSENBEUG**

Erlieben Sie Stromerzeugung
aus Wasserkraft hautnah!

Donaudorfstraße 2, 3370 Ybbs
+43 650 300 22 36
info@kraftwerksfuehrungen.at
www.kraftwerksfuehrungen.at

 Termine unter
www.kraftwerksfuehrungen.at
> Führungsarten > Familienschatzsuche
 Besucherkraftwerk Ybbs-Persenbeug, Donaudorfstr. 2
Zielgruppe: Kinder (6 bis 12 Jahre) inkl. Eltern/ Großeltern
 Kinder ab 6 J. 6 €, Kinder unter 6 J. 1 € (= Schatzkosten),
Eltern/ Großeltern: 5 €;
Schleusenbesichtigung: 3 €, Kinder unter 6 J. frei
 info@kraftwerksfuehrungen.at oder 0650 3002236

▼ Kochen

► Ottenschlag VHS Südliches Waldviertel

21) Kulinarische Mitbringsel für jeden Anlass

Wer kennt das nicht? Eine spontane Einladung bei Freunden? Zum Geburtstag nicht immer nur Blumen verschenken? Einfach einmal etwas andere kreative Geschenkideen werden wir bei diesem Workshop herstellen. Verblüffen Sie Ihre Freude, Bekannte und Verwandten mit originellen kleinen Aufmerksamkeiten, die einfach und schnell hergestellt werden können.

-  DI 15.05.18, 17.30 – 19.00 Uhr
-  LFS Schloss Ottenschlag  Granegger BEd.  40 €
-  2 leere 2l Flaschen und einige Einmachgläser
-  Manuela Riß, 02872 7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

► Ybbs VHS Ybbs

22) Weckerl knusprig & frisch – selbst gemacht

Für alle, die gerne Kleingebäck selbst herstellen wollen. Kenntnisse erlangen über die Grundteigarten und die Teigführung, gemeinsames Herstellen und Backen verschiedener Gebäcke und die Vorteile von selbstgemachtem Gebäck bewusst machen und wertschätzen.

-  DI 20.02.18, 13.30 – 19.30 Uhr
-  Andrea Peham, Seminarbäuerin
-  Schulküche NSMS Ybbs/Donau  49,50 € inkl. Verkostung
-  0650 7400652, peham.andrea@aon.at, Anmeldung erforderlich!

23) Blätter- und Plunderteig – pikant.süß.schnell

Für alle, die Blätter- und Plunderteig gerne selbst herstellen möchten.

Viele praktische Tipps und backtechnische Hinweise.

Gemeinsame Verkostung.

-  DI 06.03.18, 14.00 – 18.00 Uhr
-  Andrea Peham, Seminarbäuerin
-  Schulküche NSMS Ybbs/Donau  28 € inkl. Verkostung
-  0650 7400652, peham.andrea@aon.at, Anmeldung erforderlich!



Sicher. Regional. Nachhaltig.



▼ Naturschule

► Albrechtsberg

Allgemeine Informationen zu den Kursen 24 bis 26

24) Gehölze erkennen im Winter

Anhand von Blättern oder Blüten ist das keine Kunst, wir nehmen diesmal Knospen, Rinde und Wuchsformen unter die Lupe, um heimische Bäume und Sträucher zu bestimmen. Des Weiteren erhalten Sie Tipps zur Verwendung von Knospen und Rinde in Küche und Hausapotheke.

-  Edith Weiß, Natur- und Landschaftsvermittlerin
-  14 €, Kinder 5 €
-  Festes Schuhwerk, wasserfeste Kleidung, Regenschutz
-  0676 3029800, edith.weiss@gmx.at

-  SA 27.01.18, 14.00 – 16.00 Uhr
-  Treffpunkt beim Erholungssteich

25) Lebensraum Landschaft – Kremstal-Safari

Eine entdeckungsreiche Wanderung von Burg Hartenstein und Gudenus-höhle bis zum Zwickl, wo Große und Kleine Krems zusammenfließen. Wir erforschen Fauna, Flora und Geologie der Kremstalschlucht und die Geschichte vom Neandertaler bis zum Marmorabbau in jüngerer Zeit.

-  SA 28.04.18, Dauer ca. 2,5 h, ab 14.00 Uhr
-  Treffpunkt bei der Maigenmühle

26) Lebensraum Landschaft – Rund um die Gillausklause

Wir erkunden die Geschichte unserer schönen Landschaft, von der Entstehung vor Millionen Jahren bis zur Besiedlung und Nutzung durch uns Menschen. Eine Spurensuche in der Natur um die Gillausklause, dem legendären Wirtshaus mitten im Wald.

-  SA 23.06.18, Dauer ca. 2,5 h, ab 14.00 Uhr
-  Treffpunkt Gillaus 58

► Hofamt Priel VHS Südliches Waldviertel

Allgemeine Informationen zu den Kursen 27 bis 32a

Gesamtes Kursprogramm und Anmeldung auf www.oafoch.at

-  Anita Landstetter, FNL Kräuterexpertin, Grüne Kosmetik Pädagogin, Imkerin Rottenhof 12, 3681 Hofamt Priel
-  Anmeldung bis 5 Tage vor Veranstaltung unter 0680 2080790 oder office@oafoch.at

-  MO 12.03.18, 18.00 – 21.30 Uhr
-  52 € inkl. Gemmo-Mazerat, Knospensnack + ausführliche Unterlagen

-  MI 11.4.2018 28 € 18.30 – 20.30 Uhr
-  28 € inkl. Unterlagen

27) Raketen-Antrieb mit Knospen (Theorie + Praxis)

Kleine Kraftpakete von Baum und Strauch für deine Gesundheit. Hebe ab mit dem Energieschub junger Baumknospen. Wir verarbeiten die saftig frischen Zellwunder zu schmackhaften Leckerbissen und Heilmitteln.

28) Frauen „Powerkräuter“ – Schafgarbe, Frauenmantel, Rotklee & Co

Gemeinsam besprechen wir Frauenkräuter zur Stärkung der weiblichen Urkräfte. Von der Pubertät bis zum Wechsel.

29) Tinkturen – Öle – Salben & andere Zubereitungen ...

für AnfängerInnen. Du bist dir nicht sicher wie du selber Tinkturen, Öle, Salben usw. richtig herstellen kannst? Dann bist du hier genau richtig. Ich zeige und erkläre dir alles Grundlegende. Gemeinsam stellen wir eine Tinktur, ein Öl und eine weiter Zubereitung deiner Wahl her.

30) Fahr fort-Kräuterapotheke (Theorie + Praxis)

Schnelle Hilfe im Urlaub und Unterwegs für die ganze Familie. Für Bienen-, Gelsen-, Sonnenstich, Durchfall & Co. Oft ohne Nebenwirkung.

31) Fit in den Herbst – Power für das Immunsystem

Kräuterzubereitungen für die kalte Jahreszeit sind jetzt herzustellen. Holunderbeeren strotzen vor Kraft. Spitzwegerich ist in Hochform. Diese Kräfte nutzen wir und stellen heilsame Beerensirupe und Kräuterelixiere her.

32) KRÄUTER-Spaziergänge

Saisonale Kräuter entdecken, erkennen und bestimmen. Für Neulinge und Fortgeschrittene, inkl. Kräutersnack und Getränk.

32a) KRÄUTER-Spaziergang (Kneippweg)

Saisonale Kräuter entdecken, erkennen und bestimmen. Für Neulinge und Fortgeschrittene, inkl. Kräutersnack und Getränk.

33) Pendeln in Theorie & Praxis

Erlernen Sie den optimalen Schlafplatz herauszufinden (frei von Wasseradern, Störzonen) und die für Sie optimalen Lebensmittel auszutesten (Allergiker)! Keine Vorkenntnisse erforderlich.



MO 07.05.18, 18.00 – 21.30 Uhr



52 € inkl. 3 Proben und ausführliche Unterlagen



MO 11.06.18, 18.30 – 22.00 Uhr



52 € inkl. 3 Proben, Unterlagen, Rezepte



MO 27.08.18, 18.00 – 22.00 Uhr



52 € inkl. 3 Proben, Unterlagen, Rezepte



Termin 1: FR 23.03.18, Termin 2: FR 27.04.18,

Termin 3: FR 18.05.18, jeweils 15.00 – 17.30 Uhr

Termin 4: FR 22.06.18, 16.00 – 18.30 Uhr



festes Schuhwerk, Regenschutz, Schreibunterlagen 20 €



FR 03.08.18, 16.00 – 19.00 Uhr



Gemeindezentrum Hofamt Priel (Kneippweg)



festes Schuhwerk, Regenschutz, Schreibunterlagen 20 €



SA 26.05.18, 09.30 – 18.00 Uhr



Agnes Frühwald, Dipl. Feng Shui-Beraterin



Gemeindezentrum 75 € inkl. Unterlagen



Schreibzeug, Pendel (kann ausgeborgt werden)



VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

► Ottenschlag VHS Südliches Waldviertel

34) Hühnerhaltung für SelbstversorgerInnen

Anfängerkurs für Interessierte.



DI 27.02.18, 18.00 – 21.00 Uhr



DI Hack BEd. Msc. LFS Schloss Ottenschlag 40 €



Manuela Riß, 02872 7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at



Besuchen Sie uns auch auf Facebook: www.facebook.com/vhsSuedlichesWaldviertel

► **St. Oswald** VHS Südliches Waldviertel
Allgemeine Informationen zu den Kursen 35 bis 40



Doris Wimmer, Natur- und Landschaftsvermittlerin, Wildkräuterguide
wetterangepasste Kleidung, wiesentaugliche Schuhe, ev. Sammelkorb
0650 9029423, d.wimmer2606@hotmail.com, www.naturundlanschaft.at

35) Was sie unbedingt über Kräuter wissen sollten!

Profitieren Sie von der Kraft der Kräuter! Gemeinsam erarbeiten wir Wissen für eine erfolgreiche volksheilkundliche sowie kulinarische Anwendung (Sammelzeitpunkt, Trocknung, Aufbewahrung, Verarbeitung, etc.)



SA 10.03.18, 15.00 – 17.30 Uhr



GH Wimmer, St. Oswald 9



24 € inkl. Unterlagen und Verkostung hausgemachter Kräuterschmankerl, Kinder 5 €

36) Walter Friedl zeigt uns die Kunst des „Kräuterkörbe wickeln“

Wirwickeln unter fachlicher Anleitung einen Korb aus Gräsern. In 5 – 6 Stunden werden die Grundzüge dieser alten Korbwickeltechnik vermittelt – jeder geht mit seinem eigenen Korb nach Hause.



SA 28.04.18, 10.00 Uhr



Kräuter- und Naschgarten (neben Badeteich/Freizeitanlage)



50 € inkl. Material

37) Kräuterfrühling – Frühlingskräuter

Erfahre bei einer gemütlichen Wanderung wissenswertes und spannendes über die reinigenden und kraftbringenden Frühlingskräuter! Im Kräuter- und Naschgarten werden wir Wild- als auch Küchenkräuter zu Aufstrichen und Kräuterbutter verarbeiten. Inkl. Kräutergetränke, Rezept und Fotopro- tokoll samt wichtigster Kräuterinfo.



SA 05.05.18, 14.30 – 18.00 Uhr



Kräuter- und Naschgarten (neben Badeteich/Freizeitanlage)



27 €, Kinder 5 €

38) Was ist denn das? Johanniskräuter und mehr

Um die Sonnwendehaben Kräuter besonders viel Kraft, deshalb begeben wir uns auf eine Wanderung, um diese Powerpflanzen aufzusuchen. Viel Wissenswertes über Mythologie und traditionelle Volksheilkunde wird dabei vermittelt. Danach gemütlicher Ausklang samt kleiner Erfrischung.



SA 23.06.18, 15.00 – 17.30 Uhr



Kräuter- und Naschgarten (neben Badeteich/Freizeitanlage)



17 €, Kinder 5 €

39) Frauendreißiger und Kräuterbuschen

Die wichtigste traditionelle Kräutersammelzeit im Jahr ist Thema dieser Wanderung. Wir begeben uns dazu abermals auf die Suche nach Wildkräutern und erforschen deren volksheilkundliche Anwendung und Mythologie. Am Ende wartet eine kleine Stärkung.



SA 01.09.18, 15.00 – 17.30 Uhr



Kräuter- und Naschgarten (neben Badeteich/Freizeitanlage)



17 €, Kinder 5 €

40) Auffi zum Herzstein – in jeder Hinsicht gut fürs Herz

In jeder Hinsicht gut fürs Herz ist nicht nur die 4stündige Wanderung am Herzsteinweg sondern auch die „Herzensbildung“ entlang des Weges. Gemeinsam geht es über Stock und Stein - dabei gibt es allerhand Spannendes rund ums Kornmandel, Drachenstein und Totenkopf. Neben allerlei Naturgeschichten wird ausreichend Zeit sein, um die Stille zu genießen, dem Alltag zu entfliehen. Ausklang im GH Wimmer ist möglich.



SO 27.05.18, 13.30 – 17.30 Uhr



GH Wimmer, St. Oswald 9



24 € exkl. Ausklang, Kinder 5 €



► Weiten VHS Südliches Waldviertel

41) Wildpflanzen Wanderung

Essbare Wildpflanzen erkunden, bestimmen, probieren und sammeln (Bäume, Sträucher und Wiesenkräuter) Tipps zur Weiterverarbeitung und Zubereitung.



Termin nach Vereinbarung!



Roland Kührer, Kräuterpädagoge VS Weiten 25 €



Stofftasche oder Sackerl



Hr. Kührer 0676 4509392 oder office@fitwerkstatt.at

► Ybbs VHS Ybbs

Allgemeine Informationen zu den Kursen 42 bis 45

42) Hydrolate (Pflanzenwasser)

Herstellung- Wirkungsweise- Anwendung von 6 verschiedenen Pflanzen.
Dieser Kurs zeigt, wie Ihr mit einer Destille selbst Hydrolate erstellen könnt.
Welche Kraft in Ihnen stecken und wo man sie anwenden kann. Z.B.: Lavendel



Dammäckerstr. 5; www.moik-oberleitner.at



3 Tage vor Termin, 0664 5612249 oder 0664 9120837,
andrea.moik@gmx.at oder oberleitner.julia@gmx.at



FR 08.06.18, 16.00 Uhr



Andrea Moik und Julia Oberleitner



35 € inkl. Skript und 1 Probe 10ml



FR 13.04.18, 18.00 – 21.00 Uhr



Andrea Moik



40 € inkl. Skript und Proben



SA 17.03.18, 9.00 Uhr



Julia Oberleitner



69 € inkl. Skript und Material



FR 25.05.18, 18.00 Uhr



Julia Oberleitner



35 € inkl. Material



Kleinregion Nibelungengau

A-3375 Krummnußbaum, Rathausstr. 8
Tel +43-(0)2757/24033, Fax +43-(0)2757/2403 30

Wir verbessern das Bürgerservice
Wir ermöglichen Projektfolgen
Wir entwickeln Lebensraum

nibelungengau@poechlarn.at
www.nibelungengau.regionalverband.at

Das Kursprogramm der VHS Pöchlarn finden Sie ab Mitte Jänner 2018 auf der Homepage der Kleinregion Nibelungengau und auf der Homepage der VHS Pöchlarn.
www.volks hochschule.bechelaren.at | www.nibelungengau.regionalverband.at

Wandern mit Weitblick

Aussichtswarte am Kollnitzberg (750 m)

Bequeme Spazier- und Wanderwege durch die nahen Wälder bieten echte Erholung und sind ideal für Familien.

Die neue Aussichtswarte am Kollnitzberg, bei Münichreith, bietet einen herrlichen Rundblick über die Voralpen und ins Donautal.

<http://www.muenichreith-laimbach.gv.at/>



▼ Gesundheit und Bewegung

► Albrechtsberg VHS Südliches Waldviertel

46) Hatha-Yoga, Rückenyoga

Yoga kräftigt und dehnt den gesamten Körper. Durch Entspannungs- und Meditationsübungen kann Stressabbau und größeres Wohlbefinden erreicht werden. Beim RückenYoga wird durch spezielle Übungen die Rückengesundheit verbessert. Einstieg jederzeit möglich!



ab KW3/2018



Christine Eksler, Lehrerin für Hatha-Yoga, RückenYoga



VS Albrechtsberg oder NMS Els



60 € für 10 Einheiten



Christine Eksler, 0664 4138710, christine.eksler@hotmail.de

► Bärnkopf VHS Südliches Waldviertel

47) LIMA – Lebensqualität im Alter

Gedächtnistraining, Bewegungstraining. LIMA ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm, das hilft, die Selbstständigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.



ab MI 07.03.18, 14.00 Uhr, 10 Einheiten á 1,5 Std



Ilse Hinterleithner, LIMA-Trainerin



Pfarrhof Bärnkopf



55 €



Fr. Hinterleithner: 0676 6228483, Anm. bis 1 Woche vor Beginn.



► Hofamt Priel VHS Südliches Waldviertel

48) BODY-WORKOUT MEETS TABATA

Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen und ein Intervaltraining zur Definition der Muskulatur und Fettverbrennung. Mit Musik und abschließendem Stretching.



ab MO 12.02.18, 19.00 Uhr, 10 UE



Isabella Stix, lizenzierte Aerobic-Instruktorin und Übungsleiterin für Fitnesssport



Gemeindezentrum



70 €



Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte



VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

► Pöggstall

49) Impulsströmen zum Schnuppern

Von unseren Händen und Fingerspitzen fließen ganz natürlich überschüssige Lebensenergie und -information aus. Durch sanfte Berührung der Energietore mit den Fingern (Impuls) werden stagnierende Lebenskräfte und -informationen wieder in Fluss (Strömen) gebracht. Ähnlich wie eine Radiowelle, trägt auch unsere Lebensenergie bestimmte Informationen – die Bauplan-Weisheiten für einen gesunden und harmonischen Körper! Strömen zum Kennenlernen!



SA 03.02.18, 14.00 – 19.00; 16.00 Uhr, kurzer Infovortrag



Silvia Gierer



Postfeldstraße 5 (ehem. Biker-Treff Bilderl)



freiwillig Spenden



Silvia Gierer 0664 2210227, s.gierer@stroemen.org

keine Anmeldung erforderlich

50) Themenkurs „Entschlacken und Entgiften“

Es werden einfache und praktische, leicht anzuwendende Strömegriffe als Unterstützungsmöglichkeit beim Entschlacken und Entgiften gezeigt und geübt. Inkl. Themenkursmappe (beim 1. Besuch) zum Nachlesen und Tun für zu Hause. Keine Vorkenntnisse notwendig!



DO 15.02.18, 18.30 – 21.30 Uhr



Silvia Gierer



Praxis Silvia Gierer, Würnsdorf 31



30 EUR inkl. Kursmappe



ev. Schreibzeug, bequeme Kleidung



0664 2210227, s.gierer@stroemen.org



51) Basiskurs für Impulsströmen

Der Basiskurs bietet die Gelegenheit, die Grundkenntnisse über das Strömen sowie einfache praktische Griffe zu erlernen, sie an sich selbst zu erfahren und in der Gruppe auszuprobieren. Schwerpunkt ist die "Hausapotheke", eine Sammlung von Schnellhilfen für "Alltagskrankheiten" wie Kopfweh, Husten, Migräne, Schwindel, Grippe, Fieber, Verbrennungen, Augenprobleme, uvm.

-  **an 3 Abenden; MI 04.04. bis FR 06.04.18, jew. 18. – 22.00 Uhr**
-  Silvia Gierer  Praxis Silvia Gierer, Würnsdorf 31
-  190 € (inkl. Kursunterlagen)
-  Anmeldung 0664 2210227, s.gierer@stroemen.org
(Weitere Infos unter www.stroemen.org)

► Pöggstall BhW Pöggstall

52) QI-IMPULS-TANZ – RELEASE YOUR ENERGI

Der Tanz ist eines unserer ältesten und effektivsten Ausdrucks- und Heilmittel. Es geht darum, deinem Körper den Raum zu geben, um sich ausdrücken und bewegen zu dürfen – das zu tun, was er im Moment braucht. So entstehen Bewegungen, die zu innerer Heilung und einem besonderen Gefühl der Freiheit führen. Voraussetzungen: Vorliebe für moderne Musik, Mut zum freien Tanzen, Freude an kurzen Choreographien.



-  **MO 12.02.18 u. MO 07.05.18, jew. 19.00 bis ca. 20.00 Uhr**
-  Irmgard Stögmüller (www.impulsein.at)
-  Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
-  bequeme Kleidung, Matte, Wasserflasche  10 € pro Abend
-  Fr. Stögmüller, 0676 9566339

53) Workshop Blütenessenzen

In diesem Workshop erfahren Sie, wie und warum Blütenessenzen wirken. Wir erarbeiten gemeinsam die Herstellung einer Essenz, besprechen Anwendungsmöglichkeiten und können diese mittels einem persönlichen Probeflächchen gleich umsetzen.

-  **MO 19.02.18, 18.00 – 20.30 Uhr**
-  Sylvia Blieweis  Volksschule Pöggstall
-  68 € (inkl. Buch „Die Natur als Kommunikationsschiene“ + persönl. Fläschchen; ohne Buch 50,10 €)
-  Fr. Blieweis, 0664 2716510; office@energiarbeit-metis.at

54) TaiQi-Qigong-Kurs

Die 18 Figuren der Harmonie sind eine äußerst wirksame Sequenz von weichen, fließenden Qigong-Übungen, die in einer taiji-typischen Weise ausgeführt werden. Qigong kombiniert auf einzigartige Weise körperliche Bewegung mit Atmung und Meditation. Das regelmäßige Üben fördert unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unseren Geist und unsere Ausstrahlung.

-  **ab MO 26.02.18, 8 Abende, jeweils 19.00 bis ca. 20.00 Uhr**
-  Irmgard Stögmüller (www.impulsein.at)
-  Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
-  bequeme Kleidung, Rollmatte, ev. Decke  80 €
-  Fr. Stögmüller, 0676 9566339

► Pöggstall/Weiten VHS Südliches Waldviertel

55) Kung Fu für Erwachsene ab 14 Jahren

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

-  **Kurs Weiten: Dienstags, 19.40 – 21.00 Uhr**
-  Fitwerkstatt Weiten  Roland Kührer
-  **Kurs Pöggstall: Mittwochs, 19.30 – 20.50 Uhr**
-  VS Pöggstall  Roland Kührer
-  monatlicher Mitgliedsbeitrag  Handtuch, Trinkflasche
-  0676 4509392, roland-kuehrer@gmx.at

► Mühldorf VHS Südliches Waldviertel

56) YOGA „Zeit für MICH“

Verschiedene Atemtechniken, flexible Bewegungsmuster angepasst auf die TeilnehmerInnen, unterstützen und führen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene ins Gleichgewicht und in eine neue Bewusstseinshaltung.



ab DI 20.02.18, 19.00 – 20.00 Uhr (5x)



Anita Köck, Dipl. Vitaltrainerin



Turnsaal Mühldorf



60 €
0664 4395447, anitakoeck@gmx.net (Anmeldung erforderlich)

► Persenbeug-Gottsdorf VHS Südliches Waldviertel

Yoga – Stabilität im Alltag: Körper- und Atemübungen, Meditation und Entspannung. Die Übungen geben dem Körper Kraft und Geschmeidigkeit, fördern Bewusstsein, Konzentration und emotionelle Ausgeglichenheit, wie auch Willenskraft und Entspannung. Sodann führen sie hin zu Stille und Sammlung. Das Yogaangebot richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre Yogapraxis intensivieren, erweitern und vertiefen wollen und es bietet Einsteigern jeden Alters die Möglichkeit auf sanfte und kraftvolle Weise ihr Körperbewusstsein durch Yoga zu entwickeln!

57) Mit Yoga in den Frühling – Abendkurse (10x)

Allgemeine Informationen zu den Kursen 57 bis 61



Gabriele Olle, Dipl. Yoga- und Luna Yoga - Lehrerin



"Alte Schule Gottsdorf", Kirchenstraße 34



0650 5151012, gabriele_olle@hotmail.com,

www.yoga-gabriele-olle.at



ab DI 09.01.18, Kurs 1: 17.15 – 18.45 Uhr; Kurs 2: 19.00 – 20.30 Uhr



155 €



ab DO 11.01.18, Vormittag 9.00 – 10:30 Uhr



155 €



ab DO 11.01.18, 17.15 – 18.45 Uhr



51 €



ab DI 10.04.18, Kurs 1: 17.15 – 18.45 Uhr, Kurs 2: 19.00 – 20.30 Uhr



139,50 €



ab DO 19.04.18, 9.00 – 10.30 Uhr



108,50 €

► Pöggstall/Raxendorf/Weiten VHS Südliches Waldviertel

62) ANTARA®Rückentraining

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



Montags, 18.30 – 19.30 Uhr



Mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr



Donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr



Roland Kührer



Handtuch, Trinkflasche



100 € / 10er Block, 1 Jahr gültig



Hr. Kührer 0676 4509392 oder office@fitwerkstatt.at

► Weiten VHS Südliches Waldviertel

63) M.A.X. ® - Muscle Activity Excellence

Das 30-minütige Konditionstraining, in welchem die Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen trainiert wird.



Montags, 19.45 – 20.15 Uhr



Roland Kührer



Handtuch, Trinkflasche



70 € / 10er Block, 1 Jahr gültig



Hr. Kührer 0676 4509392 oder office@fitwerkstatt.at



► Yspertal VHS Südliches Waldviertel

64) Wassergymnastik aktiv & gesund (Montagskurse)

Regelmäßige Bewegung im Wasser macht nicht nur Spaß, sondern hat auch zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

- 1 Kurs 1: MO 12., 19. u. 26.02.18., Gr. 1 ab 18.30, Gr. 2 ab 19.30 Uh
- Kurs 2: MO 05., 12. u. 19.03.18., Gr. 1 ab 18.30, Gr. 2 ab 19.30 Uhr
- Roswitha Koch, Aquafit Instruktorin  Hallenbad Yspertal
- 28,50 € (inkl. Badbenützung von 18.00 – 21.00 Uhr)
- 0650 9901213, kochrosi@gmx.at, www.energie-fit.eu
Anmeldung erforderlich.

65) BODY-WORKOUT MEETS TABATA

Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen und ein Intervaltraining zur Definition der Muskulatur und Fettverbrennung. Mit Musik und abschließendem Stretching.

- ab MI 14.02.18, 19.30 Uhr, 10 UE
- Isabella Stix, lizenzierte Aerobic-Instruktorin und Übungsleiterin für Fitnesssport  VS Pisching 70 €
- Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte
- VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

66) Wassergymnastik aktiv & gesund (Donnerstagstermine)

Für alle Badegäste gibt es an den folgenden Terminen die Möglichkeit gratis bei der Wassergymnastik teilzunehmen.

- DO 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 05.04., 12.04., 19.04., 26.04.18
- Roswitha Koch, Aquafit Instruktorin  Hallenbad Yspertal
- 0650 9901213, kochrosi@gmx.at, www.energie-fit.eu
- gratis – keine Anmeldung erforderlich

67) Zumba

Zumba Fitness verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout.

- ab MO 12.02.18, 19.00 Uhr, insgesamt 10 x
- Markéta Ficalová, Bc.  Ballettsaal der Musikschule 80 €
- VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

Wanderregion Südliches Waldviertel



Wo wir sind, ist oben.

Wanderungen

- Kraftweg-Knospenwanderung
3. März 2018, Maria Laach
- Winterwanderung
4. März 2018, Hofamt Priel
- Lichertermee(h)r & Klangzauber
6. Mai 2018, Ysperklamm
- Eröffnung Lebensweg
21. Mai 2018, www.lebensweg.info
- Wandertag in Yspertal
11. und 12. August 2018



©Waldviertel Tourismus, www.waldviertel.at

ECHTdeckungsrouten

Die Rundwanderwege „Yspert-Weitental“
Wanderweg (Nr. 22)“ und „Kremstalweg“
(Nr. 625)“ sind echte Entdeckungsrouten,
die die einzelnen Orte in der Wanderregion
miteinander verbinden und Sie zu einzigartigen
Aussichtspunkten und Sehenswürdigkeiten
führen.

www.waldviertel.at/echtdeckungsrouten

Waldviertel Tourismus

– Infostelle Tourismusverband Yspert- Weitental:

www.suedlicheswaldviertel.at

www.waldviertel-angebote.at

(T) +43(0)7415/6767-25

Hauptstraße 9, 3683 Yspertal

info.yw@waldviertel.at

www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel

www.waldviertel.at/ausflugsplaner

www.waldviertel.at/echtdeckungsrouten

▼ Körper und Seele

► Laimbach VHS Südliches Waldviertel

68) Vortrag „Feng Shui im Garten“

Der Hausgarten soll uns Erholung bieten, energetisieren und inspirieren. Entdecken Sie, wie einfach ein Feng-Shui-Garten angelegt werden kann und gute Energien im Garten Ihr Leben bereichern und verbessern können.

MI 13.06.18, 18.30 – 21.00 Uhr

Agnes Frühwald, Dipl. Feng Shui-Beraterin
 Gemeindeamt 19 € inkl. Unterlagen
 VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

► Ottenschlag

69) „Die Kleine Hausapotheke“ – Young Living Öle

Ätherische Öle für ganzheitliche Gesundheit! Dr. Gary Young und seine 100% natürliche ätherische Öle kennen und lieben lernen, somit unser körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden positiv stärken. Die Vielfalt der ätherischen Öle und Anwendungsmöglichkeiten in ganzheitlicher Weise erfahren.

Allgemeine Informationen zu den Kursen 69 bis 73

Renate Schlifelner, Dipl. Energetikerin, Raindrop Trainerin
Wachaustraße 13 0664 4022999, www.energetik-schlifelner.at
Anmeldung erforderlich!

DO 15.02.18, 19.00 – 20.30 Uhr
 10 € inkl. Skriptum

Kurs 1: FR 23.02.18, 13.30 – 18.30 Uhr
Kurs 2: FR 16.03.18, 13.30 – 18.30 Uhr
Kurs 3: FR 08.06.18, 13.30 – 18.30 Uhr
 136 € inkl. Skriptum, Zertifikat,
10 Stk. Körperkerzen, Kaffee & Kuchenjause

70) „IL-DO“ Körperkerzen Seminar

Zur Erreichung der körperlichen Entspannung, der geistigen und seelischen Ausgewogenheit, sowie für die Reinigung der Aura sehr gut wirksam. Mit der „IL-DO“ Körperkerze energetisch aufarbeiten und somit den Körper von Blockaden befreien und in das innere Gleichgewicht zu führen.

FR 02.03.18, 13.30 – 18.30 Uhr
 130 € inkl. Kaffee & Kuchenjause

71) „BLIS- Blockaden lösen in Sekunden: NEU - Workshop - zur Selbsthilfe!

Eine einfache, äußerst effiziente Methode, um Stress, Ängste, Sorgen, alte Verhaltensmuster aufzulösen. Die Trainingsmethode zur Selbstanwendung wird für alltägliche Befindlichkeiten eingesetzt. Das Turbotraining löst Ihren Stress und Ihre Blockaden auf – oft schon nach Sekunden! Ein BLIS-Training verhilft Ihnen zu mehr Lebensfreude, mehr Kraft und Zuversicht – in kurzer Zeit!

SA 14.04.18, 9.00 – 17.00 Uhr
 180 € inkl. Skriptum, Zertifikat und ätherische Öle

72) „Wellness für die Füße“ – Fußreflexzonenseminar

Mit den ätherischen Young Living Ölen. Lernen Sie die Arbeit an den Fußreflexzonen im „Einklang“ mit den ätherischen Young Living Ölen kennen. Sie unterstützen damit die Selbstheilungskräfte und erleben die wohltuende Wirkung, sowohl auf körperlicher und seelischer Ebene.

FR 04.05.18, 9.00 – 17.00 Uhr
SA 05.05.18, 9.00 – 17.00 Uhr
 280 € inkl. Skriptum, Zertifikat und ätherische Öle

73) „Raindrop Energetik“ – zweitägiges Seminar

Loslassen vom Atem und Blockiertem – im Einklang kommen – NEU beginnen. Die Chakren sind ein Energiesystem, das Körper und Geist lebendig und gesund erhält, unsere innere Balance stärkt und die Gesundheit der Organe unterstützt. Lernen Sie im „Einklang“ der ätherischen Young Living Öle, das Energiesystem – „Ganzkörperlich“ zu erfassen und so leichter die emotionalen Altlasten loszulassen.



► Raxendorf VHS Südliches Waldviertel

74) Duftreise in die Welt der ätherischen Öle (Basisvortrag)

Ätherische Öle können uns sanft und wirksam bei Herausforderungen des täglichen Lebens unterstützen: zur Stärkung der Immunkräfte, bei (Ein-)Schlafthemen, Angstzuständen uvm.



MI 14.02.18, 19.00 – 21.00 Uhr

Agnes Frühwald,
Dipl. Ernährungstrainerin, Aromapraktikerin, Raindrop-Practitioner
 Gemeindeamt ₠ 19 € inkl. Unterlagen



VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

75) Vortrag "Ätherische Öle für Sport, Freizeit & Urlaub"

Erfahren Sie, welche ätherischen Öle vor und nach dem Sport Ihre Muskeln unterstützen können, mit welchen duftenden Helfern Sie bedenkenlos Ihren Urlaub antreten können.



MI 25.07.18, 18.30 – 21.00 Uhr

Agnes Frühwald,
Dipl. Ernährungstrainerin, Aromapraktikerin, Raindrop-Practitioner
 Gemeindeamt ₠ 19 € inkl. Unterlagen



VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

► Yspertal VHS Südliches Waldviertel

76) Vortrag „Die 10 populärsten Irrtümer im Feng Shui“

Warum es einfach nicht ausreicht, ein Mobile aufzuhängen oder geschnitzte Delfine aufzustellen – Sie bekommen viele nützliche Tipps über effektive Maßnahmen im Feng Shui und wie Sie sich in Ihrer Wohnung so richtig wohlfühlen können.

Allgemeine Informationen zu den Kursen 76 bis 80



Agnes Frühwald, Dipl. Feng Shui Beraterin, Aromapraktikerin,
Raindrop-Practitioner



VHS Gemeindeamt



19 € inkl. Unterlagen



VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30



MI 14.03.18, 18.30 – 21.00 Uhr

77) Entschlacken und entgiften mit ätherischen Ölen

Unser Körper ist zahlreichen belastenden Umweltfaktoren und Schadstoffen ausgesetzt. Deshalb ist die Reinigung von Darm, Leber und Nieren unabhängig unseres Alters die größte Wohltat, die wir unserem Organismus bescheren können.



MI 18.04.18, 18.30 – 21.00 Uhr

78) Vortrag „Feng Shui in der Küche“

Die Küche ist ein Ort, wo wir besonders mit Energie versorgt werden wollen – bereiten wir hier Essen zu, das uns Energie und Gesundheit bescheren soll. Küchengestaltung bringt mehr Vitalität und Gesundheit (Vermeidung von Unfällen).



MI 16.05.18, 18.30 – 21.00 Uhr

79) Vortrag „Feng Shui im Wohnzimmer“

Im Wohnzimmer soll sich die ganze Familie wohlfühlen, d.h. es muss zahlreiche Anforderungen abdecken (entspannen, spielen, Hobbys nachgehen, essen, ...).



MI 11.07.18, 18.30 – 21.00 Uhr

80) Vortrag „Feng Shui im Kinderzimmer“

Kinderzimmer sollten sorgfältig gestaltet werden, muss es doch die vielfältigsten Anforderungen erfüllen: Spielplatz, Schlafplatz, Treffpunkt, Aufgabenplatz, Erfahren Sie, wie wir unseren Sprösslingen ein Umfeld schaffen, in dem sie sich gut entwickeln können.



MI 22.08.18, 18.30 – 21.00 Uhr

▼ Kreativ und Handwerk

► Ottenschlag VHS Südliches Waldviertel

81) Keramik malen – nach alten überlieferten Motiven

Farben werden unter die Lasur aufgetragen. Die bäuerlichen Muster sind um vieles einfacher als Porzellanmalereimotive. Daher kann auch jeder, der Interesse hat, tolle Werkstücke anfertigen.

82) Dekoration aus Naturmaterial

Es werden verschiedene Dekorationen aus Naturmaterialien hergestellt.

 MO 12.03.18, 14.00 – 17.00 Uhr

 Ing. Margarete Greßl

 LFS Ottenschlag  30 € zzgl. Kosten für Rohkeramik

 Manuela Riß, 02872 7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

 DI 13.03.18, 14.00 – 17.00 Uhr

 Ing. Kerschbaumer  LFS Ottenschlag  30 €

 Manuela Riß, 02872 7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

► Persenbeug-Gottsdorf VHS Südliches Waldviertel

83) Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Gemeinsames Nähen in gemütlicher Runde. Genäht werden Röcke, T-Shirts, Kinderbekleidung uvm. Nähmaschine wenn möglich mitbringen.

 ab MO 12.02.18, 17.00 – 19.30 Uhr (4x)

 Kroneisl Tina (www.kroneisl.com)

 Obere Bahnzeile 1, Persenbeug  170 € exkl. Material

 0664 2049688

► Pöggstall BhW Pöggstall

84) Malen mit Acrylfarben

Malen auf Leinwand (40x50). Thema für AnfängerInnen (max. 4 TN): Landschaftsmalerei, Blumen- und Tiermalerei. Thema für Fortgeschrittene (max. 4 TN): Licht und Schatten.



 ab MO 19.02.18, 6 Abende á 3 UE, jeweils ab 18.00 Uhr

 Ing. Danny Liska (www.artliska.net)

 VS Pöggstall  150 € (Grundausstattung steht zur Verfügung)

 Ing. Liska, 02758 2228

 FR 16.02.18, 16.00 – 21.00 Uhr (Töpfern) und

 FR 09.03.18, 16.00 – 20.00 Uhr (Glasieren)

 SR Hermine Hofer  Volksschule Pöggstall

 40 € (inkl. Brennen) zzgl. Materialkosten

 Frau Hofer, 02758 3317 oder hofer.hermine@gmail.com

86) Töpfern mit Kindern

Die Kinder lernen spielerisch das Gestalten mit Ton. Bei größerer Teilnehmeranzahl werden weitere Termine (Gruppe 2, Gruppe 3) angeboten.

 Gruppe 1: DO 12.07.18, 9.00 – 12.00 Uhr (Töpfern)

Gruppe 2: FR 13.07.18, 9.00 – 12.00 Uhr (Töpfern)

Gruppe 3: SA 14.07.18, 9.00 – 12.00 Uhr (Töpfern)

Glasieren: FR 03.08.18, 9.00 – 12.00 Uhr und

SA 04.08.18, 9.00 – 12.00 Uhr

 SR Hermine Hofer  Volksschule Pöggstall

 27 € (inkl. Brennen) zzgl. Materialkosten

 Frau Hofer, 02758 3317 oder hofer.hermine@gmail.com



Allgemeine Informationen zu den Kursen 87 bis 89

87) Wurzel und Flügel - kreative Selbsterfahrung

Ihre Erfahrungen werden von Ihnen, unter professioneller künstlerischer Anleitung, malerisch umgesetzt. Sie gehen nach Hause mit einem eigenen, persönlichen Kunstwerk. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



Eva Neswadba-Piller, Psychotherapeutin, Coach, Malerin;

Krassimir Kolev, Maler und Bildhauer



Atelier an der Donau, Schiffmeisterplatz 3



0699 11180426 oder 0650 7707383

Anmeldung unter anmeldung@kreativ-leben.at



SO 25.02.18, 10.00 – 17.00 Uhr



100 € inkl. Material und Pausensnack

88) 3 Tage – Klassische Techniken des Tiefdrucks

Radierung, Kaltnadel, Vernis mou, Aquatinta. Für Beginnende, die einen fundierten Einstieg in die Druckgrafik suchen sowie für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen.



FR 18.05., SA 19.05 und SO 20.05.18, jew. 10.00 – 18.00 Uhr



190 €; www.peeva.at

89) 3 Tage – Von Fotografie zur Algraphie und / oder Tiefdruck

Für Beginner wie für Fortgeschrittene. Es besteht Möglichkeit, zu radieren und an den Motiven vom Vorkurs weiterzuarbeiten. Die Techniken können kombiniert werden. Fotos, eigene Zeichnungen oder Reproduktionen dienen als Ausgangsbasis. Zu Beginn werden die Fotos mittels Adobe Photoshop bearbeitet. Bei Bedarf eigenen Laptop mitbringen (mit Adobe Photoshop)



FR 06.07., SA 07.07. und SO 08.07.18, jew. 10.00 – 18.00 Uhr



190 €; www.peeva.at

Allgemeine Informationen zu den Kursen 90 und 91

90) Nunofilzen, individuelle Schals und Tücher

Besondere Filztechnik, in der Filzwolle und dünne lockere gewebte Stoffe (zB. Seide) verbunden werden. Wissenswertes über die Herkunft und Herstellung von Schafschurwolle und herstellen eines Schals/eines Tuches.



Andrea Peham, Seminarbäuerin  NSMS Ybbs/Donau



0650 7400652, peham.andrea@aon.at; Anmeldung erforderlich!



DO 22.02.18, 13.30 – 17.30 Uhr



3 – 4 Handtücher



27,50 € inkl. Saalmiete, zzgl. Kleinmaterial je nach Größe ca. 20 – 25 €

91) Taschen filzen

Herstellung einer kleineren Tasche, kennenlernen verschiedener Techniken eine Tasche herzustellen



DO 15.03.18, 13.30 – 17.30 Uhr



ein tieferes Backblech, 3 – 4 Handtücher



27,50 € zzgl. Material 20 – 25 €

92) Teddybär-Nähkurs

Herstellung eines individuellen Teddybären, beginnend bei der Stoff- und Schnittkunde, das Zusammennähen der einzelnen Teile, das Einsetzen der 5 Gelenke, das Ausstopfen bis zum Gestalten des Gesichtes. Es sind keine speziellen Nähkenntnisse erforderlich. Wer kann, bitte Nähmaschine mitbringen.



FR 20.04.18, 16.00 – 19.20 Uhr,

SA 21.04.18, 9.00 – 12.00 und 13.30 – 16.50 Uhr



Elke Simek-Vallaster  Schulzentrum Ybbs  85 €



Gute Schere; Stecknadeln; Nähnadeln; reißfester, brauner Nähfaden



VHS Südliches Waldviertel, 07415 676030

► Schönbach Kloster- Schulwerkstätten

Kursprogramm unter: www.handwerk-erleben.at
> Termine > Kurstermine

Kloster-Schul-Werkstätten

3633 Schönbach 2,
0664/ 15 46 470
franz.hoefer@wvnet.at



Kursprogramm unter www.handwerk-erleben.at

▼ Tanz und Musik

► Albrechtsberg Kulturwerkstatt Albrechtsberg

93) Freies Trommeln

Es werden vorwiegend afrikanische Rhythmen auf Djemben gespielt, Leihinstrumente vorhanden, AnfängerInnen und Profis sind herzlich willkommen.



jeden MI, 19.00 Uhr



Edith Weiß



Kultursaal Albrechtsberg



frei



0676 3029800, edith.weiss@gmx.at, Anmeldung erforderlich!

► Pöggstall BhW Pöggstall

94) Afrikanisches Trommeln – Schnupperstunde

Trommelrhythmen aus Westafrika sind pure Lebensfreude, kraftvolle Energie und Sinnlichkeit. Die Djembe ist die mittlerweile beliebteste und bekannteste afrikanische Trommel. Die Grundlagen einer soliden Spieltechnik und die wichtigsten Spielregeln sind bald gelernt und dabei wird von Anfang an Musik gemacht.



FR 16.02.18, 18.00 – 19.00 Uhr



Benno Sterzer, Musiker, freischaffender Musikpädagoge (www.trommelstudio.at)  Gemeindezentrum Pöggstall (ehem. Musikheim, Eingang unten)  gratis



BhW Pöggstall: 02758 3260, herbert.neidhart@wynet.at



ab FR 16.02.18, 19.00 – 20.45 Uhr, insgesamt 7 Abende



Benno Sterzer, Musiker, freischaffender Musikpädagoge (www.trommelstudio.at)  Gemeindezentrum Pöggstall (ehem. Musikheim, Eingang unten)  178,50 € (mit eigener Trommel), bei Bedarf + 12 € für Leichttrommel



BhW Pöggstall: 02758 3260, herbert.neidhart@wynet.at

► Laimbach VHS Südliches Waldviertel

96) Trommeln (Schnupperabend)

Trommeln macht einfach Spaß! Und: Es hilft uns, unerwünschte Gedanken loszulassen, fördert die Motorik uvm. Lerne beim gemeinsamen Trommeln unter fachkundiger Anleitung spielerisch und leicht erste Rhythmen!



SA 17.02.18, 19.00 – 21.00 Uhr



Andreas Scherer, Trommelbau-Spezialist



VS Laimbach



20 € inkl. Trommel Leihgebühr



VHS Südliches Waldviertel, 07415 676030



Volkshochschule Südliches Waldviertel
07415 6760-30
volkshochschule.swv@wavenet.at
www.volkschschule.swv.at

► Ybbs VHS Ybbs

97) Tanzen ab der Lebensmitte in Ybbs

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! Neueinsteiger sind willkommen!

jeden DO ab 11.01.18 von 18.00 – 19.30 Uhr (8x)

Einstieg jederzeit möglich

Annemarie Steiner Stadthalle Ybbs (Foyer) 5 €/Abend
0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at

► Yspertal VHS Südliches Waldviertel

98) Trommeln lässt die Herzen höher schlagen!

Du bist AnfängerIn und möchtest in kurzer Zeit ein paar "fetzige Rhythmen" trommeln können? Eventuell eigene Trommel mitbringen.

SA 10.03., 10.00 – 17.00 Uhr u. SO 11.03.18 10.00 – 15.00 Uhr

Andreas Scherer, Trommelbau-Spezialist VHS Gemeindeamt
180 € zzgl. 20 € Trommel Leihgebühr
VHS Südliches Waldviertel, 07415 676030

▼ Vorträge und Veranstaltungen

► Persenbeug-Gottsdorf VHS Südliches Waldviertel

99) Vortrag „Schmerztherapie bei chronisch Kranken und unheilbar Kranken“

Neue Möglichkeiten in der Betreuung von Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten werden vorgestellt.

MI 20.06.18, 18.30 Uhr

Dr. Birgit Kuran und DGKP Susanne Staufer
Mobiles Palliativteam Melk
 Gasthof Böhm Freier Eintritt
Gerhard Leeb, 0664 9225347



► Ottenschlag Fachschule Schloss Ottenschlag

100) Schnuppertag mit Schnupperschlafen

Einblicke in den Schulalltag der Fachschule Schloss Ottenschlag

DO 01.02.18, ab 14.00 Uhr Schnuppertag

mit Schnupperschlafen bis FR 02.02.18, 8.00 Uhr
 LFS Ottenschlag
Manuela Riß, 02872 7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

101) Schlosscafé

Von den Schülerinnen und Schülern des 2. Jahrganges betreut.

jeden DO, von 14.00 – 18.30 Uhr

(ausgenommen Feiertage und schulfreie Tage)

► Weiten BhW und KBW Weiten

102) BALKAN – „Wilde Schönheit“

Beeindruckende Landschaften, rau und attraktiv, unbekannte Regionen, alte Kulturen, Aufbruchsstimmung und Gastfreundschaft. Albanien, Kosovo, Bulgarien, Montenegro, Eine spannende, sehr individuelle Reise.

SA 17.02.18, 19.30 Uhr

Die neueste Multivision von Ernst Martinek.
Weiten, Mehrzweckhalle der VS Freier Eintritt

Jedes Jahr verdoppelt sich das Wissen der Erde. Wer nicht permanent lernt bleibt zurück, so lauten die Schlagzeilen in der Zeitung.

Was aber ist Lebenslanges Lernen?

Lebenslanges Lernen bedeutet für uns die Art und Weise der Wissensvermittlung so aufzubereiten, dass weder Alter, Geschlecht, soziale Schicht noch Bildungsgrad oder Entfernung vom Bildungsstandort eine Rolle spielen.

Lebenslanges Lernen ist eine wesentliche Investition in die Zukunft und gerade in strukturschwachen Regionen ein Schlüsselfaktor für Qualitätssteigerung im Wettbewerb. Personen bekommen die Möglichkeit hochqualifizierte, den aktuellsten Standards entsprechenden Bildungsangebote in der Region in Anspruch nehmen zu können.

Zu diesem Zweck wurde das Projekt Lebenslanges Lernen initiiert, um zeitgemäße Trends in der Weiterbildung & Qualifizierung zu ermöglichen.

**Welche Angebote es in diesem Bereich
bereits gibt finden sie unter www.lernenderegion.at.**

Die Leaderregion Südliches Waldviertel – Nibelungengau möchte das Lebenslange Lernen in der Region ausbauen.

Die rasante Entwicklung im Bereich der Neuen Medien bietet für das Lernen in unserer Region neue Chancen auf unterschiedlichsten Ebenen:

- „Multimedialität“. Neue Dimensionen des medial unterstützten Lernens werden eröffnet.
- Computerunterstützte Lernprogramme bilden eine wichtige Grundlage für das selbststeuerbare Lernen.
- Internet und Datenträger stellen einen schnellen Zugang auf aktuelle Wissensbestände bereit.
- E-Mail und Internet bieten vielfältige Möglichkeiten weltweit Kontakte aufzubauen und den Austausch von Wissen bzw. von Meinungen zu organisieren.
- Telelearning kann für einige Bereiche eine orts- und zeitunabhängige Form des Lernens werden.



Südliches Waldviertel
Nibelungengau

Höhere Lehranstalt für Umwelt und Wirtschaft

HLUW®
YSPERTAL
Stift Zwettl
... live school

□ Lebendige Privatschule

- Unikate Ausbildung
für naturverbundene Menschen

□ Handwerk mit Zukunft

- Ökologie, Ökonomie, Technik
kombiniert mit Allgemeinbildung
- praxisorientierter Unterricht

□ Top Berufe

- zukunftsträchtige Ausbildung
- beste Jobchancen

Tag der offenen Tür

Samstag, 13. Jän. 2018

9^{oo} bis 16^{oo} Uhr

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

Infotag

FR., 18. Mai 2018
um 16³⁰ Uhr

**Raiffeisen-Holding
Niederösterreich-Wien**



unterstützt den Bildungskalender Frühjahr 2018