

# Lernende Region

Südliches Waldviertel  
Nibelungengau

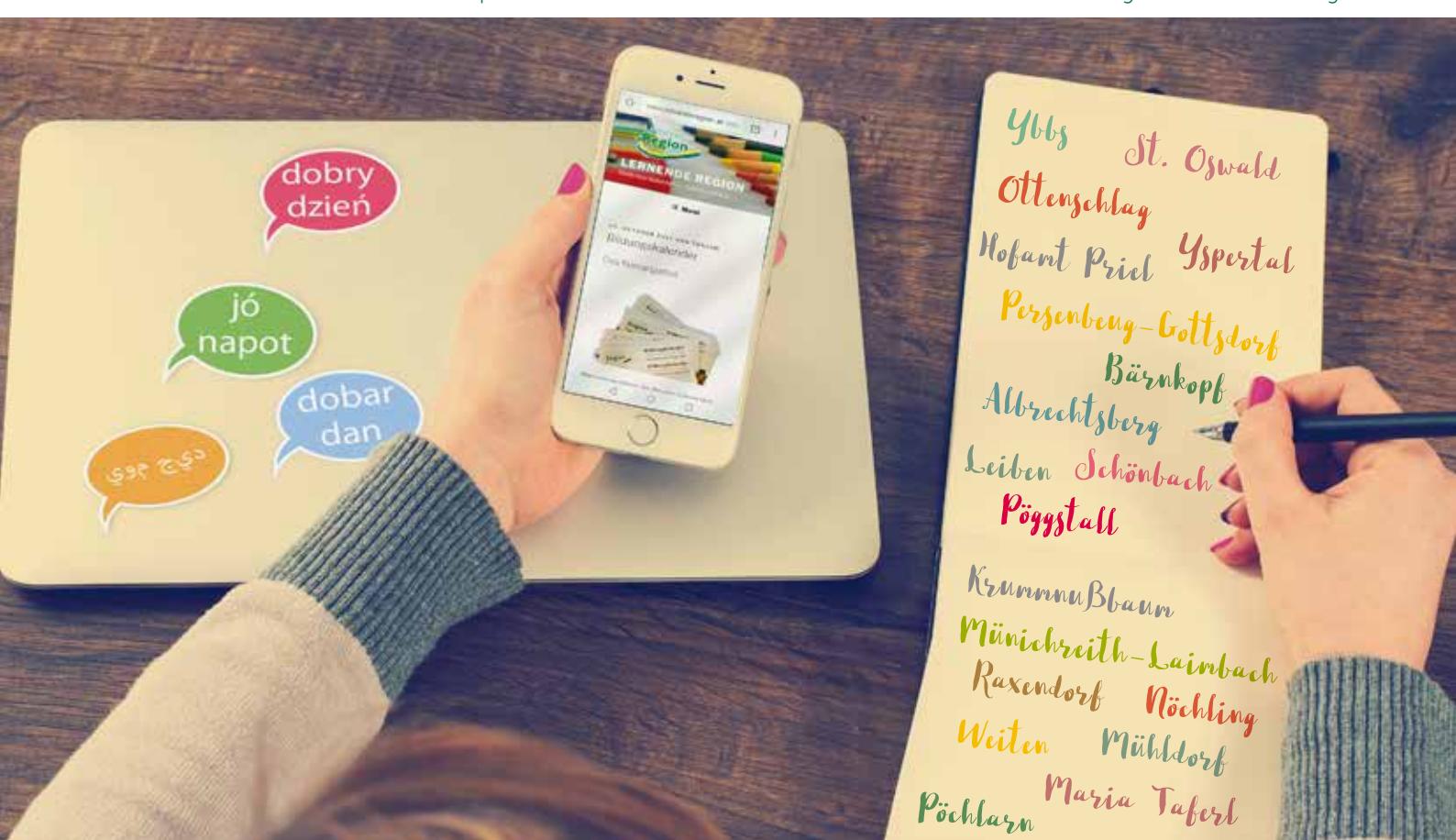
## Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

### Kursprogramm Herbst 2018

August 2018 – Jänner 2019

- | Persönlichkeitsbildung | Qualifizierung | Online Sprachkurse | Sprachen | Digitale Fotografie
- | Kinder und Familie | Naturschule und Wanderungen | Gesundheit und Bewegung
- | Körper und Seele | Kreativ und Handwerk | Tanz und Musik | Vorträge und Veranstaltungen



MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



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



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

E-mail: [info@lernenderegion.at](mailto:info@lernenderegion.at)  
[www.lernenderegion.at](http://www.lernenderegion.at)

Lernen mit einem Lächeln

# ▼ Europäische Akademische Studien Yspertal – EASY

- **Fernstudium – online – mit Gutschein – MBA auch ohne Matura – steuerlich absetzbar – auch in Bildungskarenz oder Bildungsteilzeit – NÖ Bildungsförderung möglich**

Die **VHS Südliches Waldviertel** macht es möglich und so können Sie auf Grund einer Kooperation der VHS mit der ASAS Aus- und Weiterbildung GmbH an der **Fachhochschule Burgenland** oder der **Hochschule Allensbach** aus Konstanz Lehrgänge absolvieren.

► **An der VHS ist vom**

- **Zertifikatskurs**, dem **Zertifikatslehrgang** und dem **Diplomlehrgang** an der ASAS, über das
- **Kontaktstudium** an der Hochschule Allensbach bis zum
- **Experten- und MBA-Lehrgang** an der Fachhochschule Burgenland  
**nun alles möglich.**

Die Experten- und Masterlehrgänge der Weiterbildung werden vom **AIM Austrian Institut of Management der Fachhochschule Burgenland** auf Grund der Kooperation mit ASAS in **Fernlehre** angeboten und können **zeit- und ortsunabhängig** absolviert werden.

Alle diese Lehrangebote sind daher bestens geeignet, sie **neben Beruf und Familie** zu absolvieren.

Die Lehrgänge eignen sich für **Bildungskarenz und Bildungsteilzeit**. Die **Studiengebühren** sind **steuerlich absetzbar**.

Man kann sich zu allen Lehrgängen direkt bei der VHS oder bei ASAS anmelden. – Gerne auch online.

Wenn Sie dazu den Gutschein der VHS nutzen oder die VHS bei der online-Anmeldung angeben, sparen Sie sich auf jeden Lehrgang **5 % der Studiengebühren!**



## Bildungsgutschein

in der Höhe von 5 %

für einen Weiterbildungslehrgang der ASAS Aus- und Weiterbildungs GmbH

Name: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

Der/Die berechtigte Inhaber/in dieses Gutscheines kann diesen bei Buchung eines Weiterbildungslehrgangs bzw. -kurses geltend machen.  
Das aktuelle Weiterbildungsprogramm finden Sie unter [www.asasonline.com](http://www.asasonline.com)

austrian school of applied studies  
ASAS Aus- und Weiterbildungs GmbH  
Dragonerstr. 38, 4600 Wels, Österreich  
[www.asasonline.com](http://www.asasonline.com)

Sollten Sie Fragen haben:  
Tel: +43 (0) 72 42 / 5 58 64  
Fax: +43 (0) 72 42 / 5 58 64-66  
E-Mail: [info@asasonline.com](mailto:info@asasonline.com)

Gerne informieren wir dazu näher:



**ASAS Aus- und Weiterbildung GmbH**  
**austrian school of applied studies**  
07242 55864-0  
[info@asasonline.com](mailto:info@asasonline.com)



**Volkshochschule Südliches Waldviertel**  
07415 6760-30  
[volkshochschule.swv@wavenet.at](mailto: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, 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](http://www.lernenderegion.at)

### Zeichen- und Farberklärung

- Europäische Akademische Studien Yspertal
- Persönlichkeitsbildung
- Qualifizierung
- Online Sprachkurse
- Sprachen
- Digitale Fotografie
- Kinder und Familie
- Naturschule und Wanderungen
- Gesundheit und Bewegung
- Körper und Seele
- Kreativ und Handwerk
- Tanz und Musik
- Vorträge und Veranstaltungen



Kursdatum und Uhrzeit



Kursleiter



Kursleiterin



Kursort



Kurskosten



Zum Kurs mitzubringen



Kursinformationen



Anmeldung

**kabelplus**

# GLASFASER-RASEN

## JETZT AUCH IN IHRER GEMEINDE!

MIT NEUER GLASFASER-TECHNOLOGIE

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

bis zu **300** Mbit/s

Auch mit Festnetz-telefonie erhältlich!

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

Kursinformationen

## ▼ Persönlichkeitsbildung

### ► In der Region Südliches Waldviertel - Nibelungengau

#### 01) Bildungsberatung NÖ

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

1 MI 22.08., 17.10., 19.12.18

MMag. Sylvia Jaidhauser-Schuster

VHS Gemeindeamt Yspertal

0676 88044390, bildungsberatung@transjob.at

[www.bildungsberatung-noe.at](http://www.bildungsberatung-noe.at)

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



## ▼ Qualifizierung

### ► Pöchlarn

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 02 bis 04

#### 02) Betontechnologie Kurs 1

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

1 Dipl. Ing. Dr. Dieter Ritter

Schulungsraum VBE, Wiener Str. 55

02757 21258, office@vbe.at

1 MO 28.01. und DI 29.01.19, jeweils ab 9 Uhr, 414,00 €

#### 03) Betontechnologie Kurs 2

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

1 DI 29.01. und MI 30.01.19, jeweils ab 9 Uhr, 428,40 €

#### 04) Betontechnologie Kombikurs 1 + 2

Inhalte Kurs 1 und Kurs 2

1 MO 28.01., DI 29.01. u. MI 30.01.19, jew. ab 9 Uhr, 746,40 €

# ▼ Online Sprachkurse **NEU**

Mit den neuen Online Sprachkursen der VHS Krems in Kooperation mit der VHS Südliches Waldviertel können Sie bei Sprachkursen per Videotelefonie teilnehmen. So besteht auch für Personen, die nicht persönlich an einem Kurs teilnehmen können, die Möglichkeit Sprachen zu erlernen.

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

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 05 bis 09

#### 05) Ungarisch für AnfängerInnen (Stufe A1)

In diesem Kurs lernen Sie Wortschatz und Formulierungsmöglichkeiten sowie die nötigen Grammatikgrundlagen für den Einstieg in die ungarische Sprache.

#### 06) Ungarisch für fortgeschrittene AnfängerInnen (Stufe A2)

In diesem weiterführenden Kurs lernen Sie Wortschatz und Formulierungsmöglichkeiten, die Sie insbesondere für Reisen benötigen.

#### 07) Kroatisch für AnfängerInnen (Stufe A1)

Lernen Sie Praktisches für den Alltag und erwerben Sie Grammatikgrundkenntnisse ohne Stress. Nach dem Kurs können Sie einfache Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen und diese sprechen, lesen und schreiben.

#### 08) Arabisch für AnfängerInnen (Stufe A1)

#### 09) Polnisch für AnfängerInnen (Stufe A1)

Lernen Sie schreiben, lesen und sprechen auf Polnisch. Die kommunikativen Übungen fordern zum Sprechen und Zuhören auf, die Themen beziehen sich auf polnische Alltagssituationen.

Für Details nehmen Sie bitte Kontakt mit der VHS Krems, 02732 85798 auf.

**Benötigte Hilfsmittel:** PC mit Internetverbindung, Webcam + Mikrofon sowie Skype Account und Kenntnisse im Umgang mit Skype.

**Fernkurs/E-Learning** 150 €

 VHS Krems, 02732 85798

 ab DI 25.09.18, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 Abende

 MSc Márta Kienböck

 Anmeldeschluss 20.09.18

 ab DI 25.09.18, 19.30 – 20.30 Uhr, 14 Abende

 MSc Márta Kienböck

 Anmeldeschluss 20.09.18

 ab MI 26.09.18, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 Abende

 Nathalie Obojkovits

 Hrvatski za pocetnike 1, ISBN: 978-953-169-384-4

 Anmeldeschluss 20.09.18

 ab MO 01.10.18, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 Abende

 Mag. Hanane Aad, BA, MA

 ab DI 09.10.18, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 Abende

 Mag. Marta Grygierczyk

 Witam!: Der Polnischkurs, ISBN: 978-3190053698.

 Anmeldeschluss 02.10.18



**Volkshochschule Südliches Waldviertel**

07415 6760-30

volkshochschule.swv@wavenet.at

www.volkshochschule.swv.at



## ▼ Sprachen

### ► Mühldorf VHS Südliches Waldviertel

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 10 und 11

##### 10) Englisch für AnfängerInnen A1

Für Personen mit geringen Vorkenntnissen.

-  **auf Anfrage, jeweils 7 Abende, insgesamt 20 UE**
-  Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf  130 €
-  VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

Herbert Kerzendorfer

Herbert Kerzendorfer

### ► Ybbs VHS Ybbs

##### 12) Spanisch für AnfängerInnen

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

-  **ab MO 24.09.18, 19.00 Uhr, 10 Abende á 2 UE**
-  Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien
-  HAK Ybbs  140 € exkl. Buch
-  VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

-  **ab MI 26.09.18, 19.00 Uhr, 10 Abende á 2 UE**
-  Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien
-  HAK Ybbs  140 € exkl. Buch
-  VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

##### 13) Spanisch für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Spanisch für AnfängerInnenkurs oder Vorkenntnisse.

-  **ab MO 14.01.19, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE**
-  Astrid Semmelmeyer
-  HAK Ybbs  130 € inklusive Unterlagen
-  VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

## ▼ Digitale Fotografie

### ► Yspertal VHS Südliches Waldviertel

##### 15) Fotoworkshop Yspertal

Sie sind AnfängerIn oder wollen ihr fotografisches Wissen vertiefen? Fotografieren in der Yspertal Klamm mit Jürgen Weginger. Praxisnahe und einfache Erklärung von Kameratechnik, Bildkomposition und Fotoausrüstung. (min. 3 TeilnehmerInnen, max. 6 TeilnehmerInnen)

-  **SA 20.10.18, 8.00 – 12.00 Uhr**
-  Jürgen Weginger  Parkplatz Yspertal Klamm, Klammstraße 22
-  65 € inkl. Eintritt Yspertal Klamm
-  unbedingt Stativ, empfohlenes
- Fotoequipment: Polarisationsfilter, Graufilter, Fernauslöser
-  VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30



Besuchen Sie uns auch auf Facebook: [www.facebook.com/vhsSuedlichesWaldviertel](http://www.facebook.com/vhsSuedlichesWaldviertel)

## ▼ Kinder und Familie

### ► Krummnußbaum Kleinregion Nibelungengau



#### 16) Musicalworkshop »WE ARE FROM AUSTRIA«

Die Musik aus dem Musical »I am from Austria«, das derzeit mit großem Erfolg in Wien läuft, soll uns Vorbild und Ansporn sein. Lieder von Rainhard Fendrich werden gesungen und getanzt.

- 1) **Ganztagesworkshop (ab 8 J.) SA 17.11.18 u. SO 18.11.18, 10–17 Uhr**  
**Halbtagesworkshop (5-7 J.) SA 17.11.18 u. SO 18.11.18, 13–16 Uhr**  
**Abschlussvorstellung: SO 18.11.18, 16.15 Uhr**

- Andrea Schottleitner NMS  
► Ganztagesworkshop: 52 €, Halbtagesworkshop: 35 €  
► office@musicalworkshop.at; 0676 9339357; [www.musicalworkshop.at](http://www.musicalworkshop.at)



### ► Nöchling VHS Südliches Waldviertel

#### 17) fitdankbaby PRE - AKTIVE Schwangerschaftsgymnastik

»gemeinsam aktiv - von Anfang an« - ab der 14 SSW bis zur Geburt. Diese besondere, innige Zeit durch Sport erleichtern, neues Wohlbefinden durch abgestimmte Übungen spüren, daraus wieder Kraft schöpfen und ebenso Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen oder lindern

- 1) **ab DO 13.09.18, 17.45–19.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich**  
► Manuela Niterl, Fitdankbaby-Trainerin  
► Turnsaal Volksschule 4er Block 48 €  
► 0677 61475001

### ► Leiben/Pöggstall/Weiten VHS Südliches Waldviertel

#### 18) Kung Fu 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, ab MO 03.09.18**  
5–8 J.: 15–16 Uhr | 9–14 J.: 16.15–17.15 Uhr VS Weiten  
1) **Pöggstall: mittwochs, ab MI 05.09.18**  
5–8 J.: 15–16 Uhr | 9–14 J.: 16.15–17.15 Uhr VS Pöggstall  
1) **Leiben: donnerstags, ab DO 06.09.18**  
5–8 J.: 14–15 Uhr | 9–14 J.: 15.15–16.15 Uhr VS Leiben  
► Roland Kührer monatl. Mitgliedsbeitrag  
► Trainingskleidung, Trinkflasche  
► 0676 4509392, [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at), office@fitwerkstatt.at

### ► Yspertal VHS Südliches Waldviertel

#### 19) fitdankbaby OUTDOOR - Mama-Fitness in der NATUR MIT BABY

(3 Monate–Kleinkind) »Sport und Spaß mit Baby an der frischen Luft« - speziell auf die Mamas abgestimmte fitdankbaby-Trainingseinheiten in der Natur um Fitness, Kraft und Ausdauer zu verbessern und das Baby kann das Freilufttraining im Kinderwagen/Buggy in vollen Zügen genießen.

- 1) **ab Mitte September 2018, 9.00–10.15 Uhr**  
► Manuela Niterl, Fitdankbaby-Trainerin  
► Treffpunkt: Sportplatz SV Yspertal 5er Block 65 €  
► 0677 61475001



Besuchen Sie uns auch auf Facebook: [www.facebook.com/vhsSuedlichesWaldviertel](http://www.facebook.com/vhsSuedlichesWaldviertel)

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 20 bis 24

### 20) Babyschwimmen für AnfängerInnen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung.



Simone Biber, gepr. Babyschwimminstrukturin, Schwimmlehrerin  
Hallenbad Yspertal ⚡ 85 € exkl. Badeeintritt (10 UE zu 45 Min.)  
Badekleidung, eventuell Essen und Trinken,  
Badeschuhe für die Eltern, eventuell Schwimmscheiben  
0664 5240816, [www.babyswim.at](http://www.babyswim.at), Anmeldung erforderlich!

### 21) Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre

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



**ab MO 24.09.18, Vormittag**



**ab MO 07.01.19, Vormittag**

Kostenlose Schnupperstunde Di 18.09.18 (Anmeldung erforderlich)



**ab MO 24.09.18; ab MO 07.01.19, Vormittag**

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

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.



**ab DI 25.09.18; ab DI 08.01.19, Nachmittag**

### 23) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 4,5 Jahre

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.



**ab DI 25.09.18; ab DI 08.01.19, Nachmittag**

### 24) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre Fortgeschrittene

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



**ab DI 25.09.18; ab DI 08.01.19, Nachmittag**

### 25) 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.



**SO 25.11. oder 02.12. oder 09.12.18, jeweils 17.00–18.00Uhr**



Beate Simhofer, [www.meerjungfrauenkurs.jimdo.com](http://www.meerjungfrauenkurs.jimdo.com)



Hallenbad Yspertal



60 € exkl. Badeeintritt, inkl. Leihkostüm, Erinnerungsfotos



0664 73871652, Anmeldung erforderlich

## ► Ybbs



### 26) 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.



**SO 16.09. oder 28.10.18, jeweils 9.30–11.30 Uhr**



Besucherkraftwerk Ybbs-Persenbeug, Donaudorfstr. 2



Zielgruppe: Kinder (6 bis 12 Jahre) inkl. Eltern/ Großeltern



Kinder ab 6 J. 6 €, Kinder unter 6 J. 1 €,



Eltern/ Großeltern: 5 €;



Schleusenbesichtigung: 3 €, Kinder unter 6 J. frei



[info@kraftwerksfuehrungen.at](mailto:info@kraftwerksfuehrungen.at) oder 0650 3002236

Anmeldung erforderlich

## ▼ Naturschule und Wanderungen

### ► In der Region Südliches Waldviertel - Nibelungengau

#### 27) Wildpflanzen Wanderung

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

##### Termin nach Vereinbarung

 Roland Kührer, Kräuterpädagoge  Ort nach Vereinbarung

 25 € inkl. Skriptum  Stofftasche oder Sackerl

 0676 4509392 oder office@fitwerkstatt.at

### ► Albrechtsberg VHS Südliches Waldviertel

#### 28) Waldviertelwanderung durch alle 4 Jahreszeiten

Lichtbildvortrag. Winter und Frühjahr im Waldviertel  
(Weitra - Karlstift - Rapottenstein - Gutenbrunn - Bärnkopf - Ysperklamm - Peilstein - St. Oswald - Maria Taferl - Jauerling - Kremstal - Grainbrunn - Zwettl)

##### FR 07.09.18, 20.00 Uhr

 Ernest Zederbauer  Kultursaal

 6 €, Kinder 3 €

 02876 410 oder kulturwerkstatt.albrechtsberg@gmail.com

### ► Hofamt Priel VHS Südliches Waldviertel

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 29 bis 33

Gesamtes Kursprogramm und Anmeldung auf [www.oafoch.at](http://www.oafoch.at)

 Anita Landstetter, Dipl. FNL Kräuterexpertin,

Grüne Kosmetik Pädagogin, Imkerin

 Oafoch aus der Natur, Rottenhof 12

 Anmeldung per Mail an [office@oafoch.at](mailto:office@oafoch.at) oder 0680 2080790

#### 29) Alles über Wurzeln - Tinkturen - Salben - ... – Basisworkshop

Du bist dir nicht sicher, wie und wann du Wurzeln am besten gräbst? Und wie Tinkturen, Salben und Teemischungen einfach herzustellen sind? Dann bist du hier richtig. Ich zeige dir alles Grundlegende zu diesem Thema. Gemeinsam graben wir einige Wurzeln aus, stellen eigene Tinkturen, Salben und Teemischungen her.

##### MO 17.09.18, 17.30 – 20.30 Uhr, 4 UE

 52 € inkl. Unterlagen + 3 Zubereitungen

 Evt. Schürze und Stofftasche. [Anmeldefrist](#) 12.9.18

#### 30) Baumharze – der natürliche Wundverschluss

Mit verschiedenen Harzen bringen wir die Kraft der Bäume in wohltuende Cremen. Wir lernen die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Fichtenharz, Lärchenharz und Kirschharz kennen. Der Workshop ist in Theorie und Praxis gegliedert.

##### MO 08.10.18, 18.00 – 21.00 Uhr, 4 UE

 52 € inkl. Unterlagen + 3 Proben

 Evt. Schürze und Tasche für Proben. [Anmeldefrist](#) 03.10.18

#### 31) OMA's altbewährte Hausmittel – ohne Nebenwirkungen

... bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit für die ganze Familie. Beim Workshop erfährst du alles wissenswerte über Omas alte Heilmittel und wir stellen unsere eigenen altbewährten Produkte her ... nach alten Rezepten versteht sich.

##### FR 12.10.2018, 18.00 – 21.30 Uhr, 4,5 UE

 52 € inkl. Unterlagen + 4 Proben

 Evt. Schürze und Tasche für Proben. [Anmeldefrist](#) 07.10.18

### 32) Wärmende Gewürze, Öle & Kräuter für die kalte Jahreszeit

In wohliger Atmosphäre mit Räucherduft, werde ich euch einiges über wärmende Gewürze, Öle und Kräuter erzählen. Im Anschluss backen wir uns einige Gewürzkekse nach Hildegard v. Bingen, mischen einen Tee, produzieren einen wärmenden Fuß-Balsam und eine Räuchermischung.



**MI 21.11.18, 18.00 – 21.30 Uhr, 4,5 UE**



56 € inkl. Unterlagen + 4 Proben



Evt. Schürze + Tasche für Proben + Kekse **Anmeldefrist 16.11.18**

### 33) Räuchern mit heimischen Kräutern & Harzen

An diesem duftreichen Abend entführe ich euch in die »Räucherwelt« unserer heimischen Kräuter. Ich möchte euch die alte Tradition des Räucherns wieder näher bringen und erzähle euch einiges über die Raunächte und wie uns der Rauch reinigt, schützt und heilt ....



**MO 03.12.18, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 UE**



30 € inkl. Unterlagen + 1 persönliche Räuchermischung

**Anmeldefrist 28.11.18**

### 34) Räuchern – praktische Anwendungen im Alltag

Räuchern kann uns in vielen Belangen gut unterstützen: ob nach einem anstrengenden Tag, zum Entspannen, um besser einzuschlafen, oder wenn die Kinder unruhig sind zur besseren Konzentration, bei Beziehungsstress, alltäglicher Hausarbeit oder Aufschieberitis – vielfältig sind die Möglichkeiten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



**MI 21.11.18, 18.30 – 21.00 Uhr**



Agnes Frühwald, Aromapraktikerin, Dipl. Feng Shui-Beraterin



Gemeindezentrum **19 € inkl. Unterlagen**



0676 3518187 oder office@zeit-zu-leben.at

## ► Laimbach VHS Südliches Waldviertel

### 35) Räuchern in den Raunächten

In der Zeit von Heiligabend bis Dreikönig, auch Raunächte genannt, können wir uns mittels Räuchern schon auf die neue Zeitqualität im neuen Jahr vorbereiten. Erfahren Sie Näheres über Hintergründe und besondere Wirksamkeit dieses Brauches. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



**MI 19.12.18, 18.30 – 21.00 Uhr**



Agnes Frühwald, Aromapraktikerin, Dipl. Feng Shui-Beraterin



Gemeindeamt **19 € inkl. Unterlagen**



0676 3518187 oder office@zeit-zu-leben.at

## ► Nöchling Katholisches Bildungswerk



### 36) Gemeinsam unterwegs am Johannesweg

Eintägige besinnliche Wanderung auf einer Teilstrecke (ca. 25 km) des Johannesweges im Mühlviertel. Gemeinsame Abfahrt in Fahrgemeinschaften nach Pierbach.



**SA 01.09.18, 7.00 Uhr**



Pfarrkirche Nöchling **frei**



Gutes Schuhwerk und ausreichende Verpflegung



Maria Schwarzinger, 0677 61968730, maria@schwarzinger.one



**Besuchen Sie uns auch auf Facebook:** [www.facebook.com/vhsSuedlichesWaldviertel](http://www.facebook.com/vhsSuedlichesWaldviertel)

**37) Miteinander unterwegs zum »Letzt' Goldenen Samstag« in Neukirchen**

Besinnliche Wanderung auf dem alten Wallfahrerweg von Pöggstall nach Neukirchen. Wegstationen (Bibeltexte, Gebet) – Gelegenheit zur Mitfeier der hl. Messe – Kirtag – Mittagessen – Heimfahrt mit Shuttlebus möglich.



**SA 20.10.18, 6.30 Uhr**

Bei Schlechtwetter findet die Wanderung nicht statt!



OSR Herbert Neidhart  St.-Anna-Bildstock beim Lagerhaus

**38) Workshop Räuchern**

Das Räuchern von Pflanzen ist eine alte Tradition, welche man während des ganzen Jahres durchführen kann. In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Räucherns als auch die der einzelnen Kräuter. Zusätzlich wird jeder Teilnehmer seine eigene Räuchermischung zusammenstellen und hat auch die Möglichkeit, Räucherutensilien zu erwerben.



**MO 26.11.18, 18.00 – 20.00 Uhr**



Sylvia Blieweis, [www.energiearbeit-metis.at](http://www.energiearbeit-metis.at)



Volksschule Pöggstall  32 €



0664 2716510

► **Ybbs** VHS Ybbs

**Allgemeine Informationen zu den Kursen 39 bis 41**

**39) Kosmetik zum Selber machen**

(Porträt einiger Pflanzenöle, Mazerate und ätherischen Ölen)

Gemeinsam erstellen wir Lippenpflegestift, Handcreme, Sheasahne, ....



Dammäckerstr. 5; [www.moik-oberleitner.at](http://www.moik-oberleitner.at)



3 Tage vor Termin, 0664 5612249 oder 0664 9120837,

[andrea.moik@gmx.at](mailto:andrea.moik@gmx.at) oder [oberleitner.julia@gmx.at](mailto:oberleitner.julia@gmx.at)

**40) Bade-Kosmetik – Erstellung natürlicher Badezusätze**

**41) Räuchermischungen selber machen**

Kennenlernen der wichtigsten heimischen Räucherpflanzen und Harze, sowie Herstellen von Räuchermischungen.



**SA 29.09.18, 9.00 Uhr**



Julia Oberleitner  69 € inkl. Skript und Herstellung von Pflegeprodukten



**FR 12.10.18, 18.30 Uhr**



Julia Oberleitner  39 € inkl. Skript und Herstellung von Pflegeprodukten



**FR 19.10.18, 18.00 Uhr**



Andrea Moik  55 € inkl. Unterlagen und Material



**Ihre Anlaufstelle für Bildung & Unterhaltung  
in der Region!**  
Angebaut - über 10.000 Medien aller Art  
(für jedes Interesse und jede Altersgruppe)  
Bücher, Zeitschriften, DVDs, Spiele, E-BOOKS,  
3D Leseumweltturm, Bücher in Großdruck,  
gut sortiertes Angebot für die kleinen Leser  
Auf der Homepage laufend Informationen über Neuzaufbau  
von aktueller Literatur

<http://www.poeiggstall.at/Schul- und Gemeindebücherei>

Öffnungszeiten  
Dienstag 15.00-17.00  
Freitag 16.00-19.00  
Für Sonnabend und Sonntag - jeden Freitag  
von 16.00 - 19.00 Uhr

**Pöggstall**  
Bücherei für alle Generationen

**BC**   
Bildungscampus Yspertal

- Kindergarten St. Oswald
- Kindergarten Yspertal
- Volksschule St. Oswald
- Volksschule Yspertal
- IT-NNÖMS Yspertal
- Höhere Lehranstalt für Umwelt und Wirtschaft
- Volkshochschule Südliches Waldviertel

[www.campus-yspertal.at](http://www.campus-yspertal.at)

## ▼ Gesundheit und Bewegung

### ► Bärnkopf VHS Südliches Waldviertel

#### 42) »FIT« in den Herbst

Bist du schon eingerostet? Dein Körper kommt unter fachkundiger Anleitung einer diplomierten Bewegungstrainerin wieder in Schwung. Jede Altersgruppe ist willkommen.



**DI 25.09.18,**

AnfängerInnen 17.30 Uhr, Fortgeschrittene 19.00 Uhr



Herta Baumgartner, Trainerin



Volksschule ₠ 28 € für 8 Einheiten



Gabi Baumgartner, 0664 3739667, Anmeldung bis 18.09.18



### ► Hofamt Priel VHS Südliches Waldviertel

#### 43) Klopfen Sie sich frei und gesund

EDxTM ist eine einfache, gut wirkende Klopftechnik auf Akupunkturpunkten, die ihren Ursprung in der alten chinesischen Tradition hat. Zur Selbsthilfe bei allen Arten von Stress, Alltagsängsten, Liebeskummer, Kränkungen, Ärger und allen wiederkehrenden Belastungen im Alltag. Es entlastet emotional, unterstützt eine positive Einstellung und motiviert.



**SA 27.10.18, 9.00 – 16.00 Uhr**



Eva Neswadba-Piller, DSA, Psychotherapeutin, Coach



Gemeindezentrum



70 € inkl. umfangreicher Arbeits- und Nachschlagunterlagen



0699 11180426 oder e.piller@hollaus.at

Näheres finden sie unter: [www.nespi.at](http://www.nespi.at)

### ► St. Oswald VHS Südliches Waldviertel

#### 44) LIMA – Lebensqualität im Alter

Gedächtnistraining, Bewegungstraining, Kompetenztraining, Sinn- und Lebensfrage. LIMA ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm, das hilft, die Selbstständigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.



**ab DI 25.09.18, 14.00 Uhr, 10 Einheiten á 1,5 Std**



Ilse Undeutsch, LIMA-Trainerin



Gemeindeamt ₠ 55 €



0676 6228483, Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn

### ► Persenbeug-Gottsdorf VHS Südliches Waldviertel

#### 45) BODY-WORKOUT MEETS TABATA

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



**ab DI 11.09.18, 19.00 – 20.00 Uhr, 15 UE**



Isabella Stix, lizenzierte Aerobic-Instruktorin und Übungsleiterin



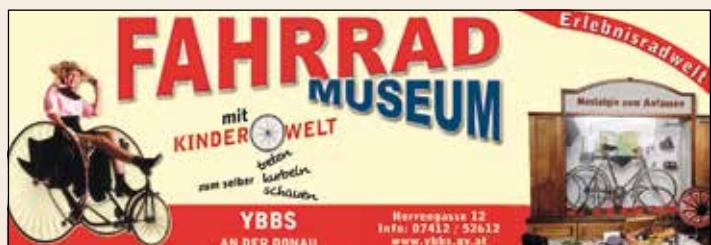
für Fitnesssport Volksschule ₠ 110 €



Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche



0699 81130012



## **Yoga – Stabilität im Alltag – Yoga nach B.K.S.Iyengar und LunaYoga**

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. Das Yogaangebot richtet sich gleichermaßen an Fortgeschritten, die ihre Praxis vertiefen wollen und an Einsteiger, die Yoga gern kennenlernen wollen. Yoga kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

### **46) Mit Yoga durch den Herbst – Vormittagskurs (10x)**

### **47) Mit Yoga durch den Herbst – Abendkurse (10x)**

### **48) Yoga im neuen Jahr (4x)**

## **Allgemeine Informationen zu den Kursen 46 bis 48**



Gabriele Olle, Dipl. Yoga- und Luna Yoga - Lehrerin  
»Alte Schule Gottsdorf«, Kirchenstraße 34  
0650 5151012, gabriele\_olle@hotmail.com,  
[www.yoga-gabriele-olle.at](http://www.yoga-gabriele-olle.at)



ab DO 06.09.18, 9.00 – 10.30 Uhr 160 €



ab DI 02.10.18, Kurs 1: 17.15 – 18.45 Uhr und  
Kurs 2: 19.00 – 20.30 Uhr 160 €



ab MI 09.01.19, 19.00 – 20.30 Uhr 64 €

## **► Pöchlarn Kleinregion Nibelungengau**



### **49) Piloxing®**

Ein brandneues Fitnessangebot aus den USA. Dieses Konzept verbindet Box- und Pilateselemente mit Tanzsequenzen bei einer motivierenden schnellen Musik. Die Schnelligkeit und die Ausdauer (hohe Intensitäten) werden effektiv trainiert sowie die Beweglichkeit und Kräftigung des Körpers angestrebt. Das Intervalltraining kurbelt die Fettverbrennung an, formt und strafft den Körper. Es wird barfuß und mit einem Handgewicht (optional) von jeweils 250g trainiert.

### **50) Rückbildungs- und Beckenbodenkurs**

Für das erste Jahr nach der Geburt – wir trainieren ineinander übergreifend Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Die Übungen fördern Rumpf stabilität und Haltung. Sie stärken den Beckenboden, um Probleme mit Inkontinenz zu verbessern und Senkungsbeschwerden vorzubeugen.

### **51) Geburtsvorbereitungskurs mit einem Partnerabend**

Viele Informationen rund um die Geburt und die erste Zeit danach. Als Ausgleich dazu steigern Atem- und Entspannungsübungen Ihr Körpergefühl und helfen Ihnen später im Umgang mit dem Geburtsschmerz. Am Partnerabend widmen wir uns speziell dem Thema, wie Ihr Partner Sie im Kreißsaal und im Wochenbett unterstützen kann.



ab MI 19.09.18, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 Abende



Evelyne Heisler, MScDipl. Wellness- und Fitnesstrainerin,



PILOXING® Instructor



NMS Pöchlarn, kleiner Turnsaal 100 €



Trainingsmatte, Handtuch und etwas zu trinken



[www.geb-training.at](http://www.geb-training.at), [info@geb-training.at](mailto:info@geb-training.at), 0676 6492965



ab DO 20.09.18, 17.30 – 18.45 Uhr, 7 Abende



Barbara Komarek, BSc, Hebamme



Trainingsraum »geb-training« Evelyne Heisler, Ornding



Turnmatte, bequeme Kleidung, ev. Pezziball



60 € inkl. Unterlagen; **Anmeldefrist** 15.09.18



[hebamme@achtsam-ins-leben.at](mailto:hebamme@achtsam-ins-leben.at) oder 0664 42 69 881



ab DO 20.09.18, 19.00 – 20.15 Uhr, 7 Abende



Barbara Komarek, BSc, Hebamme



Trainingsraum »geb-training« Evelyne Heisler, Ornding



Turnmatte, bequeme Kleidung



60 €; **Anmeldefrist** 15.09.18



[hebamme@achtsam-ins-leben.at](mailto:hebamme@achtsam-ins-leben.at) oder 0664 42 69 881



**52) »In der Ruhe liegt die Kraft« – Kurs INNERES QIGONG**

Im stillen Qigong arbeitet man vor allem mit dem Atem und der Kraft des nach innen gerichteten Geistes – so lenkt man die Lebensenergie Qi gezielt durch den Körper. Es wird ein ruhiger Abend in meditativer Form, der uns wegbringt von den Problemen und der Reizüberflutung des Alltags – zurück zu unserer inneren Kraft. Erfahrungen mit Meditation und innerer Visualisierung sind von Vorteil.

**MO 17.09.18 und/oder MO 19.11.18, jeweils 18.00 – 19.00 Uhr**

Irmgard Stögmüller, [www.impulsein.at](http://www.impulsein.at)

Volksschule Pöggstall (Turnsaal)

12 € einzeln, bei Buchung beider Termine gesamt 20 €

bequeme Kleidung, Matte, Wasserflasche

[office.impulsein@aon.at](mailto:office.impulsein@aon.at) oder 0676 9566339

**53) QI-IMPULS-TANZ – RELEASE YOUR ENERQI**

Der Tanz ist eines unserer ältesten und effektivsten Ausdrucks- und Heilmittel. Es geht darum, deinem Körper den Raum zu geben, um sich auszudrücken 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 einer kurzen Choreographie.

**MO 17.09.18 und/oder MO 19.11.18, jeweils 19.20 – 20.20 Uhr**

Irmgard Stögmüller, [www.impulsein.at](http://www.impulsein.at)

Volksschule Pöggstall (Turnsaal)

12 € einzeln, bei Buchung beider Termine gesamt 20 €

bequeme Kleidung, Matte, Wasserflasche

[office.impulsein@aon.at](mailto:office.impulsein@aon.at) oder 0676 9566339

**54) TaiQi-Qigong-Kurs – Die 18 Bewegungen Teil 2**

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. Teil 1 ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs.

**ab MO 24.09.18, jeweils 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Abende**

Irmgard Stögmüller, [www.impulsein.at](http://www.impulsein.at)

Volksschule Pöggstall (Turnsaal)

80 €

bequeme Kleidung, Rollmatte, Decke

[office.impulsein@aon.at](mailto:office.impulsein@aon.at) oder 0676 9566339

► **Weiten** *VHS Südliches Waldviertel*

**55) Kung Fu**

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!

**ab MI 05.09.18, 19.40 – 21.00 Uhr**

Roland Kührer  Fitwerkstatt

10 € pro Einheit  Trainingskleidung, Trinkflasche

[0676 4509392](mailto:0676 4509392), [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at), [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)

**ab MO 10.09.18, 19.45 – 20.30 Uhr**

Roland Kührer  Fitwerkstatt

10er Pass 70 €  Trainingskleidung + Schuhe, Trinkflasche

[0676 4509392](mailto:0676 4509392), [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at), [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)

## ► Pöggstall/Raxendorf/Weiten VHS Südliches Waldviertel

### 57) **Antara-Rückentraining**

Spezielle ruhige und zugleich intensive Übungen, die teilweise vor choreographiert sind, korrigieren die Körperhaltung, verbessern die Beweglichkeit, kräftigen Beckenboden- und die Bauchmuskulatur.

Einstieg jederzeit möglich!

-  ab MO 10.09.18, 18.30 – 19.30 Uhr  VS Weiten
-  ab MI 12.09.18, 18.00 – 19.00 Uhr  VS Pöggstall
-  ab DO 13.09.18, 19.30 – 20.30 Uhr  VS Raxendorf
-  Roland Kührer  Trainingskleidung, Trinkflasche
-  10er Pass 100 €
-  0676 4509392, [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at), [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)

## ► Ybbs VHS Ybbs

### 58) **Aquapower**

Aufbauendes, aber sehr schonendes Ganzkörpermuskeltraining für jedes Alter mit Schwerpunkt Wirbelsäule durch gezielte Anwendung verschiedenster Trainingsgeräte im Wasser.

-  1. Termin: ab DO 20.09.18, 19.10 Uhr, 10 Abende
-  2. Termin: ab DI 25.09.18, 19.10 Uhr oder 20.05 Uhr, 10 Abende
-  3. Termin: ab DI 22.01.19, 19.10 Uhr oder 20.05 Uhr, 10 Abende
-  4. Termin: ab DO 24.01.19, 19.10 Uhr, 10 Abende
-  Gerlinde Redl, Dipl. Body Vitaltrainerin  Freizeitzentrum
-  70 € inkl. Gebühr für Trainingsgeräte  0676 5179535

## ► Yspertal VHS Südliches Waldviertel

### 59) **BODY-WORKOUT MEETS TABATA**

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

-  ab MI 12.09.18, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 UE
-  Isabella Stix, lizenzierte Aerobic-Instruktorin und Übungsleiterin für Fitnesssport  VS Pisching  75 €
-  Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche
-  0699 81130012

### 60) **Wassergymnastik aktiv & gesund (Montagskurse)**

**Gruppe 1 jeweils ab 18.30; Gruppe 2 jeweils ab 19.30 Uhr**

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

-  Kurs 1: MO 24.09., 01.10., 08.10., 15.10. und 22.10.18
-  Kurs 2: MO 05.11., 12.11., 19.11., 26.11. und 03.12.18
-  Roswitha Koch, Aquafit Instruktorin  Hallenbad Yspertal
-  47,5 € inkl. Badbenützung von 18.00 – 21.00 Uhr
-  0650 9901213, [kochrosi@gmx.at](mailto:kochrosi@gmx.at), [www.energie-fit.eu](http://www.energie-fit.eu)
- Anmeldung erforderlich.

### 61) **LIMA – Lebensqualität im Alter**

Gedächtnistraining, Bewegungstraining, Kompetenztraining, Sinn- und Lebensfrage. LIMA ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm, das hilft, die Selbstständigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.

-  ab DO 27.09.18, 19.00 Uhr, 10 Einheiten á 1,5 Std
-  Ilse Undeutsch, LIMA-Trainerin
-  GH Starkmann, Ysper 3  55 €
-  0676 6228483, Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn

### 62) **Wassergymnastik aktiv & gesund (Donnerstagstermine)**

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

-  DO 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.18
-  Roswitha Koch, Aquafit Instruktorin  Hallenbad Yspertal
-  0650 9901213, [kochrosi@gmx.at](mailto:kochrosi@gmx.at), [www.energie-fit.eu](http://www.energie-fit.eu)
-  gratis – keine Anmeldung erforderlich



### 63) Schnupperklettern ab 14 Jahre

Ihr wisst nicht, was alles zum Klettern gehört, aber ihr seid neugierig und möchtet es gern ausprobieren? Dann seid ihr hier genau richtig! Es sind keine Voraussetzungen nötig!

Anmeldeschluss 21.09.2018

1



**FR 05.10.18, 16.00 – 18.00 Uhr**

Reginia Zehetgruber



Kletterhalle, Am Campus 6

50



25 – 30 € inkl. Eintrittspreis und Leihgebühr

50



Ausweis bzw. ÖAV-Mitgliedskarte für die erstmalige Registrierung!

50



Bequeme Kleidung, FlipFlops oder Hausschuhe

50



[www.alpenverein.at/kletterhalle-ysperta](http://www.alpenverein.at/kletterhalle-ysperta)

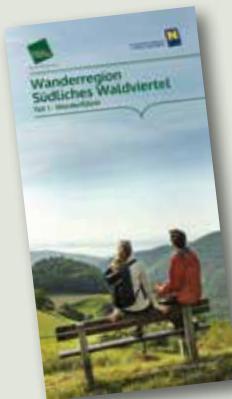
## Wanderregion Südliches Waldviertel



Wo wir sind, ist oben.

### Der neue Wanderführer ist da!

- **Wanderführer** mit Wanderkarte, Höhenprofile, Wegbeschreibungen, Freizeit- und Einkehrtipps, 70 Wanderwege in 12 Gemeinden übersichtlich dargestellt.
- **Maßstab:** 1:40.000
- **ISBN Nr.** 978-3-9504639-0-3
- **Verkaufspreis:** € 7,90



### Weitwandern am Lebensweg im Südlichen Waldviertel

- **260 km auf**
- **13 Weg-Etappen**
- **ISBN Nr** 978-3-99024-785-3
- **Verkaufspreis:** € 19,90

[www.lebensweg.info](http://www.lebensweg.info)



Beides erhältlich bei Waldviertel Tourismus: <http://waldviertel.myproduct.at>

Destination Waldviertel GmbH

– Infostelle Tourismusverband Yspertal-Weitental:

[www.suedlicheswaldviertel.at](http://www.suedlicheswaldviertel.at)

[www.waldviertel-angebote.at](http://www.waldviertel-angebote.at)

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

Hauptstraße 9, 3683 Yspertal

[info.yw@waldviertel.at](mailto:info.yw@waldviertel.at)

[www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel](http://www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel)

### 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/>



**Hallenbad**  
**Yspertal**

*Das Familienbad mit 32°*  
[www.hallenbad-ysperta.at](http://www.hallenbad-ysperta.at)

Badgasse 3, 3683 Yspertal • [gde@ysperta.com](mailto:gde@ysperta.com) • Tel: 0 74 15 / 74 73

**KLETTER**  **HALLE**  
*ysperta*

[www.alpenverein.at/kletterhalle-ysperta](http://www.alpenverein.at/kletterhalle-ysperta)

## ▼ Körper und Seele

### ► Hofamt-Priel

#### 64) Pendeln in Theorie & Praxis (für AnfängerInnen)

Prinzipiell besitzt jeder Mensch die Fähigkeit zu pendeln. Nach diesem Seminar können Sie den optimalen Schlafplatz herausfinden (frei von Wasseradern und anderen Störzonen) und die für Sie optimalen Lebensmittel austesten (Allergiker)!

 **SA 19.01.19, 9.30 – 18.00 Uhr**

 Agnes Frühwald, Dipl. Feng Shui-Beraterin

 Gemeindeamt  75 €

 0676 3518187 oder [office@zeit-zu-leben.at](mailto:office@zeit-zu-leben.at)

### ► Leiben

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 65 bis 68

#### 65) Meditations-Abend

Meditation ist Zeit nehmen, Zeit nur für sich selber, für eine Reise in sein Inneres, eine Reise zur Entspannung, zum Abschalten, zum Loslassen und zum Genießen.

 Blieweis Sylvia, Metis Energearbeit & Kinesiologie

 0664 2716510, [office@energiarbeit-metis.at](mailto:office@energiarbeit-metis.at)

[www.energiarbeit-metis.at](http://www.energiarbeit-metis.at)

#### 66) Workshop Intuition

Intuition ist unser innerstes System – egal ob zum Gut-Fühlen, als Hinweis oder möglicherweise als Warnung. Da in der heutigen Zeit vermehrt Verstand und Logik verwendet werden und unseren Körper überfordern, ist es wieder notwendig geworden, auf die innere Stimme = Intuition zu hören. Der Workshop ist mit vielen Übungen aufgebaut.

 **MI 12.09., 10.10., 14.11., 12.12.18, 09.01. und 13.02.19,**

**jeweils 18.30 – 19.30 Uhr**

 Alpenblick 11  freiwillige Spende

#### 67) Seminar Tierkommunikation

Ist eine Kommunikation mit Tieren überhaupt möglich? Ein klares JA. Es geht hierbei, eine Herz-zu-Herz-Verbindung aufzubauen. Mit den erlernten Grundlagen vertraut, geht es auch dann daran, die Kenntnisse bei Übungstieren umzusetzen.

 **MO 01.10.18, 18.00 – 20.00 Uhr**

 FF-Lehen  40 €

#### 68) Seminar energetische Wirbelsäulenaufrichtung

Unsere Wirbelsäule ist die Stütze unseres Körpers und die Trägerin aller Lasten. Grundlagen der Wirbelsäule werden ebenso erarbeitet als auch Einblick in die Chakren (= Energiezentren) gegeben. Nach der Theorie erfolgt die Umsetzung des Gelernten in die Praxis.

 **FR 26.10., 15 – 20 Uhr und SA 27.10.18, 10 – 15 Uhr**

 FF-Lehen

 180 € inkl. Unterlagen, Meditations-CD, Teilnahmebestätigung

 **FR 14.12.18, 15.00 – 21.00 Uhr**

 FF-Lehen

 140 € inkl. Unterlagen und Teilnahmebestätigung

## ► Ottenschlag

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 69 bis 75

#### 69) »IL-DO« Körperkerzen Seminar

Zur Erreichung der körperlichen Entspannung, der geistigen und seelischen Ausgewogenheit. Somit den Körper von Blockaden befreien und in das innere Gleichgewicht zu führen.

 Renate Schlifelner, Dipl. Cranio Sacral Praktikerin, Raindrop Trainerin Dipl. Energetikerin, IL-DO Körperkerzentrainerin, BLIS-Trainerin Aroma Energetikerin, Dipl. Burnoutcoach, BERT-Praktikerin, R.E.S.E.T - Praktikerin  
 Wachaustraße 13  0664 4022999, [www.energetik-schlifelner.at](http://www.energetik-schlifelner.at)  
Anmeldung erforderlich!

#### 70) »Ätherische Öle« Kinder – Schule – Ängste

Aromatherapie mit ätherischen Young Living Ölen: Immer mehr Pädagogen/Innen und Eltern öffnen sich dem Wissen der »Aromaanwendung« und durften bereits erkennen, wie enorm unterstützend - die 100% naturreinen ätherische Öle wirken.

 **FR 14.09.18 oder FR 09.11.18, 13.30 – 18.30 Uhr**  136 €  
inkl. Skript, Zertifikat, 10 Stk. Körperkerzen, Kaffee & Kuchenjause

#### 71) »Cranio Sacral Balance«: Was ist das? Wie wirkt das?

»INFO-Abend« Wirkungsweise für Kinder und Erwachsene

 **DI 25.09.18, 19.00 – 20.30 Uhr**  
 10 € inkl. Skriptum

 **DI 02.10.18, 18.00 – 19.00 Uhr**  
 Kostenfreie Teilnahme

#### 72) NEU : »BLIS« – Blockaden lösen in Sekunden: Workshop zur Selbsthilfe!

Die Methode ist eine einfache, aber äußerst effiziente Methode um Stress, Ängste, Sorgen und alte Verhaltensmuster aufzulösen! Die Trainingsmethode zur Selbstanwendung wird für alltägliche Befindlichkeiten eingesetzt

 **FR 05.10.18, 13.30 – 18.30 Uhr**  
 140 € inkl. Kaffee & Kuchenjause

#### 73) »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 Öle kennen. Sie unterstützen damit die Regulationsfähigkeit des ganzen Körpers.

 **SA 13.10.18, 9.00 – 17.00 Uhr**  180 € inkl. Skriptum, Zertifikat und ätherische Öle für die Anwendung beim Seminar!

#### 74) BERT – Bioenergetische Regulationstechnik

Im Mittelpunkt steht die Selbstheilung! »INFO-Abend« Wirkungsweise für Kinder und Erwachsene: Ganzheitliche Wohlbefinden harmonisieren – Energieausgleich im ganzheitlichen Körpersystem – Physische und emotionale Gesundheit stärken – Schlafstörungen, Migräne, Allergie, Unverträglichkeit, .... – Stress, Depression, Panikattacken, Ängste, ....

 **DI 16.10.18, 18.00 – 19.00 Uhr**  
 kostenfreie Teilnahme

#### 75) NEU: Vertieftes »IL-DO« Körperkerzen Seminar

Dieses »weiterführende« Seminar, also Teil 2 widmet sich verstärkt: Wirksamkeit der mehrfarbigen Therapeutenkerzen – Anwendungsmöglichkeiten innerhalb der Familie, aber auch für den energetisch therapeutisch - professionellen Fachbereich – Intensivierung der praktischen Anwendung der Körperkerze. – Mit - Einbezug ätherischer Öle die Wirksamkeit unterstützen

 **FR 23.11.18, 9.00 – 16.00 Uhr**  190 € inkl. Unterlagen und ätherische Young Living Öle beim Seminar!  
10 Stk. Therapeuten Körperkerzen, Kaffee & Kuchenjause!

## ► Raxendorf VHS Südliches Waldviertel

### 76) Ätherische Öle – Wenn alles zu viel wird

In Zeiten, wo viel auf uns hereinbricht, können ätherische Öle eine gute Unterstützung sein. Zum Entspannen, Regenerieren, um neue Kraft und Hoffnung zu schöpfen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

1

**MI 10.10.18, 18.30 – 21.00 Uhr**



Agnes Frühwald, Aromapraktikerin, Raindrop-Practitioner



Gemeindeamt



19 € inkl. Unterlagen

1

0676 3518187 oder [office@zeit-zu-leben.at](mailto:office@zeit-zu-leben.at)

## ► Ybbs

### 77) Kinesiologie für Tiere

In diesem Workshop erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie Sie Ihrem vierbeinigen Liebling selbst sanft helfen und das Wohlbefinden unterstützen können.

1

**DO 22.11.18, 9.00 oder 15.00 Uhr, Dauer 1,5 Stunden**



Margit Eder, diplomierte Energetische Tierkinesiologin



Kinesiologie Praxis Margit Eder, Dr. Erwin-Leder-Straße 10



65 €

1

0650 9991222, [margit.eder@praxis-eder.at](mailto:margit.eder@praxis-eder.at)

## ► Yspertal

### 78) Reiki-Methode: Der sanfte Weg zur Heilung von Körper, Geist und Seele

Die Reiki-Methode ist eine alternative Heilmethode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Reiki verbessert das Immunsystem, fördert den Stoffwechsel, löst Energieblockaden, unterstützt die Selbstheilung und löst eine tiefe Entspannung aus. Da körperliche Beschwerden auf seelische Blockaden zurückgeführt werden können, kann Reiki bei allen körperlichen Symptomen Heilungsprozesse in Gang setzen. Im Vortrag wird die Reiki-Methode genauer erklärt und auch ein Einblick in meine Therapieweise gegeben (Erklärung der Meridiane).

1

**SA 06.10.18, 18.30 Uhr**



Sommer Magdalena



Gemeindehaus



Eintritt frei



eventuell Schreibmaterialien

1

[magdalena-som@hotmail.de](mailto:magdalena-som@hotmail.de)

**Raiffeisenbank  
Mittleres Mostviertel**

[www.rbmm.at](http://www.rbmm.at)

**Regional.Digital.Überall.**

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

„Sei einfach  
du selbst,  
alle anderen gibt  
es schon!“

„Unsere Mitarbeiter leben die  
VIELFALT und das spiegelt sich  
in unserer Arbeit wider.“

**janetschek**  
DRUCK | MEDIEN | DESIGN

Facebook logo: Besuchen Sie uns  
auch auf Facebook!

## ▼ Kreativ und Handwerk

### ► Pöggstall *BhW Pöggstall*

#### 79) 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 17.09.18, jeweils ab 18.00 Uhr, 6 Abende



Ing. Danny Liska ([www.artliska.net](http://www.artliska.net))



VS Pöggstall ₠ 150 € (Grundausstattung steht zur Verfügung)



02758 2228



FR 19.10.18, 16.00 – 21.00 Uhr (Töpfern) und

FR 09.11.18, 16.00 – 20.00 Uhr (Glasieren)



SR Hermine Hofer Volksschule Pöggstall



40 € (inkl. Brennen) + Materialkosten



02758 3317 oder [hofer.hermine@gmail.com](mailto:hofer.hermine@gmail.com)

### ► Ybbs VHS Ybbs

#### 81) Handspinnkurs für AnfängerInnen

Erlernen sie die Kunst der Handspinnerei.

Spinnrad wird zu Verfügung gestellt.



FR 19.10.18, 13.00 – 18.00 und SA 20.10.18, 8.00 – 13.00 Uhr



Cornelia Brunner Therapiezentrum (Mehrzweckraum)



65 € (ca. 100g versponnene Wolle)



0677 62188826

#### 82) Weihnachtsgeschenke zum Selbermachen mit Kräutern

Aus Kräutern duftende Weihnachtsgeschenke herstellen.

Badesalz, Lavendelcreme, ....



FR 09.11.18, 18.00 Uhr



Andrea Moik Dammäckerstr.



55 € inkl. Material und Unterlagen



3 Tage vor Termin, 0664 5612249 oder [andrea.moik@gmx.at](mailto:andrea.moik@gmx.at)

### ► Schönbach Kloster- Schulwerkstätten

Kursprogramm unter: [www.handwerk-erleben.at](http://www.handwerk-erleben.at)  
> Termine > Kurstermine

### Kloster-Schul-Werkstätten

3633 Schönbach 2

0664/ 15 46 470

[franz.hofer@wynet.at](mailto:franz.hofer@wynet.at)

Kursprogramm unter [www.handwerk-erleben.at](http://www.handwerk-erleben.at)



Der Mega Event  
am Taferlberg



Sonntag: 21.  
Oktober 2018



Adventdorf  
am Taferlberg  
30. Nov. bis  
02. Dez. 2018



## ▼ Tanz und Musik

### ► Pöggstall *BhW Pöggstall*



#### 83) 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.

#### 84) Afrikanisches Trommeln – Fortsetzungskurs

In lockerer und entspannter Atmosphäre werden die Grundlagen westafrikanischer Trommelmusik vermittelt, mit den Schwerpunkten Schlagtechnik, einfache Soli, mehrstimmige Ensemblestücke.

### ► Ybbs *VHS Ybbs*

#### 85) »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! NeueinsteigerInnen sind willkommen!



## ▼ Vorträge und Veranstaltungen

### ► Nöchling *Katholisches Bildungswerk*

#### 86) Christentum und Islam im Dialog

Zu einem gelingenden Miteinander braucht es Wissen über den eigenen Glauben und Informationen über den Islam.

#### 87) Buchausstellung

Bücher zum Wünschen, Schenken, Schauen, Schmökern und Bestellen! Blättern sie in der Vielzahl des Angebotes!

#### 88) Vortrag »Kirche bunt – Früher, heute, morgen«

**FR 07.09.18, 18.00 – 19.00 Uhr**

**1** Benno Sterzer, Musiker, freischaffender Musikpädagoge ([www.trommelstudio.at](http://www.trommelstudio.at)) Gemeindezentrum Pöggstall (ehem. Musikheim, Eingang unten) gratis  
**i** BhW Pöggstall: 02758 3260, [herbert.neidhart@wynet.at](mailto:herbert.neidhart@wynet.at)

**ab FR 07.09.18, 19.00 – 20.45 Uhr, insgesamt 7 Abende**

**1** Benno Sterzer, Musiker, freischaffender Musikpädagoge ([www.trommelstudio.at](http://www.trommelstudio.at)) Gemeindezentrum Pöggstall (ehem. Musikheim, Eingang unten) 180 € (mit eigener Trommel), bei Bedarf + 20 € für Leihtröhrl  
**i** BhW Pöggstall: 02758 3260, [herbert.neidhart@wynet.at](mailto:herbert.neidhart@wynet.at)

**ab DO 04.10.18, 18.00 – 19.30 Uhr**

**Einstieg jederzeit möglich**

**1** Annemarie Steiner Stadthalle Ybbs (Foyer) 5 €/Abend  
**i** 0650 6513155, 07412 52710, [steinerannemarie@wibs.at](mailto:steinerannemarie@wibs.at)

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 86 bis 89

Pfarrheim Nöchling

**i** Maria Schwarzinger, 0677 61968730, [maria@schwarzinger.one](mailto:maria@schwarzinger.one)

**1 DO 04.10.18, 19.30 Uhr** Freiwilliger Beitrag

**1** Eva-Maria Mayr, MAS + Vertretung der islamischen Gemeinschaft

**1 SA 27.10.18, 14.00 – 17.00 Uhr**

**1 SO 28.10.18, 8.30 – 12:00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr**

Freier Eintritt

**1 DO 15.11.18, 19.30 Uhr** Freiwilliger Beitrag

**1** Sonja Planitzer, Chefredakteurin St. Pöltner Kirchenzeitung



## 89) Spielenachmittag - Familiennachmittag für alle Generationen

Spiele bitte mitbringen!!



SO 25.11.18, 14.00 Uhr



Freiwilliger Beitrag für Getränke und Kuchen

## ► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

### 90) Foto-Reisebericht »Namibia«

Namibia ist ein aufstrebendes Reiseland im Südwesten Afrikas mit der Wüste Namib und der von den »Buschmännern« bewohnten Kalahari. Martin Rehberger legte knapp 5.000 km – hauptsächlich auf Schotterpisten – zurück. Er fotografierte beeindruckende Landschaften und konnte viele Tierbeobachtungen mit der Kamera festhalten.



FR 19.10.18, 19:30 Uhr



Martin Rehberger



Aula der NMS



12 €



Kartenbestellung: [gemeinde@ottenschlag.eu](mailto:gemeinde@ottenschlag.eu) oder 02872 7330

### 91) Advent im Schloss

Kunst, Kultur und Kulinarik – 50 Aussteller präsentieren im Schlosshof ihre Produkte.



FR 30.11. bis SO 02.12.18



Schloss Ottenschlag



Eintritt frei

## ► Pöchlarn *Kleinregion Nibelungengau*



### 92) »Das Wei Qi« = unsere Abwehrkraft

Wollen Sie Ihr Immunsystem ausgleichen und stärken? Sind Sie oft verkühlt? Vertragen Sie einige Nahrungsmittel nicht? Haben Sie Heuschnupfen, eine Allergie oder eine Autoimmunerkrankung? Marzia Magosso zeigt Ihnen aus der Sicht der TCM und der westlichen Medizin, wie unser Immunsystem funktioniert, was wir für eine gesunde, starke, stabile körperliche und energetische Abwehr machen können und wie wir Allergien lindern und vorbeugen können.



DO 13.09.18, ab 18.30 Uhr



Marzia Magosso Kinesiologie und

Ernährungsberatung nach den 5 Elementen



Gasthaus Gramel



Freiwillige Spenden



Apotheke Lebensfreude, 02757 20591

oder [office@apotheke-lebensfreude.at](mailto:office@apotheke-lebensfreude.at)

## ► Pöggstall *BhW Pöggstall*



### 93) Pöggstall und Umgebung 1918 – 1945

Vortrag zum Gedenkjahr 2018



SO 21.10.18, 17.00 Uhr



OSR Herbert Neidhart



Schloss Pöggstall, Rogendorfsaal



Freiwillige Spenden

**Impressum:** Herausgeber: Lernende Region – Leaderregion Südliches Waldviertel-Nibelungengau; Projektmanagement: VHS Südliches Waldviertel, Hauptstr. 9, 3683 Yspertal, ZVR: 579353230; Für den Inhalt verantwortlich: Tanja Wesely; Gestaltung: [www.telecenter.swv.at](http://www.telecenter.swv.at); Druck: Druckerei Janetschek GmbH, 3910 Zwettl



## **Jedes Jahr verdoppelt sich das Wissen der Menschen. 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.

**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.

**Welche Angebote es in diesem Bereich  
bereits gibt finden sie unter [www.lernenderegion.at](http://www.lernenderegion.at).**



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

# Tage der offenen Tür

**Samstag, 10. Nov. 2018** (9<sup>00</sup> bis 16<sup>00</sup> Uhr)

**Samstag, 12. Jän. 2019** (9<sup>00</sup> bis 16<sup>00</sup> Uhr)

Am Campus 1, 3683 Yspertal | [office@hluwysportal.ac.at](mailto:office@hluwysportal.ac.at) | [www.hluwysportal.ac.at](http://www.hluwysportal.ac.at)

**Raiffeisen-Holding**  
**Niederösterreich-Wien** 

unterstützt den Bildungskalender Herbst 2018