



Südliches Waldviertel
Nibelungengau

Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

Kursprogramm Frühjahr 2017

Jänner 2017 – August 2017

| Qualifizierung | Sprachen | EDV | Senioren | Kinder und Familie
| Kochen | Naturschule | Gesundheit und Bewegung | Körper
und Seele | Kreativ und Handwerk | Tanz und Musik | Vorträge



MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



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



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

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

Lernen mit einem Lächeln

fünf lernformate ein lernerfolg

Wie es euch GEF@LLT

Ab DO 26.01.17, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 Abende, je 3 UE

Moderne Kommunikation

Was ist Kommunikation, was ist Kohärente Kommunikation, wie funktioniert sie, gewaltfreie Kommunikation

Format 3 Abendeinheiten, reine Präsenzeinheiten.

AB DI 28.03.17, 19.00 – 21.00 Uhr, 5 Abende, je 2 UE

Resilienz, erklärt alles?

Was ist Stress, was ist Resilienz, wie entsteht sie, Vermeidungsstrategien, Gesundheitstraining, Kohärenz

Format 1 Klassisches Webinar. Live.

SA 04.03.17 und SO 05.03.17, SA 10.00 Uhr – SO 16.00 Uhr

Denkblockaden auflösen, Leistungsfähiger werden

Wie beseitige ich Denkblockaden, Stimmen im Kopf – wofür sind sie – woher kommen sie, Unruhe und Angst auflösen, wie reagieren wir unter Angst, wie blockieren uns Vorurteile im Alltag

Format 2 Businessformat (Kompaktkurs)

Lernende
Region

Nähere Information zu den Kursen, Termine, Teilnahmevoraussetzungen und Anmeldungen unter:

www.lernenderegion.at

info@lernenderegion.at

Tel 07415/6760-30

Hauptstraße 9, 3683 Yspertal

Südliches Waldviertel
Nibelungengau

Niederösterreichische Landesausstellung 2017

Pöggstall, 1. April – 12. November

Nähere Infos
auf unserer Website
www.alleswasrechtist.at
oder unter
+43 (0) 800 24 10 45



© Stefanie Hilgarth

ALLES
WAS
RECHT
IST

Von 1. April bis 12. November 2017 steht Schloss Pöggstall im Südlichen Waldviertel im Mittelpunkt der Niederösterreichischen Landesausstellung. Die Ausstellung mit dem Titel „Alles was *Recht* ist“ lädt ein, mehr über die Spielregeln unserer Gesellschaft zu erfahren – ein Ausflug ins Recht und in die schöne, vielfach unbekanntere Welt des Südlichen Waldviertels.

EVN

HYPO NÖ

NV

Baiförderung
Möbelförderung

Festnetz

NÖN

ORF

ÖKO

WIFI

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH



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

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

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 | Kursdatum und Uhrzeit |
| 👤 | Kursleiter |
| 👩 | Kursleiterin |
| 🏠 | Kursort |
| 💰 | Kurskosten |
| 📦 | Zum Kurs mitzubringen |
| 📄 | Kursinformationen |
| 📞 | Anmeldung |



kabelplus
SO SCHNELL KANN'S GEHEN.

GLASFASER-RASEN JETZT AUCH IN IHRER GEMEINDE!

MIT NEUER FUNK-TECHNOLOGIE!

- Rasend schnelles Glasfaser-Internet
- Unlimitiertes Datenvolumen
- Telefonie ohne A1-Grundentgelt



0800 800 514 / KABELPLUS.AT

*Alle Preise in Euro inklusive Mehrwertsteuer. Zzgl. Hardwaremiete € 1,90/Monat. 24 Monate Mindestvertragsdauer bei Neuanmeldung bzw. bei Produktänderung (Up- oder Downgrade). Anschlussentgelt entfällt bei Neuanmeldung oder Produktänderung (Upgrade). Tätigkeiten, die über die Basisinstallation hinausgehen, können vom Kunden bei der Montagefirma direkt in Auftrag gegeben und mit dieser abgerechnet werden. Technische Realisierbarkeit ist Voraussetzung. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Preis- und Leistungsänderungen sowie Druckfehler vorbehalten.


Qualifizierung

In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

01) Bildungs- und Berufsberatung 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?

 **MI 22.02., MI 22.03. MI 19.04., MI 24.05., MI 21.06.17,
9.00 – 13.00 Uhr**

 Ing. Gerald Hehenberger, MA

 VHS Gemeindeamt Yspertal

  0 676 / 37 37 558, g.hehenberger@bildungsberatung-noe.at

www.bildungsberatung-noe.at

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



02) Erfolg durch Resilienz

Eine Tages-Crash-Kurs für Unternehmer, Trainer und Lehrer

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch Anheben Ihrer Stresstoleranz die Auswirkungen von Stress auf Ihren Körper und Ihre Psyche minimieren. Konfliktfähigkeit und Stärke Druck auszuhalten sind keine Erbfaktoren, sondern für jeden erlernbar. Nutzen Sie die einfachen und leicht in den Alltag umsetzbaren HeartMath® Techniken für sich und lernen Sie ein Bio-Feedback Tool kennen, mit dem Sie Ihre Erfolge täglich selbst kontrollieren und messen können.

 **SA 18.03. oder SA 24.06.17, jeweils 09.00 – 21.00 Uhr**

 Marie-Anne Kannengießer

 VHS Gemeindeamt Yspertal  297 €, Teilnehmer 4 – 8

 Schreibmaterial

  0699/ 181 78 114 oder kontakt@herzfokus.com


03) Berufsausbildung zur Betreuungsperson in einer NÖ Tagesbetreuungseinrichtung

Die Inhalte sind gemäß den gesetzlichen Vorgaben ausgearbeitet. Die Grundausbildung umfasst theoretische Grundlagen der Kinderbetreuung 48 UE, Tagesbetreuungsspezifische Ausbildung, 130 UE, Praxishospitation 40 UE, schriftliche Hausarbeit und Abschlussreflexion 10 UE.

 **Infoabend: FR 17.02.17, 19.30 Uhr**

Kurs ab FR 03.03.17, 15.00 Uhr, insg. 228 UE

 Seminarraum Waldv. Kernland, Unterer Markt 10, Ottenschlag

 Lehrgang 2.200 € (Förderungen möglich!)

  VHS Süd. Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30

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

Impressum:

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

▼ Sprachen

► Mühldorf/Trandorf *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 04 und 05

04) Englisch für Anfänger A1

Für Personen ohne oder nur mit geringen Vorkenntnissen.

05) Englisch für mäßig Fortgeschrittene A1 plus

 **Besprechung/Einstufung Kurs 04, 05: MO 13.02.17, 18.30 Uhr**
Kurs jeweils 7 Abende, insgesamt 20 UE

  VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30

 Herbert Kerzendorfer
 Bildungshaus Mühldorf (Trandorf)  130 € 

 Herbert Kerzendorfer
 Bildungshaus Mühldorf (Trandorf)  130 € 

► Ybbs *VHS Ybbs*

06) Englisch Kommunikationskurs für Personen mit Vorkenntnissen

Kurs mit praxisnahen Gesprächssituationen.

07) Spanisch für leicht Fortgeschrittene (A2)

Für jene, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben oder Vorkenntnisse haben.

08) Spanisch für Fortgeschrittene (B1-B2)

Für jene, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben oder Vorkenntnisse haben.

 **ab DO 16.02.17, 19.30 Uhr, 6 Abende á 2 UE**

 Cordula Frühauf  HAK Ybbs  85 €

  Fr. Frühauf, 0680/214 80 61

 **ab MO 20.02.17, ab 19.00 Uhr, 10 Abende á 2 UE**

 Jordi Rabasa-Boronat  HAK Ybbs  130 € exkl. Buch

  VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30

 **ab MI 22.02.17, ab 19.00 Uhr, 10 Abende á 2 UE**

 Jordi Rabasa-Boronat  HAK Ybbs  130 € exkl. Buch

  VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30


▼ EDV



► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Kursen 09 und 12

09) Handy & Tablet Grundkurs (Apple-IOS)

Sie lernen das Betriebssystem iOS zu benutzen, Fotos zu archivieren, zu bearbeiten und zu teilen bzw. zu versenden. Verschiedene Apps (Softwareanwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt.

 LFS Schloss Ottenschlag

  Manuela Riß, 0 28 72 / 72 66 0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

 **SA 18.02.17, 08.00 – 13.30 Uhr**

 65 €

10) Handy & Tablet Grundkurs (Android)

Nach dem Kurs wissen Sie über die grundlegenden Funktionen Ihres Android Tablets und Smartphones Bescheid. Sie sind in der Lage, die Basiseinstellungen Ihren Bedürfnissen anzupassen, im Internet zu surfen, Apps herunterzuladen und zu deinstallieren, Fotos zu verwalten und zu bearbeiten.

 SA 25.02.17, 08.00 – 13.30 Uhr
 65 €



11) Datentransfer vom Handy/Tablet zum PC

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

 SA 04.03.17, 08.00 – 13.30 Uhr
 65 €

12) Fotobuch (digital) selbst erstellen



Wollen Sie Bilder nicht mehr aufwändig in ein Fotoalbum einkleben, sondern kreativ ein Fotobuch erstellen? In diesem Kurs lernen Sie von der Installation der Software bis zum Bestellen des fertigen Fotoalbums alle notwendigen Schritte. Sie können Ihre eigenen Bilder (z.B. auf CD/DVD, Speicherchip etc.) mitbringen und direkt im Kurs ein entsprechendes Fotobuch gestalten.

 FR 21.04.17, 18.00 – 22.45 Uhr
SA 22.04.17, 08.00 – 13.30 Uhr
 130 €

► Ybbs *VHS Ybbs*

13) EDV für Fortgeschrittene

WORD, EXCEL, Power Point, einfache Bildbearbeitung, Arbeiten mit verschiedensten Google Apps.

 ab MI 22.02.17, 19.00 – 22.30 Uhr, insg. 20 UE, 5 Abende
 Kursleiter der VHS  NSMS Ybbs  140 €
  VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30









▼ Senioren

► Bärnkopf *VHS Südliches Waldviertel*

14) LIMA – Lebensqualität im Alter

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

 ab MI 08.03.17, 14.00 Uhr, 10 Einheiten á 1,5 Std
 Ilse Hinterleithner, LIMA-Trainerin  Pfarrhof Bärnkopf
 55 € – Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn
  Fr. Hinterleithner: 0676/622 84 83



**MEHR GELD
FÜR MEINE WEITERBILDUNG!**

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



► **Ybbs** *VHS Ybbs*

15) Osteoporose- sowie Gleichgewichtstraining für SeniorInnen

Ziel: Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit. Fokus ist eine verbesserte Stabilität im Alltag. Durch die feinmotorische Übungsreihe wird die segmentale Rückenmuskulatur gestärkt.

 **ab FR 20.01.17, Kurs 1: 9.10 Uhr,
Kurs 2: 10.00 Uhr, jew. 50 Min.
Einstieg jederzeit möglich**


 Mag. Magdalena Schlögl, Sportwissenschaftlerin
 Team Obernberger, Trewaldstr. 6  15 € pro Termin*
 Team Obernberger 07412/ 58000, www.teamobernberger.at





► **Yspertal**

16) Seelengeflüster

Halbtages Workshop mit Gesprächen rund um das Thema Tod

Kaum ein anderes Thema erfüllt Menschen so sehr wie die Angst vor dem Tod. Nutzen Sie meine Nahtoderfahrung um selbst in Frieden und Angstfreiheit mit dem Thema Tod zu kommen.

 **Termin1: FR 10.02.17, 08.00 – 12.00 Uhr,
Termin 2: DI 02.05.17, 14.00 – 18.00 Uhr,
Termin 3: DO 31.08.17, 16.00 – 21.00 Uhr**

 Marie-Anne Kannengießer  VHS Gemeindeamt Yspertal
 47 €
 0699/ 181 78 114 oder kontakt@herzfokus.com

▼ **Kinder und Familie**

► **Yspertal** *VHS Südliches Waldviertel*

17) Meerjungfrauenkurs für Anfänger ab 8 Jahren

Du hast die Möglichkeit, den Traum vom Meerjungfrauen/männer sein zu verwirklichen und in die ruhige Unterwasserwelt einzutauchen. Wenn du schwimmen und tauchen kannst, bringe ich dir das Monoflossenschwimmen im Nixenkostüm bei.






 **SO 05.03.17, SO 12.03.17, SO 19.03.17,
jew. 18.00 – 19.00 Uhr**

 Beate Simhofer  Hallenbad Yspertal
 60 € exkl. Badeeintritt, inkl. Kostüm, Erinnerungsfotos
 0664/ 73 87 16 52, www.meerjungfrauenkurs.jimdo.com

18) Stresstoleranz für Mütter, Väter und Kinder

Ein Tages-Kurs für Familien: Sie lernen wie Sie durch Anheben Ihrer Stresstoleranz die Auswirkungen von Stress auf Ihren Körper und Ihre Psyche minimieren. Nutzen Sie die einfachen und leicht in den Alltag umsetzbaren HeartMath® Techniken für sich und Ihre Kinder.





 **SA 11.03. oder SO 25.06.17,
jeweils von 09.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr**

 Marie-Anne Kannengießer  VHS Gemeindeamt Yspertal
 97 €  Schreibmaterial
 0699/ 181 78 114 oder kontakt@herzfokus.com

Allgemeine Informationen zu den Kursen 19 bis 22

19) Babyschwimmen für AnfängerInnen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung. **Mitzubringen: Badekleidung, eventuell Essen und Trinken, Badeschuhe für die Eltern**

 Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin
 Hallenbad Yspertal  65 € exkl. Badeeintritt
 0664/524 08 16, www.babyswim.at, Anmeldung erforderlich!

 **ab MO 27.03.17, Vormittag, insg. 8 UE**
Kostenlose Schnupperstunde DO 16.03.17 (Anmeldung erforderlich)

* Im Falle einer medizinischen Indikation ist eine teilweise Rückverrechnung mit Ihrer Krankenkasse bzw. eine volle Kostenrückerstattung möglich.

20) Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre

Für alle wassergewöhnten Babys, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben. **Mitzubringen:** Badekleidung, ev. Essen und Trinken, Badeschuhe

 **ab MO 27.03.17, Vormittag, insg. 8 UE**

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

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen. **Mitzubringen:** Badekleidung, eventuell Schwimmscheiben, Getränk

 **ab DI 04.04.17, Nachmittag, insg. 8 UE**

22) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 4,5 Jahre

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen. **Mitzubringen:** Badekleidung, eventuell Schwimmscheiben, Getränk

 **ab DI 04.04.17, Nachmittag, insg. 8 UE**

▼ Naturschule

► Bärnkopf *VHS Südliches Waldviertel*

23) Winter am Berg – Frühling im Tal

Geführte Tageswanderung von Bärnkopf zur Ysperklamm, Rundweg ca. 22 km. Leichte bis mittelschwere Strecke, Mittagsrast

 **SO 26.03.17, ab 9.00 Uhr**



Treffpunkt: Kirchenplatz € 5 €, Kinder frei



Tourismusbüro Bärnkopf, 02874/8401, info@baernkopf.at

► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Kursen 24 – 28

Gesamtes Kursprogramm und Anmeldung auf www.oafoch.at

24) Guad – G'sund – Gründlich – Haushaltsreiniger selbst gemacht

Ökologisch Waschen und Putzen mit Natron, Soda, Kastanien & Co.



Anita Landstetter, FNL Kräuterexpertin,
Grüne Kosmetik Pädagogin, Imkerin



Rottenhof 12, 3681 Hofamt Priel



Anmeldung bis 5 Tage vor Veranstaltung
unter 0680/20 80 790 oder office@oafoch.at

25) Raketen-Antrieb mit Knospen

Kraftpaket von Baum und Strauch für deine Gesundheit.



DI 07.03.17, 18.00 Uhr, ca. 3,5 h



49 € inkl. 3 Proben, Skript, Getränke, Snack

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

Stärkung der Urkräfte in der Pubertät bis zum weiblichen Wechsel.



DI 04.04.17, 18.00 Uhr, ca. 2 h



28 € inkl. Skript, Getränke

27) Fahr fort-Kräuterapotheke – schnelle Hilfe im Urlaub und Unterwegs

Oafoch ohne Nebenwirkung. Für Bienen- Gelsen- Sonnenstich ...

 **FR 05.05.17, 16.00 Uhr, ca. 3,5 h**

 49 € inkl. 3 Proben, Skript, Getränke, Snack

28) Strahlende Bio – Sommerkosmetik – Grüne Kosmetik Workshop

Efrischende Sommerpflegeprodukte für Haut und Haar inklusive leichter Sonnenschutzcreme.




 **FR 12.05.17, 17.00 Uhr, ca. 4 h**


 52 € inkl. 4 Proben, Skript, Getränke, Snack

► Maria Taferl *VHS Südliches Waldviertel*

29) Baumschnittkurs

 **MI 08.03.17, 09.00 – 17.00 Uhr**

 Ing. Georg Schramayr und DI Gerlinde Handlechner
 Maria Taferl  20 €, inkl. Skripten


 Anmeldung bis 10.02.17 unter 07475/ 533 40 500
oder stephanie.prueller@moststrasse.at


► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Kursen 30 – 35

30) Schafhaltung zur Selbstversorgung

Anfängerkurs, der für Interessierte einen Überblick über Schafe und ihre Anforderungen gibt.

 LFS Schloss Ottenschlag

 Manuela Riß, 0 28 72 / 72 66 0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at


31) Einstieg in die Freiland Schweinehaltung

Anfängerkurs, der für Interessierte einen Überblick und einführende Aspekte zur Freiland Schweinehaltung gibt.

 **DO 23.02.17, 18.00 Uhr**

 40 €

 **DI 07.03.17, 09.00 – 12.20 Uhr**

 25 € (gefördert)*, 35 € (ungefördert)

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



Lichtermee(h)r & Klangzauber
Abendwanderung Ysperklamm
Sa. 6. Mai 2017¹⁾
ab 19.30 Uhr
Treffpunkt Parkplatz
Eingang Ysperklamm
Kosten: 4 €, Kinder frei
Veranstalter:
Club Yspertal Tourismus für die
Marktgemeinde Yspertal, 07415/6767

Foto © Leo Mayer
WALD VIERTEL
Club Yspertal
Wo wir sind, ist unsere

1) Ersatztermin: 13. Mai 2017



Hallenbad
Yspertal
Das Familienbad mit 32°
www.hallenbad-yspertal.at
Badgasse 3, 3683 Yspertal • gde@yspertal.com • Tel.: 0 74 15 / 74 73

 Speisen
 Getränke

Badstüberl
Marktgemeinde Yspertal

32) Obstbaumschnittkurs

Junge und alte Bäume sinnvoll ausschneiden. Theorie und Praxis. Arbeitskleidung erforderlich.

 **MI 15.03.17, 09.00 – 16.30 Uhr**
 40 €

33) Obstbaum-Veredelungskurs

Theoretische und praktische Einführung in die Kunst der Veredelung von Obstbäumen. Bitte ein Veredelungsmesser mitnehmen (kann auch am Kurstag erworben werden).

 **DI 28.03.17, 09.00 – 12.00 Uhr**
 25 €

34) Weidenkränze/Weidenkugeln

Ob Adventkranz, Türkranz, Frühlingskranz, Weidenkugeln zum Hängen, Wir werden diese mit natürlichen Materialien dekorieren. Weidenruten und Dekomaterial bitte mitbringen.

 **DI 04.04.17, 14.00 – 17.00 Uhr**
 20 €

35) Wildkräuter – Frisch und fit in den Frühling

Nach einer kleinen Exkursion in den Garten/auf die Wiese verarbeiten wir gesammelte/mitgebrachte Pflanzen. Einfache Rezepte und Anwendung der Wildpflanzen. Es gibt etwas zum Kosten, Riechen, Fühlen.

 **DO 20.04.17, 14.00 – 17.00 Uhr**
 35 €

► St. Oswald *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Kursen 36 – 38

36) Was sie unbedingt über Kräuter wissen sollten!




Erarbeitung von Wissen für eine erfolgreiche volksheilkundliche sowie kulinarische Anwendung (Sammelzeitpunkt, Trocknung, Aufbewahrung...) von Kräutern.

 DI Doris Wimmer  GH Wimmer, St. Oswald 9
 0650/ 902 94 23,
d.wimmer2606@hotmail.com, Anmeldung erforderlich!

 **SA 04.03.17, 15.00 – ca. 18.00 Uhr**
 27 € pro Person – inkl. Unterlagen und Verkostung




37) Auf zum Frühjahrsputz!

Gemeinsam kochen wir eine Neun-Kräutersuppe! Bei einer Kräuterwanderung kennenlernen und sammeln der wichtigsten Frühjahrskräuter. Anschl. Zubereitung einer reinigenden, belebenden Neun-Kräutersuppe.

 **SA 22.04.17, 15.00 – ca. 18.00 Uhr**
 27 € pro Person – inkl. Rezept u. Fotoprotokoll, max. 15 TN
 gutes, wiesenfestes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Korb/Stoffsackerl

38) Was ist denn das? – Kräuterwanderung

Erforschen von Wildkräutern entlang des Weges. Volksheilkundliche Anwendung, Mythologie, kulinarische Aspekte, botanische Merkmale.

 **SA 10.06.17, 15.00 – ca. 17.30 Uhr**
 20 € pro Person – inkl. Kostproben u. Fotoprotokoll, max. 15 TN
 gutes, wiesenfestes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Sammelkorb, Getränk

► Weiten VHS Südliches Waldviertel

39) Wildpflanzen Wanderung

Essbare Wildpflanzen erkunden, bestimmen, probieren und sammeln.

Tipps zur Weiterverarbeitung und Zubereitung.



SA 06.05.17, 14.00 – 17.00 Uhr



Roland Kührer, Kräuterpädagoge VS Weiten



25 € Stofftasche oder Sackerl



Hr. Kührer: 0676/450 93 92 oder roland-kuehrer@gmx.at

Wanderregion Südliches Waldviertel



www.suedlicheswaldviertel.at

Schritt für Schritt eine ECHTdeckung

Die beiden ECHTdeckungsrouen, der Ysper-Weitenttal Rundwanderweg Nr. 22 und der Kremstalweg Nr. 625 machen diese Region zu einem weitläufigen Wanderparadies. Rund 150 Kilometer erstreckt sich der Ysper- Weitenttal Rundwanderweg und führt durch die südlichen Gemeinden der Region. Und auf gut 93 Wanderkilometern lässt es sich entlang des Kremstalweges am Ursprung der Großen und Kleinen Krems wandeln. In Kombination lässt sich somit die Region perfekt ECHT decken.

www.ausflugspaner-waldviertel.at

Wanderungen und Veranstaltungen

- Regionsfest zur Eröffnung der Niederösterreichischen Landesausstellung 2017
1. bis 2. April 2017, Pöggstall
- Lichtermee(h)r & Klangzauber Ysperklamm
6. Mai 2017, Ysperklamm
- Eröffnung ECHTdeckungsrouen mit NÖN Wandertag
5. Juni 2017, Martinsberg
- Radio NÖ Wandertag mit ORF NÖ „Radio 4/4“
12. August 2017, Ysperklamm

Waldviertel Tourismus – Büro Ysper-Weitenttal

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

info.yw@waldviertel.at

www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel

www.waldviertel.at/angebote

► Yspertal VHS Südliches Waldviertel

40) Veredelungskurs



FR 07.04.17, 09.00 – 13.00 Uhr



Gasthaus Krenn, Stangles 41



35 € inkl. 2 Unterlagen, 2 Edelreiser, Verbindungsmaterial



Anmeldung bis 27.02.17 unter 07475/ 533 40 500
oder stephanie.prueller@moststrasse.at

**Raiffeisenbank
Mittleres Mostviertel**
www.rbmm.at



ROSTER
s t e u e r b e r a t u n g s K G

Untere Hauptstraße 8, 3650 Pöggstall

Tel. 02758/4050 Fax 02758/40504

Mail kanzlei@roester.at www.roester.at

Wir arbeiten für Ihren wirtschaftlichen Erfolg

▼ Kochen

► Ybbs *VHS Ybbs*

41) Brotbackkurs

Lerne selbst Brot zu backen, von und mit den Bäuerinnen. Die Palette reicht vom Bauernbrot, Roggenbrot, Vollkornbrot, Toastbrot usw... bis hin zur Herstellung von Sauerteig.


 **MO 27.03.17, 13.30 – 19.30 Uhr**

 Andrea Peham, Seminarbäuerin und Brotbotschafterin
 Schulküche NSMS  49,50 € inkl. Verkostung
  Anja Luger, 0676/688 95 35 oder ja.luger@aon.at

▼ Gesundheit und Bewegung


► Golling *Kleinregion Pöchlarn-Nibelungengau*

42) Kneipp Gymnastik für Damen und Herren


 Turnschuhe, Matte, bequeme Kleidung

43) Kneipp- Kleinkinderturnen






Mit Begleitung der Eltern, Großeltern für Kinder von 3-6 Jahren.

 Turnschuhe und bequeme Kleidung






44) Hatha Yoga

Bringt Körper, Geist und Seele in Harmonie und führt zur inneren Ruhe und Stressresistenz.  Matte, Decke, bequeme Kleidung, Trinkflasche






 **ab MI 11.01.17, 19.00 Uhr, jeden MI**

 Mag. Renate Hinterndorfer
 Volksschule Turnsaal  2,50 € / Einheit
  keine Anmeldung

 **ab MI 11.01.17 bis Ostern, jeweils von 16.00 – 17.30 Uhr**

 Martina Fuchs, Kindergartenpädagogin
 Volksschule Turnsaal  2,50 € / Einheit
  Martina Fuchs, 0676/ 725 19 75

 **ab MO 06.03.17, 19.00 Uhr, insgesamt 5x**

 Leopoldine Fischer, Dipl. Yogatrainerin
 Volksschule Turnsaal  45 €
  Leopoldine Fischer, 02757/ 8551

► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*


45) BODY-WORKOUT MEETS TABATA

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

46) Wandlungsphasen – Phasen der Wandlung

TCM, Qi Gong und Meditation ins eigene Leben integrieren.






Jeder Abend ist einer Wandlungsphase entsprechend.

 Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen
Anmeldung bis spätestens 01.02.17

 **ab MO 13.02.17, 19.00 Uhr, 10 UE à 50 Min**

 Isabella Stix, lizenzierte Aerobic-Instruktorin,
Übungsleiterin für Fitnesssport  Gemeindezentrum
 70 €  Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte
  VHS Südl. Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30

 **FR 17.02., FR 10.03., FR 07.04., FR 28.04., FR 12.05.17,
18.00 – 21.00 Uhr**

 Josef Burgstaller, Qi Gong, Taiji, Meditation
 Kindergarten  3 Abende 75 €, 5 Abende 105 €
  VHS Südl. Waldviertel, 07415/6760-30

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

► **Ottenschlag** *VHS Südliches Waldviertel*

47) Eigene Energieressourcen für Gesundheit und Lebensqualität

Suchen Sie Hilfsmittel für ihre persönliche Entwicklung, Ihr persönliches Weiterkommen oder das eigene Wohlergehen? Nutzen Sie die eigenen Energieressourcen zu mehr Lebensqualität.

48) Resilienz – Krisenfestigkeit kann trainiert werden

7 Hilfsmittel um schwierige Lebenssituationen besser zu bewältigen: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung. Praktische Übungen und Erfahrungsaustausch.

 **DI 14.03.17, 14.00 – 17.30 Uhr**
 LFS Schloss Ottenschlag 💰 25 € (gefördert)*, 50 € (ungefördert)
  Manuela Riß, 0 28 72 / 72 66 0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

 **DI 21.03 und DI 28.03.17, jeweils 09.00 – 13.00 Uhr**
 LFS Schloss Ottenschlag 💰 40 € (gefördert)*, 150 € (ungefördert)
  Manuela Riß, 0 28 72 / 72 66 0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

► **Persenbeug-Gottsdorf** *VHS Südliches Waldviertel*





Allgemeine Informationen zu den Kursen 49 bis 51

Yoga nach B.K.S.Iyengar & LunaYoga. Körper und Atemübungen, Meditation & Entspannung! Die Übungen geben dem Körper Kraft und Geschmeidigkeit, fördern Bewusstsein, Konzentration und emotionelle Ausgeglichenheit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

49) Mit Yoga in den Frühling – Abendkurse

50) Mit Yoga in den Frühling – Vormittagskurs

51) Yoga am Samstagvormittag

 Gabriele Olle Yoga- und Luna Yoga - Lehrerin
 "Alte Schule Gottsdorf", Kirchenstraße 34
  0650/515 10 12, gabriele_olle@hotmail.com
www.yoga-gabriele-olle.at

 **DI 17.01.17, 17.15 – 18.45 Uhr oder 19.00 – 20.30 Uhr, 10 DI**
 155 € inkl. Unterlagen

 **DO 19.01.17, 09.00 – 10.30 Uhr, 10 DO**
 155 € inkl. Unterlagen

 **SA 21.01., SA 18.02., und SA 11.03.17, 9.00 – 10.30 Uhr**
 54 € inkl. Unterlagen

► **Pöchlarn** *Kleinregion Pöchlarn-Nibelungengau*

Allgemeine Informationen zu den Kursen 52 und 53

52) Seminar "Schlank durch Selbsthypnose"

Hypnotische Suggestionen dringen tief ein und geben Ihrem Unterbewusstsein, wo das Essverhalten gesteuert wird, den Auftrag weniger und andere Lebensmittel zu essen.

Teilnehmer können um 42 € während der 7 Einheiten beim Kundalini Yoga (Kurs Nr. 53) teilnehmen.

 Dr. Martin Steiner  Kindergarten Pöchlarn, Turnsaal
  Kleinregion Pöchlarn-Nibelungengau 0676/812 20 342

 **ab DI 28.02.17, 20.15 Uhr, 7 Abende á 1,5 h**
 99 € inkl. Unterlagen, gesundes Abschlussessen

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

53) Kundalini Yoga

Yoga und mentale Zielausrichtung – der Geist entspannt sich, kann den Alltagsstress loslassen. Übungsreihen für Körper, Geist und Seele

1 ab DI 14.02.17, 18.30 – 20.00 Uhr, jeden DI
€ 90 € (9 Einheiten), 170 € (18 Einheiten), 11 € (pro Einheit)

► Pöggstall *BHW Pöggstall*

54) Qigong-Kurs – Die Kraft der 5 Elemente

Mit speziellen Qigong-Übungen, Akupressur, Ernährungsempfehlungen und Selbstmassagen stärkst du deine Organe, dein gesamtes Körpersystem, deine Vitalität und fühlst dich emotional ausgeglichener und stabiler. Passend zu den jeweiligen Jahreszeiten geht es im Frühjahrs-Semester um die Elemente WASSER (Niere, Blase), HOLZ (Leber, Gallenblase) und FEUER (Herz, Dünndarm).

1 ab MO 13.02.17, jeweils 19.00 – 20.15 Uhr, 8 Abende
♀ Irmgard Stögmüller 🏠 Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
€ 85 € inkl. Skriptum 📖 bequeme Kleidung, Rollmatte
📞 Fr. Stögmüller 0676/956 63 39 (www.impulssein.at)

55) Chakrenworkshop

Chakren sind die Energiezentren des Körpers und erfüllen wichtige Funktionen. Im Workshop werden Grundlagen vermittelt, was Chakren sind und warum sie für uns wichtig sind. Zusätzlich wird abschließend eine Chakren-Meditation durchgeführt.

1 MO 24.04.17, 19.00 – 20.30 Uhr
♀ Sylvia Blieweis (www.energiearbeit-metis.at)
🏠 Volksschule Pöggstall € 23 €
📞 Fr. Blieweis 0664/ 27 16 510

► Weiten / Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Kursen 56 und 57

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

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

♀ Roland Kührer € M.A.X. ® 70 € / 10er Block – 1 Jahr gültig
€ ANTARA® 100 € / 10er Block – 1 Jahr gültig
📞 Roland Kührer, www.kuehrernatuerlich.at, 0676/450 93 92

57) ANTARA®

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

1 ab MO 09.01.17, fortlaufend 19.15 – 19.45 Uhr 🏠 VS Weiten
📞 Einstieg jederzeit möglich 📖 Handtuch, Trinkflasche

1 ab MO 09.01.17, fortl. 18.00 – 19.00 Uhr 🏠 VS Weiten
ab FR 13.01.17, fortl. 18.30 – 19.30 Uhr 🏠 VS Raxendorf
📞 Einstieg jederzeit möglich 📖 Handtuch, Trinkflasche



► Ybbs *VHS Ybbs*

58) Kundalini Yoga

Dynamische und ganzheitliche Form von Yoga um körperlich beweglicher, fitter und elastischer zu werden, den Geist zu entspannen und den Alltagsstress loszulassen und zu transformieren.







59) Schnupperstunde PILOXING®

Verbindet Box- und Pilateselemente mit Tanzsequenzen. Schnelligkeit und Ausdauer (hohe Intensitäten) werden effektiv trainiert, die Beweglichkeit und Kräftigung des Körpers angestrebt. Kurbelt die Fettverbrennung an, formt und strafft den Körper. Es wird barfuß, mit einem Handgewicht (optional) von jeweils 250 g trainiert.

60) Stand Up Paddling Workshop

Kennenlernen der Sportart, Technik- sowie Materialinformation. Der körperliche Nutzen dieser Sportart ist gleichzeitig ein Training des Gleichgewichtes, der Ausdauer und der Kraft.






 **ab DI 14.02.17, 9.00 – 10.30 Uhr, 18 Einheiten**

 Dr. Martin J.F. Steiner, Hypno-Mentaltrainer Kundalini Yoga
Lehrer, Yoga Therapeut  Volksheim Ybbs  175 €
 bequeme Kleidung, Decke, Matte, Kissen, Wasserflasche
  Dr. Steiner, 0676/545 89 02 oder mjfs@mit-steiner.at

 **FR 17.02.17, 19.00 – 20.00 Uhr**

 Evelyne Heisler, PILOXING® Instructor  Volksschule Ybbs
 10 €  Trainingsmatte, Handtuch, Getränk
  VHS Süd. Waldviertel 07415/6760-30, www.geb-training.at

 **ab FR 25.08.17, 14.00 – 18.00 Uhr**

 Mag. Andreas Mistelbauer-Obernberger, bakk.  30 €
 Verein Team Obernberger Outdoor, Haus am See, Ybbs
  Team Obernberger, 07412/ 58000, www.teamobernberger.at

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

61) Wassergymnastik »aktiv & gesund«

2 Gruppen

Gruppe 1 ab 18.30 Uhr und Gruppe 2 ab 19.30 Uhr


Jeden DO 19.30 Uhr für alle Hallenbadbesucher im März – April
gratis 30 Minuten Aquagymnastik.

62) Frauenselbstverteidigung

Ziel des Kurses ist, sich sowohl gegen Belästigungen wie z.B. ungewollte Umarmungen oder Grapschen selbstbewusst entgegenzustellen als auch Techniken zur Abwehr ernsthafter Attacken wie Schläge, Tritte oder Würgen anwenden zu können.

63) Kundalini Yoga






Dynamische und ganzheitliche Form von Yoga um körperlich beweglicher, fitter und elastischer zu werden, den Geist zu entspannen und den Alltagsstress loslassen und zu transformieren. **1. Einheit Schnupperyoga**

 bequeme Kleidung, Decke, Matte, Kissen, Wasserflasche






 **Kurs 1: MO 13.02., 20.02., 27.02.17**

Kurs 2: MO 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.17



Kurs 3: MO 03.04., 24.04.17

 Roswitha Koch  Hallenbad Yspertal
 Kurs 1: 28,50 €, Kurs 2: 38 €, Kurs 3: 19 €
inkl. Badbenützung von 18.00 – 21.00 Uhr
  0 650 / 990 12 13, kochrosi@gmx.at

 **ab MO 13.02.17, 20.30 Uhr, 12 Einheiten, je 2 UE á 50 min**


 Peter Schneider  Turnsaal der VS Pisching  95 €
  Hr. Schneider, 0664/370 77 72 oder peter.schneider9@gmx.at

 **ab MO 13.02.17, 17.15 – 18.45 Uhr, 18 Einheiten**

 Dr. Martin J.F. Steiner, Hypno-Mentaltrainer Kundalini Yoga
Lehrer, Yoga Therapeut  Gemeindeamt  165 €
  Dr. Steiner, 0676/545 89 02 oder mjfs@mit-steiner.at

64) BODY-WORKOUT MEETS TABATA







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

 Trainingskleidung, Sportschuhe und Turnmatte

 **ab MI 15.02.17, 19.30 Uhr, 10 UE á 50 min**
 Isabella Stix, lizenzierte Aerobic-Instruktorin und Übungsleiterin für Fitnesssport  VS Pisching  70 €
  VHS Südl. Waldviertel, 07415/6760-30

65) PILOXING®

Verbindet Box- und Pilateselemente mit Tanzsequenzen. Schnelligkeit und Ausdauer (hohe Intensitäten) werden effektiv trainiert, Beweglichkeit und Kräftigung des Körpers angestrebt. Das Intervalltraining kurbelt die Fettverbrennung an, formt und strafft den Körper. Dabei wird barfuß und mit einem Handgewicht (optional) von jeweils 250 g trainiert.

 **ab DO 16.02.17, 18.00 – 19.00 Uhr, insgesamt 10 UE**
 Evelyne Heisler, PILOXING® Instructor
 Turnsaal Volksschule Pisching  120 €
 Trainingsmatte, Handtuch, Getränk
  VHS Südl. Waldviertel 0 74 15 / 67 60 30, www.geb-training.at

▼ Körper und Seele

► Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*

66) Gut zu Fuß mit ätherischen Ölen





Unsere Füße tragen uns ein Leben lang, und dafür sollten wir sie verwöhnen und pflegen. Müde/schwere/heiße oder unruhige Beine, Hühneraugen, starkes Schwitzen, etc.

 **MI 22.02.17, 19.00 – 21.00 Uhr**
 Agnes Frühwald, Aromapraktikerin, Dipl. Ernährungstrainerin
 Gemeindeamt  19 €
  VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30

► Münichreith *VHS Südliches Waldviertel*

67) 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.







 **SA 22.04.17, 09.30 – 18.00 Uhr**
 Agnes Frühwald, Aromapraktikerin, Dipl. Feng Shui Beraterin
 Gemeindeamt  69 €
 Schreibzeug, Pendel (kann im Kurs ausgeborgt werden)
  VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30

► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

68) „Optimisten leben besser!“

Der Pessimist findet zu jeder Lösung das passende Problem!

Wechseln Sie ab sofort ihre Perspektive. Stress verkürzt das Leben, eine optimistische Lebenseinstellung wirkt positiv auf unseren Organismus ein.

 **DO 23.02.17, 19.00 Uhr**
 Grete Stanek vom MEB-Institut (Dipl. Mentaltrainerin)
 Gemeinschaftsraum im Musikheim, 3631 Michael Jankgasse 2A
 Freier Eintritt
  Gemeindeamt Ottenschlag, 02872/ 7330

69) Workshop "Meditatives Gehen –

Durch körperliche Bewegung nach innen gehen"

Ein Übungsweg um inneres Gleichgewicht und harmonische Verbindung zu finden zwischen Spannung und Entspannung, Verstand und Gefühl, Innen und Außen (Atem-, Achtsamkeits-, Mental- und Qigong-Übungen)



SA 29.04.17, 14.00 – 18.00 Uhr (bei Schlechtwetter: 06.05.17)



Grete Stanek vom MEB-Institut (Dipl. Mentaltrainerin)



Treffpunkt am Freizeitgelände (beim FF-Haus)



Kosten bitte bei der Marktgemeinde erfragen



Gemeindeamt Ottenschlag, 02872/ 7330, Anmeldung erbeten!

► Ottenschlag

Allgemeine Informationen zu den Kursen 70 bis 74

70) „Die kleine Hausapotheke“ – Young Living Öle

Ätherische Öle für ganzheitliche Gesundheit! Dr. Gary Young und seine 100% natürlichen ätherischen Öle kennen und lieben lernen, somit unser körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden positiv stärken.

71) IL-DO Körperkerzen Seminar

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

72) »BLIS« – Blockaden lösen in Sekunden

Effiziente Methode um Stress, Ängste, Sorgen und alte Verhaltensmuster aufzulösen. Ein BLIS-Training verhilft Ihnen zu mehr Lebensfreude, mehr Kraft und Zuversicht!

73) »Wellness für die Füße« – Fußreflexzonenseminar

Lernen Sie die Arbeit an den Fußreflexzonen im Einklang mit den ätherischen Young Living Ölen kennen. Sie unterstützen die Selbstheilungskräfte und erleben die wohltuende Wirkung.

74) Raindrop Energetik - zweitägiges Seminar

Lernen Sie im Einklang der ätherischen Young Living Öle das Energiesystem ganzkörperlich zu erfassen und so leichter emotionale Altlasten loszulassen.



Renate Schlifelner, Dipl. Energetikerin, Raindrop Trainerin



Wachaustraße 13 0 664 / 402 29 99, Anmeldung erforderlich!

www.energetik-schlifelner.at



DO 16.02.17, 19.00-20.30 Uhr



10 € inkl. Skriptum



Termin 1: FR 24.02.17,

Termin 2: FR 07.04.17,

Termin 3: 09.06.17, jeweils 13.30 – 18.30 Uhr



136 € inkl. Skriptum, Zertifikat, 1 Set Körperkerzen, Kaffeejause



FR 10.03.17, 13.30 – 18.30 Uhr



120 € inkl. Kaffeejause



SA 22.04.17, 9.00 – 17.00 Uhr



160 € inkl. Skriptum,

Zertifikat und ätherische Öle f. Anwendung beim Seminar



FR 05.05. – SA 06.05.17, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr



260 € inkl. Skriptum, Zertifikat und

ätherische Öle f. Anwendung beim Seminar



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

► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*



75) Ätherische Öle vom Baby bis zum Schulkind

Wie kann ich meinem Kind helfen (Ängste, zu Bett gehen, Immunkräfte, ...)?
Wie kann ich die Konzentration meines Kindes unterstützen? Welche Möglichkeiten gibt es, ätherische Öle anzuwenden?

76) Ätherische Öle für Persönlichkeitsentwicklung


Bisherige hinderliche Einstellungen hinter sich lassen, besser mit alten unliebsamen Emotionen umgehen, Unterstützung in belastenden Situationen. Ein sinnlich-wohlriechender Abend, keine Vorkenntnisse erforderlich.

 **MI 19.04.17, 19.00 – 21.00 Uhr**

 Agnes Frühwald, Aromapraktikerin, Dipl. Ernährungstrainerin
 Gemeindeamt € 19 €

 VHS Südliches Waldviertel, 07415/ 67 60 30

 **MI 21.06.17, 19.00 – 21.00 Uhr**

 Agnes Frühwald, Aromapraktikerin, Dipl. Ernährungstrainerin
 Gemeindeamt € 19 €

 VHS Südliches Waldviertel, 07415/ 67 60 30

► Ybbs *VHS Ybbs*

77) Energetische Reinigung

Seelische Klarheit, mit sich Selbst ins Reine kommen. Individuelle innere Reinigung mit Hilfe kinesiologischer Methoden und Meridian-Arbeit, um den Energiefluss ins Lot zu bringen und aufrecht zu erhalten.

78) Workshop – „Easy Beauty jeden Tag“

Ihr Make up Styling für Frühling/Sommer 2017 ... ein neuer Look, ein neuer Style, Sei ganz Du selbst – die anderen gibt es schon! Lernen Sie Produkte, Techniken und den Umgang mit Make up, Powder & Co kennen.

 **1. Termin: DO 23.02.17, 09.30 – 11.00 Uhr,**

2. Termin: DO 02.03.17, 12.30 – 14.00 Uhr

 Margit Eder, Kinesiologin
 Praxis Kinesiologie Margit Eder € 19 €

 0650/ 999 12 22, margit.eder@praxis-eder.at

 **Termin 1: FR 24.02., Termin 2: 10.03.,
Termin 3: 17.03.17 jeweils 14.30 – 17.30 Uhr**

 Monika Lercher / Stylistin, Beraterin für Schönheit & Wohlbefinden
 GH Mang Saal, Herreng. 8 € 29 € inkl. Unterlagen

 0676 / 59 22 780 oder office@monikalercher.at

► Yspertal

Allgemeine Informationen zu den Kursen 79 bis 83


79) Gruppe Bewusstes Sein 10 x Abendgruppe mit Training u. Meditation.

Die Gruppe „Bewusstes Sein“ umfasst Gespräch und Informationstransfer rund um ein achtsames und waches Leben in Frieden und Gewaltfreiheit. Stille, Präsenz und Meditation sowie gewaltfreies Gespräch und souveräne Lebensführung sind Thema.

80) Die Reise ins ICH – „Wer bin ich wirklich“

Vortrag mit Fragemöglichkeit rund um die Themen Identifikation, Rollen, Bedeutung, Illusion, Ego, wahres Selbst, Selbsterkenntnis und Selbstfindung.

 Marie-Anne Kannengießer, Analytikerin, Coach und
Bewusstseinstrainerin  VHS Gemeindeamt Yspertal

 0699/ 181 78 114 oder kontakt@herzfokus.com

 **DI 31.01., 14.02., 14.03., 11.04., 09.05., 13.06., 11.07.,17,
19.00 – 21.00 Uhr**

 bequeme Kleidung € 35 € pro Abend

 **MI 25.01.17, 18.00 – 20.00 Uhr, MI 15.02.17, 18.30 – 20.30 Uhr,
MO 13.03.17 und DI 25.04.17, 19.00 – 21.00 Uhr**

 bequeme Kleidung € 10 €/ Termin

81) Alchemie der Liebe – Crazy Day am 13.02.17

Sie haben die Chance gegen einen minimalen Unkostenbeitrag mit Ihren Fragen zu mir zu kommen und sich hinsichtlich Ihrer Herausforderungen mit Liebe, Versöhnung, Aussöhnung und gewaltfreier Konfliktlösung beraten zu lassen.

82) Gesundheitscoaching – Crazy Day am 15.03.17

Sie haben die Chance gegen einen min. Unkostenbeitrag mit Ihren Fragen zu kommen und sich hinsichtlich prophylaktischer Maßnahmen, naturheilmedizinischer Alternativen und Installation einer positiven Lebensführung beraten zu lassen.

83) Burn-Out Check – Praxistag

Sie haben die Chance Ihre Herzratenvariabilität und Ihre Kohärenz im Hot Spot Verfahren testen zu lassen. Als lizenzierter HeartMath® Coach u. Trainerin berate ich Sie zu allen Themen rund um Stress und Burn-out.

84) Pendeln für Fortgeschrittene

Voraussetzung Absolvierung "Pendeln für Anfänger" oder "Pendeln in Theorie & Praxis". Ausbau der Pendelfähigkeit. Zusätzliche Anwendungsmöglichkeiten (Homöopathie, Bachblüten, ...).

85) Ätherische Öle für Haus, Balkon und Garten

Ätherische Öle können immens nützlich sein: ob für Insektenschutz, als natürlicher Sonnenschutz, um sich lästiger Schädlinge im Garten zu entledigen und vieles mehr. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

MO 13.02.17, Einzelstunden buchbar von 08.00 – 20.00 Uhr
25 € / Beratung

MI 15.03.17, Einzelstunden buchbar von 08.00 – 18.00 Uhr
25 € / Beratung

DO 16.03. od. MI 10.05.17,
Einzelstunden buchbar von 08.00 -18.00 Uhr
47 € / Beratung

SA 08.07.17, 09.30 – 18.00 Uhr
Agnes Frühwald, Dipl. Feng Shui-Beraterin
Gemeindeamt **69 €** Pendel (kann ausgeborgt werden),
Schreibzeug, Produkte und Beispiele zum Austesten
 VHS Südl. Waldviertel 07415/6760-30

MI 02.08.17, 19.00 – 21.00 Uhr
Agnes Frühwald, Dipl. Feng Shui-Beraterin
Gemeindeamt **19 €**
 VHS Südl. Waldviertel 07415/6760-30



**BESUCHERKRAFTWERK
YBBS-PERSENBEUG**

Erleben Sie Stromerzeugung
aus Wasserkraft hautnah!

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

**Neu!
Virtual
Reality**



**Bücherei
PÖGGSTALL**

**Ihre Anlaufstelle für Bildung & Unterhaltung
in der Region!**

Angebot – über 10.000 Medien aller Art
(für Jedes Interesse und Jede Altersgruppe)
Bücher, Zeitschriften, DVDs, Spiele, E-BOOKS,
NO Leseumwelturm, Bücher in Großdruck,
gut sortiertes Angebot für die kleinsten Leser
Auf der Homepage laufend Informationen über Neuzukauf
von aktueller Literatur
http://www.poeggstall.at/Schul- und_Gemeindebuecherei

Öffnungszeiten
Dienstag 15.00-17.00
Freitag 16.00-19.00
(in den Sommermonaten
Juli und August - jeden Freitag
von 16.00 - 19.00 Uhr)

Kontakt:
bibliothek-poeggstall@gmx.at
T 02758/4004-15
Schulstraße 3 - 3650 Pöggstall



▼ **Kreativ und Handwerk**

► **Nöchling** *VHS Südliches Waldviertel*

86) Skulpturenworkshop

Es werden aus Naturfundstücken wie Altholz, Schwemmh Holz, Stein usw. welche vor Ort gesammelt oder mitgebracht werden, durch Schnitzen, Sägen, Schleifen und Bemalen dekorativ moderne Skulpturen geschaffen.

1 **SA 29.04.17, ab 9.00 Uhr**
👤 Engelbert Freudenschuß, Restaurator, Vergoldermeister
🏠 Fam. Freudenschuß, Hirschenau 11, Sarmingstein
💰 50 €
📞 Hr. Freudenschuß 07414/7371, Fr. Schachenhofer, 0680/2042351

► **Ottenschlag** *VHS Südliches Waldviertel*

87) Kulinarische Mitbringsel für jeden Anlass

Geburtstage, Feiern oder einfach nur so. Kleine Mitbringsel kann man immer brauchen.

1 **MI 17.05.17, 17.30 – 19.00 Uhr**
🏠 LFS Schloss Ottenschlag 💰 40 €
📞 Manuela Riß, 02872/ 72 660, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

► **Pöggstall** *BHW Pöggstall*

88) Malen mit Acrylfarben

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

1 **ab MO 13.02.17, 6 Abende á 3 UE, jeweils ab 18.00 Uhr**
👤 Ing. Danny Liska (www.artliska.net)
🏠 VS Pöggstall 💰 145 € (Grundausstattung steht zur Verfügung)
📞 Ing. Liska, 0 27 58 / 22 28

89) Töpfern für Haus und Garten

Gearbeitet wird ohne Scheibe mit einfachen Grundtechniken. Für Einsteiger und Fortgeschrittene!

1 **FR 24.02.17, 16.00 – 21.00 Uhr (Töpfern) und
FR 17.03.17, 16.00 – 20.00 Uhr (Glasieren)**
👤 SR Hermine Hofer 🏠 VS Pöggstall
💰 40 € (inkl. Brennen) zzgl. Materialkosten
📞 Fr. Hofer, 0 27 58 / 33 17 oder hofer.hermine@gmail.com

90) Töpfern mit Kindern

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

1 **Gruppe 1: DO 13.07.17, 09.00 – 12.00 Uhr (Töpfern)
Gruppe 2: FR 14.07.17, 09.00 – 12.00 Uhr (Töpfern)
Gruppe 3: SA 15.07.17, 09.00 – 12.00 Uhr (Töpfern)
Glasieren: FR 04.08.17, 09.00 – 12.00 Uhr und
SA 05.08.17, 09 – 12 Uhr (2. Termin)**
👤 SR Hermine Hofer 🏠 VS Pöggstall
💰 27 € (inkl. Brennen) zzgl. Materialkosten
📞 Fr. Hofer, 0 27 58 / 33 17 oder hofer.hermine@gmail.com

► **Schönbach** *Kloster- Schulwerkstätten*

Kursprogramm unter www.handwerk-erleben.at

Kloster-Schul-Werkstätten
3633 Schönbach 2
0664/ 15 46 470
franz.hoefer@wvnet.at




Kloster-Schul
Werkstätten
SCHÖNBACH

Kursprogramm unter www.handwerk-erleben.at

► Ybbs VHS Ybbs


91) Nunofilzen, individuelle Schals und Tücher

Besondere Filztechnik, in der Filzwolle und dünne lockere gewebte Stoffe (zB. Seide) miteinander verbunden werden. Wissenswertes über die Herkunft und Herstellung von Schafschurwolle und herstellen eines Schals/ eines Tuches.  3 – 4 Handtücher

92) Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

93) Filz dir was

Herstellen eines persönlichen, praktischen Lieblingsstückes. Handytasche, Notebookhülle, Tasche. Sie erlernen Grundlegendes und neue Ideen rund ums Filzen.  Backblech, 3 – 4 Handtücher

94) Tortendekoration

Spaß am Backen und Dekorieren von Torten? Einmal eine Torte makellos mit Fondant eindecken und mit einfachen Handgriffen eine bezaubernde Dekoration kreieren? Wir zeigen wie man Fondant einfärbt, die Torte eindeckt und die Dekoration erstellt (Maschen, Blüten) Keine Vorkenntnisse notwendig.






95) Tortendekoration hoch²

Sie sind bereits versiert im Eindecken von Torten und dem Umgang mit Fondant? Haben Sie bereits unseren Tortendekorationskurs (Einsteiger) besucht? Wir zeigen Ihnen in diesem Kurs wie man eine Torte mit zwei Etagen sicher stapelt, weitere Dekorationselemente und erste Schritte mit Royal Icing.






► Yspertal VHS Südliches Waldviertel

96) Fotoworkshop Ysperklamm

Im Vordergrund stehen die Wasserfotografie, die Vegetation, die Felsen und die rostbraune Farbe des Wassers. Mit ihren kleinen und größeren Wasserfällen bietet die Klamm eine traumhafte Kulisse. Jürgen Weginger ist bei der Motivwahl und der Bildkomposition behilflich.


 **MO 20.02.17, 13.30 – 17.30 Uhr**
 Andrea Peham, Seminarbäuerin  NSMS Ybbs
 27,50 € inkl. Saalmiete, zzgl Kleinmaterial (ca. 20 € bis 25 €)
 Andrea Peham, 0650/ 740 06 52, peham.andrea@aon.at
Max. Teilnehmeranzahl 10 Personen

 **ab DI 28.02.17, 18.00 – 20.00 Uhr, insg. 5 x**
 Kroneisl Tina (www.kroneisl.com)
 Obere Bahnzeile 1, 3680 Persenbeug  150 € (exkl. Material)
 VHS Südliches Waldviertel, 07415/67 60 30

 **MO 06.03.17, 13.30 – 18.30 Uhr**
 Andrea Peham, Seminarbäuerin  NSMS Ybbs
 27,50 € inkl. Saalmiete, zzgl Kleinmaterial (ca. 20 € bis 25 €)
 Andrea Peham, 0650/ 740 06 52, peham.andrea@aon.at
Max. Teilnehmeranzahl 8 Personen

 **SA 18.03.17, 09.00 – 13.00 Uhr**
 Marianne Wolf und Melanie Bergkirchner-Schöberl
 NSMS Ybbs  46 € + 20 € Materialkosten
 fertiggebackene Torte (ev. 2 Stk) oder 1 Blechkuchen,
eine Schürze, kl. Küchenmesser
 1 Wo. vor Kursbeginn VHS Südliches Waldviertel, 07415/67 60 30
Max. Teilnehmeranzahl 6 Personen

 **SA 29.04.17, 09.00 – 13.00 Uhr**
 Marianne Wolf und Melanie Bergkirchner-Schöberl
 NSMS Ybbs  46 € + 20 € Materialkosten
 2 gebackene Torten (mind. 7 cm hoch)
 1 Wo. vor Kursbeginn VHS Südliches Waldviertel, 07415/67 60 30
Max. Teilnehmeranzahl 6 Personen

 **SO 04.06.17, 08.00 – 12.00 Uhr**
 Jürgen Weginger, Fotograf
 Treffpunkt Gasthof Forellenhof  60 €
 VHS Südl. Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30

▼ Tanz und Musik

► Albrechtsberg *Kulturwerkstatt Albrechtsberg*

97) Freies Trommeln

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

 **jeden MI, 19.00 Uhr**

 Edith Weiß  Kultursaal Albrechtsberg  frei

  0 676 / 302 98 00, edith.weiss@gmx.at, Anmeldung erforderlich!

► Pöggstall / St. Oswald / Yspertal

98) Wachsen mit Musik – klangmusaik (Eltern-Kind-Musik-Kurse)

Kurs 1: 0 bis 18 Monate 08.45 Uhr,

Kurs 2: 18 Monate bis 3 Jahre 09.45 Uhr,

Kurs 3: 3 bis 5 Jahre 14.00 Uhr (nur in Pöggstall).

Wir spielen mit Instrumenten, Tüchern und anderen Materialien. Wir tanzen, singen, entdecken unseren klingenden Körper und die Freude an Klang und Bewegung.

99a und 99b) Jodelwanderungen

Das Jodeln als Ausdruck der inneren Naturverbundenheit steht im Zentrum. Wir sind in Bewegung, kommen zur Ruhe, bestaunen die Natur, erfahren die mystische Geschichte und erfreuen uns an unserem eigenen Klang. Keine Vorkenntnisse notwendig.

100) Klang – Wald – Reise

Wir bewegen uns durch den Wald, lernen diesen als Klangraum kennen, erforschen die Natur, lernen Neues über Tiere und Pflanzen, entdecken die Klänge des Waldes und suchen Materialien, mit denen wir dann selber Klänge und Rhythmen erzeugen, um unseren Gesang zu begleiten.

 **ab DI 17.01.17, 12 Vormittage á 45 min** (Einstieg jederzeit mögl.)

 Musikschule Yspertal


 **ab MI 18.01.17, 12 Vormittage á 45 min** (Einstieg jederzeit mögl.)



 Gemeindezentrum Pöggstall (ehem. Musikheim, Eingang unten)
 Mag. Christina Foramitti, Sängerin und Musikpädagogin

 130 €, Ermäßigung für Geschwister*

  Mag. Christina Foramitti 0676/3004322, christina.foramitti@gmx.at

Allgemeine Informationen zu den Kursen 99a und 99b

 Mag. Christina Foramitti, Sängerin und Musikpädagogin
Ing. Christian Reithmayer (Wanderführer)

  Mag. Christina Foramitti 0676/3004322, christina.foramitti@gmx.at


 **99a) Yspertal (Druidenweg):**

SA 29.04.17, 10.00 – 16.00 Uhr (ca. 10 km) 1täglich

 47 €

 **99b) St. Oswald (Rund um den Herzsteinweg):**



FR 14. – SA 15.07.17, 10.00 Uhr (ca. 15 km/ca. 8 km) 2täglich

 150 € (inkl. Nächtigung, Frühstück und Abendessen)

 **FR 23.06.17, 14.00 – 17.00 Uhr**

 Mag. Christina Foramitti, Sängerin und Musikpädagogin
Ing. Christian Reithmayer (Wanderführer)

 Treffpunkt: auf Anfrage  36 €

  Mag. Christina Foramitti 0676/3004322, christina.foramitti@gmx.at

Für Kinder von 5 – 10 J. (mit und/oder ohne Begleitung)

*) bei Geschwisterkindern im selben Kurs zahlt eines voll, das zweite Kind 100€ / in zwei Kursen zahlt eines voll, das zweite 110€

► Pöggstall *BHW Pöggstall*

101) 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.

102) Afrikanisches Trommeln – Fortsetzungskurs

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



FR 17.02.17, 18.00 – 19.00 Uhr



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



BHW Pöggstall: 02758/3260 oder herbert.neidhart@wynet.at



ab FR 17.02.17, 19.00 – 20.45 Uhr, insgesamt 7 Abende



Benno Sterzer, Musiker, freischaffender Musikpädagoge
www.trommelstudio.at Gemeindezentrum Pöggstall
(ehem. Musikheim, Eingang unten) 💰 175 € (mit eigener
Trommel, bei Bedarf 12 € für Leihtrommel)



BHW Pöggstall: 02758/3260 oder herbert.neidhart@wynet.at

► Ybbs *VHS Ybbs*

103) 5 Jahre "Tanzen ab der Lebensmitte in Ybbs"

"Tanzen ist pure Lebensfreude" sagen die tanzfreudigen YbbserInnen. Gerne nutzen sie die Gelegenheit in einer Gruppe zu tanzen, sich freudvoll zur Musik zu bewegen und dadurch körperlich und geistig fit zu bleiben.



ab DO 12.01.17, 18.00 – 19.30 Uhr, insg. 8 x

(Einstieg jederzeit möglich) Annemarie Steiner



Stadthalle Ybbs (Foyer) 💰 40 € inkl. Saalmiete



0 650 / 651 31 55 , steinerannemarie@wibs.at

▼ Vorträge und Veranstaltungen

► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

104) Fuchsienausstellung im Schloss Ottenschlag

Eröffnung mit Fuchsientaufe am 26.05.17 um 11.00 Uhr. Auch Aussteller mit Gartendeko sind vertreten.



26. – 28.05.17



Schloss Ottenschlag



Info Marktgemeinde Ottenschlag, 02872/ 7330

► Ottenschlag *Fachschule Schloss Ottenschlag*

105) Schlosscafé

Von den Schülerinnen und Schülern des 2. Jahrganges betreut.



jeden DO, von 14.00 – 18.30 Uhr (ausgenommen Feiertage)

► Weiten *BHW und KBW Weiten*

106) »Multivision „Italien – abenteuerliche Vielfalt“ von Ernst Martinek



SA 11.02.17, 19.30 Uhr



Volksschule 💰 10 €



Bruno Rixinger: 0676/36 09 275

Höhere Lehranstalt für **Umwelt und Wirtschaft**

HLUW[®]
YSPERTAL



... live school

□ **Lebendige Privatschule**

- Unikate Ausbildung
für naturverbundene Menschen

□ **Handwerk mit Zukunft**

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

□ **Top Berufe**

- zukunftssträchtige Ausbildung
- beste Jobchancen

Tage der offenen Tür

Samstag, 14. Jän. 2017

(9⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr)

Schulstraße 13, 3683 Yspertal | office@hluwyspental.ac.at | www.hluwyspental.ac.at

Infotag

FR., 12. Mai 2017
um 16³⁰ Uhr

**Raiffeisen-Holding
Niederösterreich-Wien**



unterstützt den Bildungskalender Frühjahr 2017