

## Waldbaden-Workshop mit Waltraud

### Achtsamkeit



Foto: Felix Müller, Pixabay

NEU

#### Dich erwartet

- Bewusstes Verweilen im Wald
- Entspannen, sich körperlich und geistig erholen
- Gesundheit stärken, Prävention
- Die Wirkung des Waldes unmittelbar spüren
- Heilwirkung mit gezielten Übungen intensivieren

#### Was wirkt im Wald?

- Terpene (Duftstoffe)
- Waldluft: schadstoffarm und reich an Mikroorganismen
- Heilsames Grün
- Naturgeräusche
- Distanzierung vom Alltag

#### Ausrüstung

- Der Witterung angepasste Outdoorbekleidung
- Bequeme Sportschuhe
- Matte oder große Sitzunterlage
- Getränke

Nur bei Sturm oder Gewitter fällt der Workshop aus!

<b>Waltraud Osl</b> Yoga-Lehrerin & zertifizierte Waldbaden-Trainerin	<b>20 EUR</b>
<b>SA 23.09.2023</b>	<b>13:30 - 16:00 h</b>
<b>Treffpunkt Gemeindeamt</b>	<b>Angerberg</b>

## Waldyoga mit Waltraud

### Energiekick für den Herbst

Der Wald ist dein Yoga-Raum. Frische Luft, Stille, Atem und Bewegung. Die speziellen Atemübungen aus dem Yoga sind im Wald besonders effektiv. Meditieren im Wald ist magisch. Ruhe, Erdung und Energie des Waldes unterstützen dich perfekt dabei, ganz bei dir selbst anzukommen.

#### Ausrüstung

- Der Witterung angepasste Outdoorbekleidung
- Bequeme Sportschuhe
- Matte oder große Sitzunterlage
- Getränke

Nur bei Sturm oder Gewitter fällt der Workshop aus!

<b>Waltraud Osl</b> Yoga-Lehrerin & zertifizierte Waldbaden-Trainerin	<b>40 EUR</b> 4 Termine
<b>27.09./04.10./11.10./18.10.2023</b>	<b>08:30 - 10:00 h</b>
<b>Treffpunkt Gemeindeamt</b>	<b>Angerberg</b>



NEU

Foto: Antoni Sikrabo, Pixabay

## Zumba

Fitness, Tanzen, mitreißende Musik und jede Menge Spaß



Illustration: Pilsuperster, Freepik

Perfekt für alle und jeden – gemeinsam trainieren und Spaß haben!

Bei uns empfindet man das „Workout“ gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher

Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba-Fitness-Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Mitzubringen: Saubere Hallenschuhe, Sportbegleitung, Trinkflasche

<b>Julia Haun</b> ausgebildete Zumba-Instructor	<b>40 EUR</b> 5 Einheiten
<b>jeweils am Montag</b> <b>20.11./27.11./04.12./11.12./18.12.23</b>	<b>19:00 - 20:00 h</b> Gemeinde Angerberg Turnsaal, 1. Stock

## ANMELDUNG

- ✓ über unsere Homepage <https://erwachsenenschulen.at/angerberg-mariastein>
- ✓ Bitte den Kursbeitrag am 1. Tag des Kurses in bar bezahlen. Ausnahme – bei Yoga ist der Betrag auf folgendes Konto zu überweisen: AT25 3635 8000 0313 0440
- ✓ Eine Schnupperstunde ist nach Vereinbarung möglich.

#### REFERENTEN GESUCHT

Das Team der Erwachsenenschule (Michaela Thurner, Marianne Maiwald, Werner Neururer, Daniel Aniser) versucht immer ein vielfältiges, wohnortnahes, aber auch kostengünstiges Programm zusammenzustellen. Damit dieses noch mehr den Wünschen der Bevölkerung entspricht, sind alle Bewohner\*innen unserer Gemeinde eingeladen, Ideen mitzuteilen oder ihre Kompetenzen als Referent\*in einzubringen.

#### KURSE AUF ANFRAGE

Ihr seid zu dritt, zu viert und braucht einen Computerkurs, einen Sprachkurs, etc.? Wir organisieren gerne ein maßgeschneidertes Angebot.

#### ONLINE-ANGEBOTE

Nimm dir Zeit zum Schmökern – unter <https://erwachsenenschulen.at/angerberg-mariastein> findest du aktuelle Angebote.

© Erwachsenenschule Angerberg  
Grafik & Layout: www.web-foto-grafik.com

**cosmetic**  
BEAUTY STUDIO BY SWISS COLOR®

Kosmetik, Fußpflege & Massage  
in Ihrem Kosmetikinstitut in  
Angerberg, Baumgarten 206.



**Beratung & Termine**  
WhatsApp +43 699 10618239  
Telefon +43 5332 56671

**€20,-**  
COSMETIC GUTSCHEIN

Einlösbar auf alle  
Behandlungen und  
Produkte ab einem  
Wert von € 50,-

Ein Gutschein pro Person,  
gültig bis 31.12.2023 bei  
Vorlage dieses Gutscheins.  
Nicht in bar ablösbar.

ERWACHSENEN  
SCHULE

ANGERBERG  
MARIASTEIN

Linden 7, 6320 Angerberg  
T 0664 79 57 577  
E erwachsenenschule@angerberg.at

An einen Haushalt. Zugestellt durch Post AG



PROGRAMM  
HERBST 2023

## Yoga

für Frauen und Männer aller Altersgruppen

Yoga hilft uns Rückenschmerzen vorzubeugen, leichte Muskelverspannungen und daraus resultierende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen zu lindern oder zu beseitigen.

Durch das Pranayama (Atemübungen) reinigen wir unseren Körper von verschiedenen Schadstoffen. Durch die verschiedenen Asanas (Körperstellungen) machen wir unseren Körper beweglich und flexibel. Durch die Tiefenentspannung lernen wir loszulassen um Körper, Geist und Seele vollständig zur Ruhe kommen zu lassen.

Schnuppern ist kostenlos und ein Einstieg jederzeit möglich!

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen, warme Socken.



Foto: Jemita Nababiano, Pixabay

<b>Waltraud Messner</b> zertifizierte Yoga-, Rücken- und Aerobic-Instruktorin & Heilmasseurin	<b>48 EUR</b> 6er Block
<b>Start am 05.09.2023</b> <b>jeweils am Dienstag 19:30 - 21:00 h</b>	<b>VS Mariastein</b> Turnsaal
KEINE Stunden am 03.10./17.10./24.10. und 21.11. Ansonsten läuft der Kurs durch bis zum 21.12.2023 und beginnt wieder am 09.01.2024.	

## Zeichenkurs

für erwachsene Anfänger\*innen



Foto: Silvia Schregauer

Du wolltest immer schon Zeichnen oder Malen lernen und wusstest nie, wie du anfangen sollst.

Dann bist du hier bei uns genau richtig. Hier kannst du unter Anleitung lernen wie du Objekte, Blumen, Stillleben oder Tiere realistisch darstellen kannst.

Unser Verein steht für Schönheit und Veredelung und deshalb unterstützen wir dich, das zeichnerisch Bestmögliche aus dir rauszuholen.

*Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.* Pablo Picasso

<b>Silvia Schregauer</b> Kunstmalerin	<b>110 EUR</b> inkl. Materialkosten
<b>jeweils am Dienstag</b> <b>12.09./19.09./26.09.2023</b>	<b>19:00 - 22:00 h</b>
<b>Atelier Lichtblick</b> Baumgarten 100, 6320 Angerberg	Begrenzte Teilnehmerzahl!

## Pilates kombiniert mit Rückenfitness Anfänger-Mittelstufe



Foto: Maria Wöwe, Pixabay

Die klassische Pilates-Methode ist und bleibt das Fundament dieser effektiven Trainingseinheit.

Besonderes Augenmerk wird vor allem auf die tiefliegende Muskulatur um Bauch, Becken und Rücken (Powerhouse) gelegt.

Durch den Einsatz von Pilatesbällen, -rollen, Bändern oder Gewichtsbällen erhöhen wir die Übungsintensität und erreichen ein neues Trainingsniveau.

Das optimale Zusammenspiel von Kräftigung, Atmung und Dehnung verbessert Haltung, Bewegungskoordination, löst Verspannungen und steigert das körperliche und geistige Wohlbefinden – man fühlt sich fit und entspannt.

**Schnupperstunde am Mi 20.09.23 von 18:30 – 19:30 h.**

<b>Beatrix Gschösser</b> Aerobic-/Rücken- und Pilatestrainerin	<b>42 EUR</b> 7 Einheiten
<b>jeweils am Mittwoch</b> 27.09./04.10./11.10./25.10./ 08.11./15.11./22.11.2023	<b>18:30 – 19:45 h</b> <b>VS Angerberg</b> Turnsaal

## Power Workout – bunter Mix Mittelstufe – Fortgeschrittene



Foto: Karolina Grabowska, Pixabay

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining mit Musik beginnt mit einem Warm-up. Im Hauptteil (ca. 50 Min.) werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit verbessert. Jede Kurseinheit findet in verschiedenen Variationen und Intensitätsstufen statt:

- Elemente vom Intervalltraining oder Stationenaufbau
- gezielte Kräftigungsübungen – auch mit Zusatzgeräten (Ball, Hantel, Fitnessband...)
- Schrittkombinationen (einfach) auf dem Step mit anschließender Muskelkräftigung
- Übungsabläufe aus dem Faszien- und Aerobicbereich ...

Abgerundet wird jede Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

**Schnupperstunde am Mi 20.09.23 von 19:45 – 20:45 h.**

In dieser Stunde werden alle Einheiten kurz vorgestellt.

Mach mit und sei begeistert!

<b>Beatrix Gschösser</b> Aerobic-/Rücken- und Pilatestrainerin	<b>42 EUR</b> 7 Einheiten
<b>jeweils am Mittwoch</b> 27.09./04.10./11.10./25.10./ 08.11./15.11./22.11.2023	<b>19:45 – 21:00 h</b> <b>VS Angerberg</b> Turnsaal

## Waldbaden-Wanderung mit Waltraud Kaisertal

*Dich erwartet im Naturschutzgebiet Kaisertal*

- Entdeckungstour für alle Sinne
- Wald- und Pflanzenwissen
- Baummythologie
- Gezielte Übungen für mehr Achtsamkeit und Stressreduktion
- Die heilsamen Kräfte der Bäume und Pflanzen

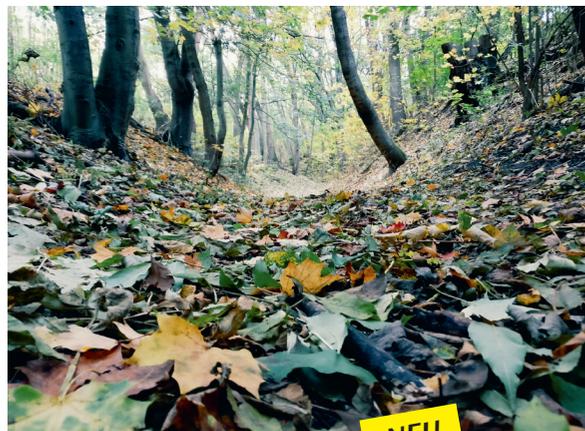


Foto: Ingo Joseph, Pixabay

*Was wirkt im Wald?*

- Terpene (Duftstoffe)
- Waldluft: schadstoffarm und reich an Mikroorganismen
- Heilsames Grün
- Naturgeräusche
- Distanzierung vom Alltag

*Ausrüstung*

- Der Witterung angepasste Outdoorbekleidung
- Bequeme Sportschuhe
- Sitzunterlage
- Getränke

Nur bei Sturm oder Gewitter fällt der Workshop aus!

<b>Waltraud Osl</b> Yoga-Lehrerin & zertifizierte Waldbaden-Trainerin	<b>20 EUR</b>
<b>MO 2. Oktober 2023</b>	<b>09:00 – ca. 11:30 h</b>
<b>Treffpunkt Kaiseraufstieg Ebbs</b>	Die gemütliche Wanderung endet in der Nähe des Veitenhofs.

## Entdeckungsreise Bauernhof für Kinder ab 5 Jahren

*Kinder sind herzlich willkommen, um die Tiere zu entdecken, zu füttern und zu pflegen.*

Sie lernen verschiedene Tierarten kennen, wie z.B. Katzen, Kaninchen, Mäuse, Pferde, Rinder, Hängebauchschweine, Hühner und Enten. Sie erfahren, was die Tiere brauchen, damit es ihnen gut geht und wie man für ihre Gesundheit sorgt.



Foto: Nadine Doerfl, Pixabay

Es wird eine unvergessliche Erfahrung für die Kinder sein, die Tiere hautnah zu erleben. Wir freuen uns darauf, Ihren Kindern einen Einblick in die Welt des Bauernhofs zu geben!

Für entsprechende Kleidung sorgen! Nur bei Schönwetter!

<b>Familie Trixl</b>	<b>14 Euro</b> inkl. gesunder Jause
<b>SA 07.10.2023 14:00 – 17:00 h</b>	<b>Achleit 149 Angerberg</b>

## Handy, Tablet & Laptop für Senior\*innen Lernvormittag mit individuellen Hilfestellungen



Foto: Rupert B., Pixabay

Die Digitalisierung schreitet immer weiter voran und ist aus vielen Lebensbereichen nicht mehr wegzudenken. Doch viele Menschen fühlen sich zunehmend von Entwicklungen ausgeschlossen.

Wir wollen dem entgegenwirken, indem

wir bei Schritten in der digitalen Welt unterstützend zur Seite stehen. Oft ist es nur Unsicherheit oder Angst, etwas falsch zu machen. Wir üben vor allem den Umgang mit den Geräten und stärken so die Selbstsicherheit im Umgang mit verschiedenen Apps, beim Versenden von Nachrichten und Fotos, beim Videotelefonieren und was sonst noch so gefragt ist.

Telefonische Anmeldung unter 0664/7957577!

<b>Team der Erwachsenenschule</b>	<b>6 EUR</b>
<b>SA 11.11.2023</b>	<b>ab 09:00 h</b>
<b>Volksschule Angerberg</b>	

## Rückenfit für Frauen und Männer

Der Schwerpunkt liegt in der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur (spezielle Übungen gegen Rückenschmerzen), in der Förderung der Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule (Verspannungen mildern, Fehlhaltungen bewusst machen und korrigieren, Übungen für die Bandscheiben) begleitet von Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als auch Dehnungsübungen für einen gesunden Rücken.

Mitzubringen: Turnmatte, sportliche Kleidung

<b>Gerald Horngacher</b> Physiotherapeut	<b>40 EUR</b> 6 Einheiten
<b>jeweils am Donnerstag 02.11./09.11./ 16.11./23.11./30.11./07.12.23</b>	
<b>Gruppe 1: 18:00 – 19:00 h</b> <b>Gruppe 2: 19:00 – 20:00 h</b>	<b>VS Mariastein</b> Turnsaal



Foto: Maria Wöwe, Pixabay

## Workshop: Naturkosmetik Gut gerüstet in den Winter

**Geschenksidee!**



Foto: Silvia, Pixabay

Wie praktisch, wenn man bei diversen Wehwechen ein natürliches Mittel zur Hand hat, von dem man weiß, was es enthält, weil man es selbst produziert hat.

Alle selbst gerührten Pflegeprodukte sind sehr hochwertig, duften herrlich und

sind auch als Geschenk immer willkommen. Voraussichtlich werden wir Lippenbalsam oder Labello, ein Erkältungsbad und eine Universalpflegecreme für empfindliche Haut produzieren.

<b>Mag. Maria El Shamaa</b>	<b>27 Euro</b> zzgl. Materialkosten
<b>DI 14.11.2023, 18:00 – 20:30 h</b>	<b>VS Angerberg</b>