

Gesundes Tulln

T

Die Gesundheitsplattform der Stadt Tulln



Programm 2021/22



www.gesundes-tulln.at | Gesundheit beginnt hier!



WER LÄNGER GESUND LEBEN WILL, FÄNGT AM BESTEN JETZT DAMIT AN!



»Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich

HAND AUFS HERZ: Wie ist es um Ihren Lebensstil bestellt? Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut? Gibt es bereits ein Herz-Kreislauf-Risiko? Gewohnheiten zu ändern und den Alltag gesünder zu gestalten, ist nicht immer einfach ...

Anna Speiser, Regionalkoordinatorin, 0676/858 72 344 26, anna.speiser@noetutgut.at

Machen Sie mit beim Programm »Vorsorge Aktiv«!

INFOABEND

Dienstag 21. September 2021, um 18:30 Uhr
Minoritenplatz 1, 3430 Tulln

Die TeilnehmerInnen treffen sich wöchentlich und werden von Fachleuten aus den Bereichen **Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit** begleitet und unterstützt. So geht es Schritt für Schritt zu einem aktiveren, gesünderen Leben!

Der Informationsabend findet unter Einhaltung der aktuell geltenden Covid-19-Schutzmaßnahmen statt. **BITTE UM ANMELDUNG!**



[noetutgut.at/vorsorge-aktiv](https://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv)

GESUNDES TULLN

3430 Tulln, Minoritenplatz 1 (Rathaus)

Tel.: 0664/80 690 129; Mail: info@gesundest-tulln.at; Internet: www.gesundes-tulln.at

Leitung: Dr. Bernhard Zeh, Dr. Gerhard Hartenstein, STR Paula Maringer

Administration: Ing. Michaela Nikl

Über uns:

Gesundheitsförderung bedeutet, dass Menschen lernen, aktiv ihre Gesundheit zu verbessern und dadurch die Zeit in gesunden Jahren zu verlängern. Der Verein Gesundes Tulln ist die Gesundheitsplattform der Stadtgemeinde und setzt genau dort an. Seit Mai 1992 umfasst das qualitätsgesicherte Programm Kurse, Workshops und Vorträge im Bereich Bewegung, Ernährung, Ganzheitliches und Natur & Umwelt. Wir sind bemüht Bürgerinnen und Bürger in ihrer Kompetenz zu stärken, um Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Wichtige Informationen für Interessierte:

Die letzten 1,5 Jahre haben gezeigt, dass es bei Gesundheit nicht nur um das körperliche Wohlbefinden geht, sondern auch die Psyche einen wichtigen Stellenwert hat.

Daher steht das Kursprogramm 2021/2022 unter dem Motto „Mentale Gesundheit stärken“ und Veranstaltungen mit diesem Schwerpunkt sind mit folgendem Logo gekennzeichnet:



Die Anmeldung zu unserem Programm erfolgt über die angegebenen Kontaktdaten direkt bei den TrainerInnen bzw. der Organisationsleitung. Diese informiert auch, ob ein kostenloses Schnuppern oder der Einstieg in laufende Kurse möglich ist und ob es Ausnahmeregelungen in den Ferien oder an Feiertagen gibt. Die Einhebung des Kursbeitrags erfolgt ebenfalls über die Kursleitung. Terminverschiebungen oder Programmänderungen sind fallweise möglich und obliegen auch der aktuellen COVID-19 Verordnung der Bundesregierung und es kann auch sein, dass ein Kurs von Präsenz auf Online wechselt.

Alle unsere weiteren Angebote und die des Gesundheitsnetzwerks, finden Sie auch auf der Webseite unter: www.gesundes-tulln.at.

Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme an unserem vielfältigen Programm ein!

Gesundes Tulln 

INHALTSVERZEICHNIS

Impulsveranstaltungen	7
Bewegung	8
Ernährung	15
Ganzheitliches	16
Natur und Umwelt.....	23

Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber: Gesundes Tulln, Minoritenplatz 1, 3430 Tulln, ZVR-Zahl: 366087017

Für den Inhalt verantwortlich: Gesundes Tulln/Ing. Michaela Nikl

Druck: Druckerei Bösmüller; Cover: studio N - grafik & webdesign - Nicole Sallfert

Kursorte (alle in Tulln):

Ananda Yoga- und Seminar-Raum Tulln:	Beim Heisselgarten 2
Ballettstudio Jablonski	Langenlebarner Straße 1 (im GSZ St. Florian)
Beratungsraum „zuversICHTlich“	Wiener Straße 20
DonauSplash (Hallenbad):	Karl-Metz-Gasse 1a
Florahofsaal:	Am Florahof 4, 3425 Langenlebarn
gesund beschwingt KG:	Langenlebarner Straße 94 - 96/Stiege 2/Top 22
GSZ St. Florian:	Vital- und Gesundheitszentrum St. Florian, Langenlebarner Str. 1/1. Stock
GSZ Raum 1:	Gesundheits- u. Sozialzentrum, Wilhelmstraße 31
GSZ Raum 2:	Gesundheits- u. Sozialzentrum, Wilhelmstraße 31
GSZ Raum 3:	Gesundheits- u. Sozialzentrum, Wienerstr. 28/1. Stock (Seiteneingang Stadtbücherei)
GuKPS Tulln:	Gesundheits- und Krankenpflegeschule Tulln, Alter Ziegelweg 10 (Eingang Konrad-Lorenz-Straße)
Gymnastikraum:	Karl-Metz-Gasse 1a (im DonauSplash)
KG I:	Kindergarten I, Franz-Zant-Allee 9
KG III:	Kindergarten III, Anton-Bruckner-Straße 14
KG VI:	Kindergarten VI, Hafenstraße 5
KG VII:	Kindergarten VII, Frauentorgasse 70
KG VIII:	Kindergarten VIII, Konrad-Lorenz-Straße 4
KG IX:	Zeiselweg 41
Kundenservice ÖGK:	Zeiselweg 2 - 6
Minoritensaal:	Eingang Nibelungenplatz 4 (Rathaus)
Paulussaal St. Stephan:	Wiener Straße 20 (Eingang Kirchenplatz)
Pilates-Studio Rosen:	Rudolf-Buchinger-Straße 5/2. Stock
Poly-Turnsaal:	Karl-Metz-Gasse 1a (neben DonauSplash)
Praxis AtemFluss:	Anton-Bruckner-Straße 26
Santosh Loka:	Anton-Bruckner-Straße 33
Veilchenblau:	Carl-Michael-Ziehrer-Gasse 11
VS I:	E.-Schiele-Volksschule, Kircheng. 30 (Eingang Karnerg.)
VS II:	Volksschule II, Frauentorgasse 68 (Eingang Hollerweg)
Yogaraum:	Dietrich-von-Bern-Gasse 28



Gesundes Tulln ^T

Dein Auge – Das Fenster zur Seele

Je nach körperlicher, seelischer und geistiger Verfassung oder Tätigkeit sehen wir unterschiedlich gut. In diesem live Online-Training mit Autorin und Coach Martina Reiterer erhalten Sie einfache und rasch umsetzbare Übungen zur Förderung und Erhaltung Ihrer Sehkraft und der seelischen Gesundheit.

Donnerstag
23. Sep.
18.30 Uhr

Online-Vortrag via Zoom



Foto: Jürgen Hechel

Live auf Zoom oder der Facebook-Seite „Gesundes Tulln“ (www.facebook.com/gesundestulln1). Der Link wird nach erfolgreicher Anmeldung zugeschickt.

Anmeldung:

Ing.ⁱⁿ Michaela Nikl,
0664/80 690 129 oder
info@gesundestulln.at



Impulsveranstaltungen (Eintritt frei!)

Anmeldung unbedingt erforderlich!
Zoom-Link wird ggf. zugeschickt.

Informationen und Anmeldung zu den
Veranstaltungen bei Ing. Michaela Nikl

Tel: 0664/80 690 129

Mail: info@gesundes-tulln.at

Vorsorge Aktiv

Mit dem „Tut gut!“-Programm können Sie
Ihren Lebensstil positiv verändern! Für
Menschen, die bereits ein Herz-Kreislauf-
Risiko haben und um den Alltag gesünder
zu gestalten.

Termin: Di., 21. 9. 2021, 18:30 Uhr

Ort: Minoritensaal

Dein Auge – Das Fenster zur Seele



Je nach körperlicher, seelischer und geistiger Verfassung oder Tätigkeit sehen wir unterschiedlich gut. In diesem live Online-Training mit Martina Reiterer erhalten Sie einfache und rasch umsetzbare Übungen zur Förderung und Erhaltung Ihrer Sehkraft und der seelischen Gesundheit.

Termin: Do., 23. 9. 2021,
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: online via Zoom

Obst und Gemüse – 5 Mal am Tag (ÖGK)

Sie stecken voller Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe – genau das richtige für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.

So klappt es 5 Portionen Obst und Gemüse
in den Alltag zu integrieren.

Vortrag mit Mag. Nicole Seiler

Termin: Di, 5. 10. 2021, 18:30 Uhr

Ort: Kundenservice ÖGK

Rücken-fit (ÖGK)

Auftaktveranstaltung für das Programm
zur Erhaltung der Rückengesundheit. Im
Mittelpunkt steht das Erlernen von Übungen, um diese selbstständig und eigenverantwortlich im Alltag durchzuführen, inkl. sportwissenschaftlicher Tests.

Termin: Do., 7. 10. 2021, 17:00 Uhr

Ort: Florahofsaal, Langenlebrn

Die mentale Hausapotheke



Wie gehen wir mit Stress und Krisen besser um? Welche präventiven Mittelchen helfen, damit seelische Wunden erst gar nicht entstehen? Und was sind die 5 Arten des Glücks? Das zeigt uns Mag. Christine Hackl, MSc in ihrem Online-Workshop.

Termin: Do., 14. 10. 2021, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: online via Zoom

Diabetesprävention (ÖGK)

Welche Maßnahmen verhindern oder reduzieren das Risiko an Diabetes mellitus zu erkranken? Vortrag von DGKP Andrea Reinold zur Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und -kompetenz zu diesem aktuellen Thema.

Termin: Di, 2. 12. 2021, 18:30 Uhr

Ort: Kundenservice ÖGK

Aubergwanderung

Traditionelle Wanderung entlang des Kneipp-Wanderweges von Freundorf nach Baumgarten mit beschilterter Wegstrecke und „Labestation“ im Bereich der Bildereiche. Im Anschluss gemütliche Einker bei den Pfadfindern in Baumgarten. Kooperationsveranstaltung von Kneipp-Aktiv-Club, Pfarre St. Severin Tulln, Gesundes Tulln, Pfadfindergruppe, Kame-radschaftsbund und Gesunde Gemeinde Judenau/Baumgarten.

Termin: Di, 26. 10. 2021, 13:30 Uhr

Treffpunkt: Freundorf, Ecke Hauptstraße
- Schlossgasse - Kneippweg

Bewegung

Aquafitness - Gymnastik im Wasser

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining, Abwechslungsreich mit Kraft, Ausdauer und Cardioelementen. Übungen zur Verbesserung der Mobilität und Koordination. Training in der Gruppe, das Spaß macht.

Mitzubringen: Badesachen, Handtuch, wenn vorhanden Aquafitness Handschuhe.

Kursleitung: DGKS Margit Schraick, BSc

Kursdauer: ab 27. 9. 2021

wöchentlich am Mo., 16:00 - 16:45 Uhr;

Mo., 19:45 - 20:30 Uhr;

Di., 7:15 - 8:00 Uhr

Kursort: DonauSplash/Sportbecken

Kursbeitrag: 75,00 Euro/10er Block; 40,00 Euro/5er Block; Eintritt ins DonauSplash

nicht inkludiert! 1x Schnuppern gratis!

Kontakt: Tel. 0650/911 2036;

www.schraick.at

Bewegen - Schwingen - Lachen mit Smoveys

Ganzkörpertraining mit Smovey-Schwungringen zur Stärkung der gesamten Muskulatur und des Bindegewebes. Das Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel aus, stimuliert die Lymphe und stärkt das Immunsystem. Outdoor-Sportbekleidung dem Wetter entsprechend tragen.

Kursleitung: Gabriele Rummel

Kursdauer: ganzjährig

wöchentlich am Di., 16:30 - 17:30 Uhr

Treffpunkt: Nibelungenbrunnen, Tulln

wöchentlich am Do., 17:00 - 18:00 Uhr

Kursort: online Training via ZOOM

Kursbeitrag: 98,00 Euro/10er Block;

1 x Schnuppern gratis!

Anmeldung bis 1 Tag vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0676/412 26 56

Bewegungsstunde für Körper, Geist & Seele



Für mehr Vitalität und Lebensfreude - Körper, Geist und Seele als Einheit wahrnehmen - sanfte und tiefgehende Kräftigung der Muskulatur, Stabilisierung und Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke, Qi Gong, Yoga, Entspannung und Körperreisen, progressiver Muskelentspannung, Meridian Dehn- und Atemübungen. Mitzubringen: Matte, Trinkflasche, bequeme Kleidung.

Kursleitung: Alexandra Kleinsgütl

Kursdauer: 27. 9. 2021 - 27. 6. 2022

wöchentlich am Mo., 18:30 - 20:00 Uhr

Kursort: KG VII

Kursbeitrag: 150,00 Euro/10er Block

Kontakt: Tel. 0676/ 32 32 895;

Mail: office@lebensfreude-praxis.at

Calisthenics und Neuronales Training

Eine Form des körperlichen Ganzkörpertrainings im Bereich HIIT ohne Gewichte. Diese Trainingsform führt durch Betonung der intermuskulären Koordination zu mehr Kraft- und Muskelaufbau, Gewichtsreduktion und Körperdefinition, sowie zu Mobilität.

Mitzubringen: Rollmatte, Handtuch, Outdoor-Sportkleidung.

Kursleitung: Stefan Primsch

Kursdauer: 24. 9. 2021 - 24. 6. 2022

jeden ersten Freitag im Monat,
18:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt Nibelungenbrunnen, Tulln

Kursbeitrag: 10,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin

Kontakt: mittels WhatsApp unter
0676/975 13 11

CARDIAC YOGA® - Yoga für das Herz



Dieser Kurs ist besonders geeignet für Herzpatienten, Menschen mit hohem Blutdruck, Stressgeplagte oder Menschen, denen eine normale Yogastunde zu anstrengend ist. Wir praktizieren Übungen aus dem klassischen Hatha Yoga (Atem-, Entspannungs- und Körperübungen). Gemeinsam Üben macht Spaß!

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: Decke.

Kursleitung: Adelheid Follner

Kursdauer:

WS: 29. 09. 2021 - 26. 1. 2022

SS: 2. 3. 2022 - 15. 6. 2022

wöchentlich am Mi., 16:30 - 18:00 Uhr

Kursort: Santosha Loka

Kursbeitrag: 225,00 Euro/Semester

Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn.

Kontakt: Tel. 0676/922 20 29

Mail: adelheid.follner@aon.at

Fitgymnastik

Körperliches Ausdauer-, Beweglichkeits- und Entspannungstraining mit Musik. Kreislauftraining, Wirbelsäulentraining, Dehnen. Mitzubringen: Turnmatte, Sportschuhe, Sportbekleidung.

Kursleitung: Brigitte Engleitner

Kursdauer: 5. 10. 2021 - 31. 5. 2022

wöchentlich am Di., 19:00 - 20:00 Uhr

Kursort: VS II

Kursbeitrag: 60,00 Euro/Person,
90,00 Euro/Familie

Kontakt: Tel. 0699/106 59 044

Mail: brigitte.engleitner@drei.at

Fit mit Musik

Fit und gesund durch Dehnen, Kräftigen, Bewegen und Entspannen - das Allroundprogramm für Damen jeden Alters! Mitzubringen: Bequeme Turnbekleidung, eventuell Matte.

Kursleitung: Mag. Elisabeth Göbel

Kursdauer: 30. 9. 2021 - 23. 6. 2022

wöchentlich am Do., 19:00 - 20:00 Uhr

Kursort: VS I

Kursbeitrag: 55,00 Euro/10er Block,
6,00 Euro/Termin

Anmeldung beim 1. Kurstermin

Kontakt: Tel. 0678/125 10 60

Mail: office@ballettschule-tulln.at

Fit & beweglich für den Alltag

Gesundheitsorientierte Übungen mit Fokus auf Koordination, Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Für alle, die Freude an moderater Bewegung in einer Gruppe haben - nach oben keine Altersgrenze! Mitzubringen: Trinkflasche, Handtuch, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

Kursleitung: DGKS Margit Schraick, BSc

Kursdauer: ab 28. 9. 2021

wöchentlich am Di., 10:15 - 11:00 Uhr;

oder Do., 10:45 - 11:30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Kursbeitrag: 75,00 Euro/10er Block,

40,00 Euro/5er Block

1 x Schnuppern gratis!

Kontakt: Tel. 0650/911 20 36

www.schraick.at

Hatha Yoga für mehr Lebensenergie



Verwöhne dich mit yogischen Körperübungen und du wirst beweglicher. Dein Körper wird gekräftigt und gedehnt. Lade dich mit Atemübungen mit frischer Lebensenergie auf. Ideale Methode, um ganzheitlich Stress abzubauen und sich zu entspannen. So bekommst du Gelassenheit. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Trinkflasche.

Kursleitung: Margit Wieshaupt

Kursdauer: 7. 9. 2021 - 31. 8. 2022

wöchentlich am Di., 18:00 - 19:30 Uhr

wöchentlich am Mi., 18:00 - 19:30 Uhr

Kursort: KG IX

ab Juni outdoor in Tulln

Kursbeitrag: 12,00 Euro/Termin,

108,00 Euro/10er Block

Kostenloser Vortrag mit Praxiselementen:

Do., 30. 9. 2021 und 27. 1. 2022

jeweils 18:30 - 21:00 Uhr

Kursort: GSZ Raum 1

Kontakt: Tel. 0664/87 56 527

Mail: margit@shiatsu-tulln.com



Int. Kreistänze und Reigen für mehr Lebensfreude

Tanzen fördert die Einheit von Körper, Geist und Seele, schafft einen Ausgleich zum Alltag, baut Stress ab, bringt Freude und Energie und macht GLÜCKLICH!

Es werden vor allem Tänze aus Griechenland, Makedonien, Rumänien sowie meditative Tänze getanzt. Keine Vorkenntnisse und kein Tanzpartner erforderlich. Einstieg jederzeit möglich!

Mitzubringen: Bequeme Schuhe zum Tanzen, leichte Kleidung.

Kursleitung: Helga Grimus

Termine: 7. 10. 2021 - 9. 6. 2022

14-tägig am Do., 19:00 - 21:00 Uhr

Kursort: KG VIII

Kursbeitrag: 6,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Tag vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0676/75 55 746

Mail: helga@grimus.at

Kangatraining – Fitness mit Deinem Baby

Kangatraining bietet wissenschaftlich fundierten Sport für Mamas, während Dein Baby mit Dir kuschelt. Das Training ist auf Deine Bedürfnisse und die Deines Babys abgestimmt. Wir achten besonders auf Stärkung des Beckenbodens, Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur und der Körperhaltung. Kangatraining ist Fitness und Spaß an der gemeinsamen Bewegung mit Deinem Baby.

(Einstieg ab 10 Wochen nach der Geburt und nach postnatalem ärztl. Check-up)
Mitzubringen: Trainingskleidung, Tragehilfe (ausleihen möglich), Wasserflasche, Handtuch.

Kursleitung: Dr. Birgit Strenn

Termine: ganzjährig, ab 1. 10. 2021
wöchentlich am Fr, 9:45 - 10:45 Uhr

Kursort: GSZ St. Florian

Kursbeitrag: 110,00 Euro/10 Einheiten;
14,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0699/180 84 666

Mail: birgit.strenn@kangatraining.at

Luna Yoga für die Frau



Luna Yoga ist eine weibliche und wohl-tuende Art von Yoga. Durch die sanfte und achtsame Art wird beim Üben insbesondere das Becken belebt und Lebensfreude gefördert. Luna Yoga kann das Hormonsystem harmonisieren, die Fruchtbarkeit fördern und Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden lindern.

Mitzubringen: Yogamatte, evtl. Decke, bequeme Kleidung.

Kursleitung: Mag. Simona Hansal

Kursdauer:

WS: 30. 9. 2021 - 27. 1. 2022

SS: 10. 2. 2022 - 19. 5. 2022

wöchentlich am Do., 18:30 - 19:45 Uhr

Kursort: KG VII

Kursbeitrag: 189,00 Euro/Semester

Hybrid-Kurs: Präsenzkurs mit online Übertragung für Übende zuhause!

Kontakt: Tel. 0699/101 80 929

Mail: info@luna-yoga-tulln.at

Luna Yoga zum Glücklichsein



Sanfte sowie kräftigende Luna Yoga Übungen, die die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit verbessern, Stabilität und Gleichgewicht fördern und Entspannung und Erholung schenken. Die Freude am Üben und der liebevolle Umgang mit dem eigenen Körper stehen im Vordergrund. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Mitzubringen: Yogamatte, evtl. Decke, bequeme Kleidung.

Kursleitung: Mag. Simona Hansal

Kursdauer:

WS: 30. 9. 2021 - 27. 1. 2022

SS: 10. 2. 2022 - 19. 5. 2022

wöchentlich am Do., 20:00 - 21:15 Uhr

Kursort: KG VII

Kursbeitrag: 189,00 Euro/Semester

Hybrid-Kurs: Präsenzkurs mit online Übertragung für Übende zuhause!

Kontakt: Tel. 0699/101 80 929

Mail: info@luna-yoga-tulln.at

Mach mit und du bist fit!

Mit funktioneller Gymnastik kräftigen, mobilisieren und dehnen wir die unterschiedlichen Muskelgruppen. Regelmäßig durchgeführt unterstützt dieses Training den Erhalt unserer Kraft und Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Mitzubringen: Theraband, ev. Leichthanteln, bequeme Kleidung. Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Kursleitung: Eugen JÖRG

Kursdauer:

WS: 27. 9. 2021 - 31. 1. 2022

SS: 14. 2. 2022 - 27. 6. 2022

wöchentlich am Mo., 18:30 - 19:25 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Kursbeitrag: 80,00 Euro/Semester,

7,00 Euro/Termin

Kontakt: Tel. 0664/131 13 90

Pilates und Spiraldynamik – Gesunde Gelenke, gesunde Wirbelsäule

Im Kurs stehen die Kräftigung des ganzen Körpers, die gesunde Bewegung, die Verbesserung der Balance und Koordination im Vordergrund, um länger jung, beweglich und gesund zu bleiben.

Mitzubringen: Liegetuch, bequeme Kleidung, Theraband, Matte

Kursleitung: DGKS Elisabeth Rosen

Kursdauer: ganzjährig, ab 1.10. 2021
wöchentlich am Fr., 15:30 - 16:25 Uhr

Kursort: Pilates-Studio Rosen

Kursbeitrag: 13,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0699/117 26 454

Mail: office@pilates-rosen.at

www.pilates-rosen.at

Pre-Ballett

Die Welt des Balletts:

Die Kinder tanzen Ballettfiguren und lernen die Grundpositionen kennen, üben Koordination, Balance und Rhythmus und ich leite sie verantwortungsbewusst beim Fördern der Beweglichkeit. Mitzubringen: Bequeme Kleidung wie Legging, T-Shirt und Socken ohne Anti-Rutsch-Belag.

Kursleitung: Caroline Jablonski

Kursdauer:

WS: 27. 9. 2021 - 3. 2. 2022

SS: 14. 2. 2022 - 23. 6. 2022

wöchentlich am Mo., 17:00 - 18:00 Uhr;

Do., 15:00 - 16:00 Uhr

Kursort: Ballettstudio Jablonski

Kursbeitrag: 170,00 Euro/Semester

Voranmeldung zum Schnuppertermin

Kontakt: Tel. 0699/102 44 315;

Mail: caroline@ballett-tulln.at

www.ballett-tulln.at

Powerhaus Beckenboden- und Faszientraining

Stärke Deine Mitte und erlebe Wahrnehmung, Kräftigung sowie Entspannung Deines Beckenbodens durch funktionales Training, das Freude macht. Erlange mehr Beweglichkeit und Stabilität, löse Verspannungen durch fasziale Übungen. Powerhouse ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf Beckenboden, Rumpf-, Bauch-, und Rückenmuskulatur.

Mitzubringen: Bequeme Trainingskleidung, Wasserflasche, Handtuch, Matte.

Kursleitung: Dr. Birgit Strenn

Kursdauer: ganzjährig ab 30. 9. 2021

wöchentlich am Do., 19:00 - 20:00 Uhr

Kursort: KG III

Kursbeitrag: 100,00 Euro/10er Block;

14,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0699/180 84 666

Mail: birgit.strenn@kangatraining.at

Tanzmäuse

Start in die Ballettwelt:

Von 3,5 - 5 Jahren begleite ich Kinder beim Kennenlernen von Ballett, fördere individuell ihre Kreativität, Musikalität und Bewegung. Sie erspüren und erfahren, wie sie mit ihrem Körper, der Mimik und Gestik erzählen können.

Kursleitung: Caroline Jablonski

Kursdauer:

WS: 27. 9. 2021 - 3. 2. 2022

SS: 14. 2. 2022 - 23. 6. 2022

wöchentlich am Mo., 16:00 - 16:50 Uhr;

Do., 14:00 - 14:50 Uhr

Kursort: Ballettstudio Jablonski

Kursbeitrag: 160,00 Euro/Semester

Voranmeldung zum Schnuppertermin

Kontakt: Tel. 0699/102 44 315

Mail: caroline@ballett-tulln.at

www.ballett-tulln.at

TANZ MIT - BLEIB FIT 50+



Bewegung für Körper, Geist und Seele. Du kannst nicht oder nur wenig tanzen, du hast keine/n Partner/in – das ist kein Problem. Du magst Geselligkeit und dich zur Musik bewegen, dann bist du herzlich willkommen. Tänze, wie Gassen-, Square-, Line-, Rund- und Blocktänze werden erarbeitet und getanzt. Einstieg jederzeit möglich!

Mitzubringen: Schuhe mit weißer Sohle

Kursleitung: Christa Frasl

Kursdauer: 22. 9. 2021 - 23. 6. 2022

wöchentlich am Mi., 18:00 - 19:30 Uhr

Kursort: KG I

wöchentlich am Do., 18:30 - 20:00 Uhr

Kursort: KG VI

Kursbeitrag: 6,00 Euro/Termin

Kontakt: Tel. 0676/573 54 59

Vitamin Yoga

NEU



Lass los und entspann dich!

Deine Dosis Yoga für innere Balance, die deine Energietanks auffüllt und deine Mundwinkel nach oben ziehen lässt. Die optimale Entspannung für jeden - Anfänger und Fortgeschrittene!

Mitzubringen: Matte, Decke, Trinkflasche, bequeme Kleidung.

Kursleitung: Julia Schuster, BEd

Kursdauer:

WS: 28. 9. 2021 - 25. 2. 2022

SS: 8. 3. 2022 - 21. 6. 2022

wöchentlich am Di., 18:15 - 19:30 Uhr

Kursort: Kieferstraße 1 - 3, Nitzing

Kursbeitrag: 120,00 Euro/10er Block;

65,00 Euro/ 5er Block; 14,00 Euro/Termin

Schnupperstunde: 8,00 Euro

Kontakt: Tel. 0664/135 83 15

Mail: vitaminyoga@gmx.at

Werkstatt

Moderner Tanz



In einem kreativen Prozess erarbeiten wir über zwei Semester eine Tanzgestaltung, die voraussichtlich im Juni 2022 zur Auf-führung kommt. Neben einem vielseitigen tänzerischen Training und vorgegebenen Tanzsequenzen gibt es viel Raum für Improvisation, Experimentelles und pure Bewegungs-freude. Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. rutschfeste Socken.

Kursleitung: Margarete Spornberger

Kursdauer:

WS: 22. 9. 2021 - 19. 1. 2022

SS: 16. 2. 2022 - 8. 6. 2022

wöchentlich am Mi., 19:30 - 21:00 Uhr

Kursort: KG I

Kursbeitrag: 150,00 Euro/Semester,

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0680/556 58 56

Mail: margarete@tanz-raum.at

Winterlaufkurs

Mit abwechslungsreichen Lauftainings von jeweils ca. 50 Minuten und Longjogs (zw. 80 und 90 Minuten) werden über die Wintermonate Kondition und Grundlagenausdauer aufgebaut. Intervalltrainings,

Tempoläufe, Lauf-ABC uvm. stehen im Mittelpunkt. Gemeinsam in der Gruppe macht das Laufen doppelt so viel Spaß. Einzige Voraussetzung ist, dass du ca. 60 Min. durchlaufen kannst.

Kursleitung: Gabi Görtler

Kursdauer: 17. 11. 2021 - 23. 2. 2022

wöchentlich am Mi., 18:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Nibelungenbrunnen, Tulln

Kursbeitrag: 85,00 Euro/Kurs

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0676/623 97 22

Mail: gabi@lauffrau.at

Wirbelsäulenfunktions- und -heilgymnastik

Wenn der Rücken schmerzt oder damit es gar nicht soweit kommt, einfach zum Abschalten und Entspannen oder um neue Energie zu tanken, zu mobilisieren und die eigene Kraft zu spüren - gönnen Sie sich unsere sanfte, aber äußerst wirkungsvolle Gymnastikstunde! Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Socken oder Gymnastikpatschen.

Kursleitung: Mag. Elisabeth Göbel

Kursdauer: 28. 9. 2021 - 21. 6. 2022

wöchentlich am Di., 19:00 - 20:00 Uhr

Kursort: VS I

Kursbeitrag: 58,00 Euro/10er Block;

7,00 Euro/Termin

Anmeldung beim ersten Kurstermin

Kontakt: Tel. 0678/125 10 60

Mail: office@ballettschule-tulln.at

Wirbelsäulengymnastik

Im Kurs wird ein Ganzkörpertraining mit besonderem Gesundheits-Fokus geboten, das Zentrierungsübungen der Ge-

lenke, rumpfstabilisierende Übungen, Dehnungsübungen und Hanteltraining umfasst.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, ev. Hanteln

Kursleitung: Ingrid Bachmayer

Kursdauer:

WS: 6. 9. 2021 - 31. 1. 2022

SS: 14. 2. 2022 - 27. 6. 2022

wöchentlich am Mo., 8:30 - 10:00 Uhr

Kursort: Polyturnsaal

Kursbeitrag: 7,00 Euro/Termin

Kontakt: Tel. 02273/7461

Mail: ingrid.bachmayer@gmx.at

Faszien Yoga - Yin-Yoga



Durch längeres Verweilen in einer Position werden Verspannungen und Schmerzen gelindert, Gedanken und Gefühle beruhigt. Die Lebensenergie kommt wieder zum Fließen. Yoga Hilfsmittel werden unterstützend eingesetzt, um die Haltungen den eigenen körperlichen Voraussetzungen anzupassen, angenehmer zu gestalten oder um leichter in der Haltung entspannen zu können.

Mitzubringen: Matte, Sitzkissen, evtl. Gurte, Block

Kursleitung: Hilde Geiger

Kursdauer: 30. 9. 2021 - 27. 1. 2022

wöchentlich am Do., 18:00 - 19:15 Uhr

Kursort: Yogaraum

Kursbeitrag: 182,00 Euro/Semester,

17,00 Euro/Termin

Kontakt: Tel. 0699/10 60 77 35

Mail: hilde_geiger@ayurveda-tulln.at

Yoga am Vormittag für Menschen ab 60



Wir praktizieren klassisches Hatha Yoga nach Swami Sivananda: Körperübungen (Asanas), Atemübungen, Entspannungsübungen zur Erhaltung unserer geistigen und körperlichen Beweglichkeit und Gelassenheit im Alltag. Yoga-Vorkenntnisse sind von Vorteil! Gemeinsames Üben macht Spaß!

Mitzubringen: evtl. Decke.

Kursleitung: Adelheid Follner

Kursdauer:

WS: 29. 9. 2021 - 15. 12. 2021

SS: 2. 3. 2022 - 25. 5. 2022

wöchentlich am Mi., 10:00 - 11:30 Uhr

Kursort: Santosha Loka

Kursbeitrag: 165,00 Euro/Semester

Schnupperstunde möglich!

Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0676/922 20 29

Mail: adelheid.follner@aon.at

Ernährung

Kinderleicht kochen mit Marwin und Irene

In dieser ONLINE-Koch-Workshop-Serie zaubern Sie unter Anleitung der Ernährungstrainerin Mag. Irene Lang und ihrem Lieblings-Starkoch Marwin, schmackhafte Gerichte zu verschiedenen gesund beschwingten Themen. Über Zoom miteinander verbunden, kocht jeder in seiner eigenen, vertrauten Umgebung (Küche). Tipps und ernährungsphysiologisch-wertvolle Informationen zu den Lebensmitteln runden die gemeinsamen Stunden ab.

Themen-Übersicht und Zutatenliste:
www.gesund-beschwingt.at/events/

Kursleitung: Mag. Irene Lang

Termine: 9. 10. 2021; 12. 12. 2021;

22. 1. 2022; 13.03. 2022; 8. 5. 2022

jeweils 9:30 - 11:30 Uhr

Kursort: Online über Zoom

Kursbeitrag: 26,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0664/487 56 86

Mail: office@gesund-beschwingt.at

TCM Workshop

Die 5-Elemente-Ernährung soll vor Krankheiten schützen, im Winter wärmen und im Sommer kühlen. Mit einfachen, schmackhaften Rezepten aus regionalen, saisonalen Zutaten soll ein gesundes Ernährungsverhalten gelingen. Eine gezielte Speisenzubereitung sorgt für Gleichgewicht und mehr Energie. Inklusive Rezepte und Speisenverkostung.

Kursleitung: Margarete Altenriederer

Termine:

Herbst: 8. 10. 2021; Winter: 26. 11. 2021;

Frühling: 18. 3. 2022; Sommer: 10. 6. 2022

jeweils 18:00 - 20:00 Uhr

Kursort: GSZ Raum 1

Kursbeitrag: 15,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0676/673 96 12;

margarete.altenriederer@gmail.com

NEU

Vegane/Glutenfreie Kochkurse

In diesen Kursen lernen Sie die Grundlagen der veganen/glutenfreien Ernährung kennen. Basics der veganen/glutenfreien Speisekammer, Umgang mit Allergien

und Unverträglichkeiten, Zucker-Alternativen und Ersatz von tierischen Produkten werden vorgestellt, verschiedene Menüs gemeinsam gekocht und verkostet.

Getränke, Handout mit Rezepten, Tipps und viele Informationen sind im Kursbeitrag enthalten.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter zum Mitnehmen der Speisen

Kursleitung: Julia und Johannes Schuster
Termine:

WS: 1. 10. 2021; 15. 10. 2021; 5. 11. 2021; 19. 11. 2021; 3. 12. 2021

SS: 4. 3. 2022, 18. 3. 2022, 8. 4. 2022, 22. 4. 2022, 13. 5. 2022, 26. 5. 2022
jeweils: 18:00 - 21:00 Uhr

Kursort: Kieferstr. 1 - 3, Nitzing

Kursbeitrag: 75,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0664/135 83 15

Mail: vitaminyoga@gmx.at

Wohlfühlgewicht – Besser essen, besser leben

NEU

Nach den Workshops weißt du, worauf es beim Abnehmen wirklich ankommt. Welche Abnehmstolpersteine du besser aus dem Weg räumen solltest und wie du Frustessen richtig umgehst. Genieße den nächsten Sommer in vollen Zügen in deinem Badeoutfit! Melde dich jetzt an, gemeinsam schaffen wir es!

Kursleitung: Mag. Andrea Frühwald

Termine: 12. 10. 2021, 23. 11. 2021, 11. 1. 2022; jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

Kursort: GSZ, Raum 1

Kursbeitrag: 50,00 Euro/Kurs;
20,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0650/80 80 608

Ganzheitliches

Atem und Meditation



Sanfte Atem- und Körperübungen zum Ankommen bringen uns ins Spüren. Spannungen können sich lösen, die bewusste Wahrnehmung des Atems führt uns ins Hier und Jetzt. In der nachfolgenden geführten Meditation gleiten wir wie von selbst in eine tiefe Entspannung, Präsenz und Freude finden sich ein. Bewusstes Atmen fördert Achtsamkeit und Klarheit, kräftigt das Immunsystem und fördert die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke

Kursleitung: Dr. Andreas Spornberger

Termine:

WS: 29. 9. 2021 - 26. 1. 2022

SS: 23. 2. 2022 - 25. 5. 2022

jeweils 19:00 - 20:00 Uhr

Kursort: Online via Zoom

Kursbeitrag: 50,00 Euro/WS; 40,00 Euro/SS; 13,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0680/407 44 12

Mail: andreas@atem-fluss.at

www.atem-fluss.at



Atemtraining zur Stärkung von Körper, Geist und Seele

Eine tiefe und entspannte Atmung nutzt die volle Lungenkapazität, belebt den Organismus und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Dies sind Voraussetzungen für ganzheitliches Wohlbefinden und Gesundheit. In diesem Kurs lernen wir einfache und zugleich wirkungsvolle Methoden des bewussten Atmens, die Lunge und das Immunsystem stärken und Körper, Geist



Gesundes Tulln ^T

Die mentale Hausapotheke

Wie gehen wir mit Stress und Krisen besser um? Welche präventiven Mittelchen helfen, damit seelische Wunden erst gar nicht entstehen? Und was sind die 5 Arten des Glücks? Das zeigt uns Autorin und Coach Mag.^a Christine Hackl MSc in ihrem Online-Workshop.



Donnerstag
14. Okt.
18.30 Uhr

Online-Vortrag via Zoom

Live auf Zoom oder der Facebook-Seite „Gesundes Tulln“ (www.facebook.com/gesundestulln1). Der Link wird nach erfolgreicher Anmeldung zugeschickt.

Anmeldung:

Ing.ⁱⁿ Michaela Nikl,
0664/80 690 129 oder
info@gesundestulln.at



und Seele verbinden. So können wir die kalte Jahreszeit ruhig auf uns zukommen lassen!

Kursleitung: Dr. Andreas Spornberger

Modul 1: Grundlagen des bewussten Atmens

Termine: Sa., 2. 10. 2021

Modul 2: Atmen in der Natur

Termine: Sa., 30. 10. 2021

Modul 3: Atem und Energie

Termine: Sa., 27. 11. 2021

Modul 4: Mit dem Atem zur Stille kommen

Termine: Sa., 18. 12. 2021

jeweils 14:00 - 18:00 Uhr

Kursort: Praxis AtemFluss bzw. im Freien

Kursbeitrag: 200,00 Euro/4 Module;

55,00 Euro/Modul inkl. Unterlagen

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin.

Kontakt: Tel. 0680/407 44 12

Mail: andreas@atem-fluss.at

www.atem-fluss.at

Auf mich achten im Hier und Jetzt!



Die Aktivierung aller Sinne ist wesentlich, um den Moment bewusst wahrzunehmen und sich auf die Gegenwart zu konzentrieren. Beim Malen, Zeichnen, Collage-Kleben kommen Sie in Kontakt mit sich selbst und Ihren Bedürfnissen. Sie werden ruhiger und Ihr Kopf wird angenehm frei! Ein neuer Blick auf die Welt wird möglich und neue Handlungsspielräume eröffnen sich. Keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich!

Kursleitung: Isolde Schediwy

Termine: 19. 10. 2021; 16. 11. 2021;

14. 12. 2021; 22. 2. 2022; 29. 3. 2022;

17. 5. 2022

jeweils 17:30 - 19:00 Uhr

Kursort: GSZ Raum 1

Kursbeitrag: 25,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin.

Kontakt: Tel. 0664/39 427 29

Mail: isolde.schediwy@aon.at

Biografisches kreatives Schreiben



Die Welt ist voller Geschichten – greif danach! Mit Hilfe von Schreibimpulsen und durch das Schreiben selbst werden Lebensgeschichten auf einer literarischen Ebenen neue erfahren und gestaltet. Mitzubringen: Schreibheft, Schreibgerät, gute Laune

Kursleitung: Gabriele Höckner, MSc

Termine:

Kurs 1: 27. 10. 2021; 3. 11. 2021; 17. 11. 2021; 24. 11. 2021; 15. 12. 2021

Kurs 2: 12. 1. 2022; 19. 1. 2022; 26. 1. 2022; 2. 2. 2022; 9. 2. 2022

jeweils 18:00 - 21:30 Uhr

Kursort: GuKPS Tulln

Kursbeitrag: 200,00 Euro/Kurs

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Kursstart

Mail: gabriele.hoeckner@gmx.at

Café augen:blick



Unser engagiertes Team aus Freiwilligen bietet allen, die sich alleine fühlen und gerne in Kontakt mit anderen treten wollen, im Herzen von Tulln Raum für Begegnung. Gemeinsam wird geplaudert, gespielt und gebastelt. Wir freuen uns über Ihren Besuch im Café augen:blick! Es gibt Kaffee, Tee und hausgemachte Kuchen zu geringen Kosten, sowie gratis Fruchtsaft.

Kursleitung: Café augen:blick Team

Termine:

WS: 28. 9. 2021 - 21. 12. 2021

SS: 11. 1. 2022 - 28. 6. 2022

wöchentlich am Di, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursort: Paulussaal St. Stephan
Information und
Kontakt: Tel. 0650/538 95 86
Mail: willkommen@augenblick.today
www.augenblick.today

NEU

Der Knoten im Taschentuch – Merktechniken kennenlernen und anwenden

Namen, Zahlen, Pin-Codes - mit kreativen Methoden das Gehirn aktivieren und das Gedächtnis verbessern.

Mitzubringen: Notizblock und Stift

Kursleitung: Eva-Maria Mader

Termin: Do., 18. 11. 2021, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursort: Online-Kurs via Zoom

Kursbeitrag: 20,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 2 Tage vor Termin

Kontakt: Tel. 0664/423 03 04

Mail: info@evamaria-mader.at

www.denkwerkstatt.at

Eltern sein – (k)ein harter Job



Die emotionalen Hochschaubahnen des Kindes wirken sich bei vielen Eltern auf ihr Selbstbewusstsein aus. Loslassen und Halt geben, wie schaffe ich das? Was bin ich als Eltern bereit, emotional eigenverantwortlich zu tun? Wie kann ich meine persönlichen Glaubenssätze entlarven und mich von ihnen effizient lösen? Wir arbeiten mit speziellen Methoden aus der Kinesiologie, um Selbstzweifel zu lösen und lösungsorientiertes Denken und Wohlbefinden zu aktivieren.

Kursleitung: Michaela Egerer

Termine:

WS: 7. und 14. 10. 2021

SS: 12. und 19. 5. 2022

jeweils am Mi., 19:00 - 21:00 Uhr

Kursort: GSZ Raum 1

Kursbeitrag: 35,00 Euro/Kurs (2 Termine inkl. Skripten)

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0664/534 84 63;

Mail: michaela@egerer.at

www.egerer.at



Endlich verstanden werden – IMAGO Paarberatung

Endlich verstanden werden, endlich gehört werden, ein Wunsch in vielen Partnerschaften. Sowohl von IHR als auch von IHM. Beide wünschen sich dasselbe, beide sind oft frustriert.

Kursleitung: Erika Bradavka und

Dr. Michael Hutter

Termine: 9. 11. 2021

jeweils am Di., 18:00 - 20:00 Uhr

Kursort: GSZ Raum 1

Kursbeitrag: kostenloser Einführungsabend

Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0664/279 24 47

Mail: erikab@begegnungspraxis.at

www.begegnungspraxis.at



Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais® ist ein Bewegungskonzept, das davon ausgeht, dass sensible Selbstwahrnehmung zu einer Verbesserung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten führt. Im Mittelpunkt stehen Spür- und Wahrnehmungsübungen und das praktische Erproben und Erforschen von Bewegungen und Bewegungszusammenhängen. Mitzubringen: Matte, Unterlage für Kopf, bequeme Kleidung.

Kursleitung: Mag. Susanne Kroiß, MSc

Kursdauer: 21. 10. 2021 - 2. 12. 2021

Do., 19:00 - 20:00 Uhr

Kursort: GSZ, Raum 3

Kursbeitrag: 125,00 Euro/Kurs;

20,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin

Kontakt: 0664/751 62 460

Mail: trismalates@gmail.com

Feldenkrais® -

Workshops

Gehen/Laufen



Mit der Feldenkrais®-Methode wird das Laufen zu einem individuellen Entwicklungsprozess ohne Anstrengung. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche, Sonnenbrille

Kursleitung: Mag. Susanne Kroiß, MSc

Termin: 4. 9. 2021, 10:00 - 13:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Garten Tulln (Wasserpark 1)

Kursbeitrag: 55,00 Euro/Termin

Wirbelsäule

Sanfte Bewegungen des Kopfes, der Arme und des Rumpfes entspannen die Muskulatur der Wirbelsäule und des Nackens. Mitzubringen: Matte, Unterlage für Kopf, bequeme Kleidung.

Kursleitung: Mag. Susanne Kroiß, MSc

Termin: 20. 11. 2021, 10:00 - 13:00 Uhr

Kursort: KG I

Kursbeitrag: 55,00 Euro/Termin

Anmeldung für beide Workshops bis 3 Tage vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0664/751 62 460

Mail: trismalates@gmail.com

Gesprächsgruppe „Neue Horizonte“



Zur Stärkung der mentalen Gesundheit und Verbesserung des Wohlbefindens. In dieser Gruppe gibt es Raum für wertschätzende Gespräche, Verständnis für Herausforderungen und Ausrichtung auf Verbesserung des Wohlfühls. Gemeinsam mit anderen in angenehmer Atmosphäre Fähigkeiten erkennen und Ressourcen aktivieren, die Kraft der Ruhe spüren, Grenzen wahrnehmen, neue Perspektiven erleben und sich persönlich weiterentwickeln.

Kursleitung: Sabine Doppler

Kursdauer:

WS: 29. 9. 2021 - 26. 1. 2022

SS: 9. 2. 2022 - 15. 6. 2022

jeweils am Mi., 10:15 - 11:45 Uhr

Kursort: Beratungsraum „zuversichtlich“

Kursbeitrag: 225,00 Euro/Semester

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0650/538 95 86

Mail: ichbin@zuversichtlich.at

www.zuversichtlich.at

Hara Shiatsu steigert Vitalität und Wohlbefinden



Sehr angenehme entspannende Behandlungsform zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Wirkung der Meridianarbeit aktiviert Selbstheilungskräfte, verbessert Körperfunktionen, beseitigt oder lindert Schmerzen und wirkt regenerierend und beruhigend auf Muskeln, Nerven und Organsystem. Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursleitung: Margit Wieshaupt

Termine:

WS: 21. 10. 2021

SS: 24. 2. 2022

jeweils am Do., 18:30 - 21:00 Uhr

Kursort: GSZ Raum 1

Kursbeitrag: Kostenloser Vortrag mit Kurzbehandlungen

Anmeldung

Kontakt: Tel. 0664/87 56 527

Mail: margit@shiatsu-tulln.com

Jin Shin Jyutsu



In dem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe kennen und anwenden. Details zu den einzelnen Terminen finden Sie unter

www.barbara-jsj.com

Mitzubringen: Deck, Kissen, Trinkflasche

Kursleitung: Barbara Miedl

Termine: 28. 11 2021; 2.1./30.1./27.2./27. 3./24. 4./22. 5. 2022

jeweils 9:00 - 14:00 Uhr

Termine: 16.10./17.10. 2021

jeweils von 9 bis 17:00 Uhr

Kursort: Ananda Yoga- und Seminar-Raum

Kursbeitrag: ab 80,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0664/14 44 191

Mail: barbara.miedl.jsj@hotmail.com

www.barbara-jsj.com

Ich bin ich - und so bin ich gut!

NEU



Jeder Mensch ist ein Original, viele vergessen diese Erkenntnis im Laufe ihres Lebens. Manchmal braucht es jemanden von außen, die dabei hilft, die Essenz eines jeden Menschen wieder zum Strahlen zu bringen. Mit vielfältigen Methoden aus der Kinesiologie erhalten Sie ein Werkzeug, Ihre Selbstachtung wieder zu erlangen.

Kursleitung: Michaela Egerer

Termin:

WS: 25. 11. 2021

SS: 7. 4. 2022

jeweils 19:00 - 21:00 Uhr

Kursort: GSZ Raum 1

Kursbeitrag: 12,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0664/534 84 63

Mail: michaela@egerer.at

www.egerer.at

Insel der Gelassenheit



Meditation und Jin Shin Jyutsu

Bist du reif für die Insel? Bist du müde und erschöpft von den komplexen Anforderungen deines Alltags? Dann wird es Zeit für einen Abstecher auf eine Insel der Gelassenheit! Genieße es, dir immer wieder Zeit für dich selbst zu nehmen.

Kursleitung: Laura Pepe-Esposito und Barbara Miedl

Termine: 8. 10./26. 11./10. 12. 2021;

28. 1./25. 2./25. 3./22. 4./20. 5. 2022

jeweils 18:00 - 20:00 Uhr

Kursort: Ananda Yoga- und Seminar-Raum

Kursbeitrag: 30,00 Euro/Termin

Kontakt: Tel. 0676/49 66 491 oder

0664/144 41 91

Mail: L.pepe.esposito@gmail.com oder

barbara.miedl.jsj@hotmail.com

Mein Körper und Ich - eine Begegnungsreise

NEU



Durch Körper und Bewegung äußern wir Gefühle, gestalten unsere Umwelt, treten mit anderen in Kontakt - vielfach unbewusst. „In diesem Frauen-Workshop fördern wir unsere Selbstwahrnehmung und Erproben neue Bewegungsmöglichkeiten - so stärken wir unser Körpergefühl und vergrößern unser Handlungspotential.“

Nur für Frauen!
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

Kursleitung: Mag. Elke Patzelt-Koban
Termine: 5. 3. 2022, 9:00 - 12:15 Uhr oder
23. 4. 2022, 15:00 - 18:15 Uhr
Kursort: KG III
Kursbeitrag: 25,00 Euro/Termin
Kontakt: Tel. 0699/166 88 665
Mail: elke@patzelt-koban.at



Mit Leib und Seele tanzen

Freies Tanzen mit vielseitigen Impulsen und inspirierender Musik. Eine Einladung, im Körper anzukommen, drauflos zu tanzen, in Kontakt mit uns selbst und anderen zu kommen und unsere Lebendigkeit zu feiern. Zum Auftanken für Leib und Seele, nährend, belebend, zentrierend. Mitzubringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Socken.

Kursleitung: Margarete Spornberger
Termine: 1. 10./29.10./26. 11./17.12. 2021/
21.1.2022
jeweils am Fr., 19:15 - 21:00 Uhr
Kursort: KG III
Kursbeitrag: 15,00 Euro/Termin
Kontakt: Tel. 0680/556 58 56
Mail: margarete@tanz-raum.at
www.tanz-raum.at

NEU



Neuro-Art Die Kunst des meditativen Zeichnens

Ruhe finden, gelassen werden, nachhaltig entspannen. Durch die gestalterische und kreative Methode der Neuro-Art harmonisieren wir unser Innerstes auf ungewöhnliche Art und Weise und dies mit wenigen Mitteln und nach einfachen Algorithmen!

Akustisch begleiten und unterstützen uns neuronale Tonfrequenzen.
Mitzubringen: Stifte und Papier, Details nach der Anmeldung

Kursleitung: Erika Haba
Termine: 22. 10. 2021; 21. 1. 2022;
22. 4. 2022
jeweils 18:30 - 20:30 Uhr
Kursort: Online-Kurs via Zoom
Kursbeitrag: 35,00 Euro/Termin
Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin
Kontakt: Tel. 0670/55 313 22
Mail: ikaba@gmx.at

NEU



Von Elternmythen zum Familienmindset

Vieles von dem was Eltern glauben, tun zu müssen, bringt mehr Probleme als Lösungen. Der Workshop soll Familien dabei helfen, ihren persönlichen Legenden auf die Spur zu kommen, sie zu hinterfragen und in ein konstruktives Miteinander zu verwandeln.

Kursleitung: Mag. Wolfgang Neigenfind
Termin: 2. 10. 2021, 14:00 - 17:00 Uhr
Kursort: GSZ Raum 1
Kursbeitrag: 40,00 Euro/Termin bzw. Paar
Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin
Kontakt: Tel. 0664/216 27 03
Mail: w_neigenfind@hotmail.com

NEU



Vom Leib zur Seele – wie mir mein Körper hilft, gut für mich zu sorgen

Die hier vorgestellten körper- und bewegungsorientierten Übungen unterstützen uns, unsere Achtsamkeit zu schulen, Entspannungen und Gelassenheit zu fördern, Energie und Kraft zu tanken und unser

seelisches Gleichgewicht zu stärken.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

Kursleitung: Mag. Elke Patzelt-Koban

Termine: 8. 10. 2021.; 22. 10. 2021;

5. 11. 2021; 19. 11. 2021; 3. 12. 2021

jeweils 18:00 -19:15 Uhr

Kursort: KG III

Kursbeitrag: 55,00 Euro

Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0699/166 88 665

Mail: elke@patzelt-koban.at

„Wer Köpfchen hat trainiert es“ – Geistig vital und aktiv ins Alter

Ganzheitliches Gedächtnistraining für alle
die offen sind für Neues, beweglich bleiben,
den Grips herausfordern und soziale
Kontakte pflegen möchten!

Kursleitung: Eva Maria Mader

Einführungsnachmittag: 5. 10. 2021,

15:00 - 16:30 Uhr

Kursbeginn: WS 19. 10. 2021 - 25. 1. 2022

Kursbeginn: SS 8. 2. 2022 - 14. 6. 2022

jeweils 14 tägig (Einstieg jederzeit möglich)

Kursort: GSZ Raum 1

Kursbeitrag: 10,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 2 Tage vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0664/423 03 04

Mail: info@evamaria-mader.at

Natur und Umwelt



Entspannt durch den Alltag

Verschiedene Mittel aus der Natur helfen
uns, auch den verschiedenen Jahreszeiten
unser energetisches Gleichgewicht zu halten
und Kraft zu tanken.

Mitzubringen: Getränke bei Bedarf

Kursleitung: Mag. Christine Kluger

Termine:

Teil 1: Gib den Winterblues keine Chance

9. 10. 2021

Teil 2: Aufwachen aus dem Winterschlaf

19. 3. 2022

Teil 3: Lass die Früchte deiner Arbeit reifen

14. 5. 2022

jeweils 15:00 - 16:30 Uhr

Kursort: wird noch bekanntgegeben

Kursbeitrag: 25,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0699/12 13 6082

Mail: post@die-gluecksschmiede.at

Kräuterführung in Tulln

Bei den etwa zweistündigen Touren in
den Tullner Erholungsgebieten Wasserpark
oder Aubad entdecken wir Wild- und
Heilkräuter. Dazu gibt es Tipps und
Ideen für die Verwendung in der Küche,
bei kleinen Wehwehchen wie Insektenstichen
oder Geschichten aus der Volksheilkunde
sowie Legenden.

Mitzubringen: Sonnen- und Zeckenschutz;
Trinkflasche

Kursleitung: Doro Hebda

Termine: 3. 10./17. 10. 2021, 14:00 - 16:00 Uhr

6. 3./27. 3./10. 4./1. 5./22. 5./5. 6. 2022

jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Wasserpark oder Aubad

Kursbeitrag: 23,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0664/343 04 90

Mail: doro@veilchenblau.at

Waschmittel aus Wald und Wiese

Kaum jemand weiß, dass es einige Pflanzen gibt, die Seifenstoffe (Saponine) beinhalten und sich daher gut zum Wäsche waschen oder putzen eignen. Im Workshop wird erklärt, wie man gute Ergebnisse erzielen, die pflanzlichen Waschmittel haltbar machen und welche weiteren Anwendungen möglich sind.

Kursleitung: Doro Hebda

Termine: 1. 10. 2021

jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr

14. 10. 2021, 19:00 - 21:00 Uhr

Kursort: Veilchenblau

Kursbeitrag: 45,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin

Kontakt: Tel. 0664/343 04 90

Mail: doro@veilchenblau.at