



Programm Frühjahr 2006

Anmeldungen für alle Kurse: **Dagmar Wintermayr, Gemeindeamt St. Gilgen**
Tel.: 06227/2445-75

PILATES

Kursleiterin **Karina Leitner**
Diplom Wellness- u. Gesundheitstrainerin für Bewegung

Mit Pilates den Körper ins Gleichgewicht bringen und die Muskeln kräftigen – Fitness für Körper und Seele – Pilates macht schlank und selbstbewusst!

**Beginn: Mittwoch, 5. April/19.30 Uhr / Turnhalle der Volksschule
St. Gilgen**
6 Abende, Kursbeitrag €15,00

DER SONNENGRUSS

Kursleiter **Leo Ritzer** aus Ried am Wolfgangsee
Yogalehrer Sivananda Akademie, Meditationskursleiter BYV

Der Sonnengruß, das Bindeglied zwischen Atmung und Bewegung! Gibt Energie, Beweglichkeit und Kraft für den ganzen Tag – Sie werden sich gut fühlen!

Bitte mitbringen: Yogamatte, festes Polster, bequeme Kleidung

Beginn: Sa+So, 22.+23.4. und Sa+So, 29.+30.4.06, 19.00-20.30 Uhr
4 Abende, Kursbeitrag €40,00 - **Turnhalle im Kindergarten St. Gilgen**

ENTSCHLACKEN MIT AYURVEDA

Kursleiterin **Friederike Annapurna Gerum**

Dipl. Ayurveda Ernährungsberaterin / Dipl. Gesundheits- und Wellness-Therapeutin

Ayurveda ist das ewige Wissen um wahre Gesundheit. Die praktische Umsetzung dieses Wissens ermöglicht jedem Menschen ein langes, gesundes und glückliches Leben.

Definition von Gesundheit im Ayurveda:

- * die *Doshas* (Säfte) befinden sich im Zustand des Einklangs
- * *Agni* (Stoffwechsel) funktioniert optimal
- * die *Dhatus* (Gewebe) sind stabil und gut entwickelt
- * die *Malas* (Abfallprodukte) werden rechtzeitig und in bestmöglicher Qualität ausgeschieden
- * die Sinne funktionieren uneingeschränkt
- * die Person fühlt sich glücklich und
- * die Seele wird wahrgenommen.

Gerade im Frühling ist Entschlacken ganz wichtig für den Körper und den Geist.

Beginn: Mittwoch 19.4.+26.4.06 / jeweils 19 bis 20.40 Uhr

4 Einheiten/2 Abende, Kursbeitrag: 36 Euro

Turnhalle im Kindergarten St. Gilgen

MEDITATIONS - KURS

Kursleiter **Leo Ritzer**, Yogalehrer Sivananda Akademie, Meditationskursleiter BYV

Ruhe in Dir, genieße die Stille! Kraft aus der eigenen Mitte privat und beruflich nutzen, ruhiger werden. Geistige Übungen zur mentalen Freiheit.

Bitte mitbringen: Yogamatte, festes Polster, bequeme Kleidung.

Beginn: Mittwoch 5.4.06 bis 10.5.06 jeweils 19 bis 20.40 Uhr 12 UE

6 Abende, Kursbeitrag: 60 Euro

Turnhalle im Kindergarten St. Gilgen

UN-KRÄUTER AM WEGESRAND

Frühling – Erwachen – Erkennen – Genießen

Zum Kennenlernen führt Sie die Kursleiterin und Kräuterpädagogin **Inge Regl-Wretschnig**

Termin: Samstag, 22. April / 14.00 Uhr - Treffpunkt Info-Haus an der Wolfgangsee-Bundesstraße

Dauer: ca. 1,5 Stunden, Beitrag €9,00/Person

UN-KRÄUTER AM WEGESRAND

Erkennen – Schätzen – Schützen - Genießen

Zum Kennenlernen führt Sie die Kursleiterin und Kräuterpädagogin **Inge Regl-Wretschnig**

Termin: Samstag, 13. Mai / 14.00 Uhr - Treffpunkt Info-Haus an der Wolfgangsee-Bundesstraße

Dauer: ca. 1,5 Stunden, Beitrag €9,00/Person

BABYMASSAGE

Kursleiterin: **Siegrid Tschaudi**

Babymassage ist eine besondere Art dem Baby Liebe, Wärme, Zuwendung und Nähe zu geben. Es fördert das seelische und körperliche Wohlbefinden.

Alter der Babys: 0 – 8 Monate

Beginn: Montag oder Mittwoch 3.4. oder 5.4. ab 8.00 oder 9.00 Uhr – nach Vereinbarung

3 Vormittage, jeweils 90 Minuten, Kursbeitrag: 42 Euro

Mutterberatung im Seniorenheim St. Gilgen

HIP-HOP für Jugendliche (ab 9 Jahre) / Erwachsene

Kursleiterin **Sophie Lindner**

Beginn Jugendliche: Donnerstag, 20. April/17.30 Uhr / Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Beginn Erwachsene: Donnerstag, 20. April/18.30 Uhr / Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

10 Einheiten, Kursbeitrag €30.00

VORTRAG

Spielend sehen lernen für Kinder und Erwachsene Sehtraining nach Dr. Roberto Kaplan

Das Sehtraining ist eine Methode, unsere Augen und das Sehen auf natürliche Weise zu entspannen und zu vitalisieren. Der Weg des bewussten Sehens wird begleitet von Sehspielen, Entspannungsübungen, Wahrnehmungs- und Atemübungen, Farbenbalance, Akupressur, Meditationen etc.

Geeignet ist das Sehtraining für Kinder und Erwachsene mit verschiedenen Augengeschichten, wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Schielen, Altersweitsichtigkeit und unterschiedlichen Augenerkrankungen.

Das Sehtraining dient auch als Augengesundheitsprophylaxe für Menschen, welche einer Überbelastung der Augen durch eine PC-Arbeit etc. entgegenwirken möchten.

Referentin:

Hilde Enzinger, Sehllehrerin nach Dr. Kaplan

Termin:

Dienstag, 4. April / 19.00 Uhr
Hauptschule St. Gilgen, 1. Stock

VORTRAG

Die Geburtstation des LKH Bad Ischl stellt sich vor

Themen: Schwangerenbetreuung, Untersuchungsmöglichkeiten in der Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung, Entbindung im neuen Kreißzimmer, Betreuung im Wochenbett und nach der Entlassung aus dem Krankenhaus

Referenten:

OA Dr. Walter Hafner
Ass. Dr. Fuschlberger-Traxler Carola vom LKH Bad Ischl

Termin:

Mittwoch, 19. April / 19.00 Uhr
Hauptschule St. Gilgen, 1. Stock

VORTRAG

Schmerzffreie Akupunktur mit Laser

Themen: Grundlagen der Akupunktur – Einsatzgebiete, Erfolgsaussichten, wissenschaftliche Erkenntnisse, neue Methoden (Laserakupunktur)
Anschließende Live-Demonstration einer Laser-Akupunktur-Behandlung und Diskussion

Referent:

Dr. Alexander FRANZ
Arzt für Allgemeinmedizin, Notarzt
ÖAK-Diplom für Komplementärmedizin - Akupunktur

Termin:

Mittwoch, 12. April / 20.00 Uhr
Hauptschule St. Gilgen, 1. Stock

Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde St. Gilgen freut sich auf Ihre Teilnahme und Ihren Besuch bei den angebotenen Veranstaltungen.

Druck Raika