

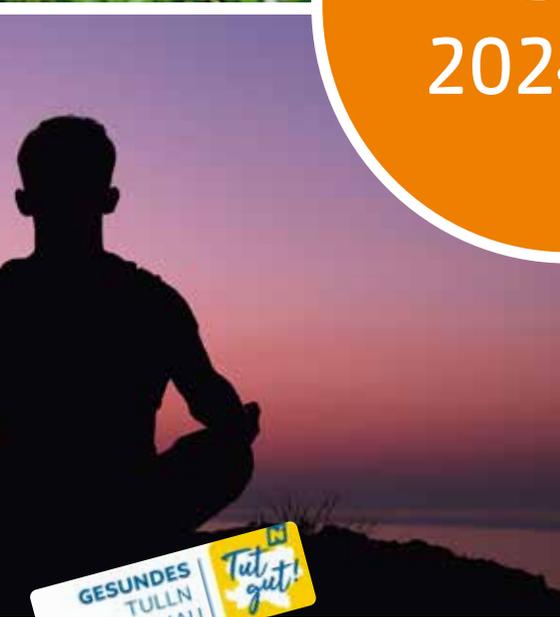
Gesundes Tulln

T

Die Gesundheitsplattform der Stadt Tulln



Programm 2024/25



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

TULLN

T

Tag der Vereine

Samstag
14. Sep

🕒 10-15
Hauptplatz

- Vereine stellen sich vor
- Vorführungen
- Mitmach-Stationen
- Info- und Aktivstände

INFO:

Stadtgemeinde Tulln
Tel. 02272/690-103
E-Mail: stadtamt@tulln.at
www.tulln.at



GESUNDES TULLN

3430 Tulln, Minoritenplatz 1 (Rathaus)

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

Leitung: Dr. Bernhard Zeh, STR Paula Maringer

Koordination: Ing. Michaela Nikl

Über uns:

Gesundheitsförderung bedeutet, aktiv die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern, um die Zeit in gesunden Jahren zu verlängern. Seit Mai 1992 bietet der Verein Gesundes Tulln qualitätsgesicherte Kurse, Workshops und Vorträge für Bewegung, Ernährung, Ganzheitliches, sowie Natur & Umwelt an. Als Gesundheitsplattform der Stadtgemeinde stärken wir Bürgerinnen und Bürger in ihrer Kompetenz, Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Wichtige Informationen für Interessierte:

Im Kursjahr 2024/25 legen wir den Fokus besonders auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und planen dazu gesundheitsfördernde Maßnahmen direkt in den Kindergärten und Schulen. Aber auch im Programmheft gibt es Angebote für Eltern, PädagogInnen und ihre Schützlinge. Diese sind mit folgendem Logo gekennzeichnet, das gemeinsam mit der Volksschule 1 entwickelt wurde:



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.

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

Aktiv teilnehmen und gesund bleiben!
Das wünscht Ihr Verein

Gesundes Tulln 

INHALTSVERZEICHNIS

Impulsveranstaltungen	7
Bewegung	8
Ernährung	15
Ganzheitliches	16
Natur und Umwelt	22

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 (wenn nicht anders angegeben in Tulln):

Aubad	Donaulände 78
DonauSplash (Hallenbad)	Karl-Metz-Gasse 1a
Florahofsaal	Am Florahof 4, 3425 Langenlebern
GSZ, Raum 3	Gesundheits- und Sozialzentrum, Wiener Str. 28/1. Stock (Seiteneingang Stadtbücherei)
Gymnastikraum	Karl-Metz-Gasse 1a (im DonauSplash)
KG I	Kindergarten I, Franz-Zant-Allee 9
KG III	Kindergarten III, Anton-Bruckner-Straße 14
KG IV	Kindergarten IV, Am Florahof 3, 3425 Langenlebern
KG VI	Kindergarten VI, Hafenstraße 5
KG VII	Kindergarten VII, Frauentorgasse 70
KG VIII	Kindergarten VIII, Konrad-Lorenz-Straße 4
KG IX	Kindergarten IX, Zeiselweg 41
Minoritensaal	Nibelungenplatz 4
Musikschule/VHS Raum	Hauptplatz 16, hinter der WKO
PilatesflowYoga Studio	Kirchengasse 22
Santosha Loka	Anton-Bruckner-Straße 33
Seminarraum 1	Rathaus, Minoritenplatz 1/1. Stock
Treff.NG 0	Treff.Nibelungengasse 11, großer Raum
Treff.NG 1	Treff.Nibelungengasse 11, Raum 1
Treff.NG 2	Treff.Nibelungengasse 11, Raum 2
Turnsaal beim Hallenbad	Karl-Metz-Gasse 1a
Universitätsklinikum	Alter Ziegelweg 10
VS I	Egon-Schiele-Volksschule, Kirchengasse 30 (Eingang Karnergasse)
VS II	Volksschule II, Frauentorgasse 68 (Eingang Hollerweg)

Gesundes TULLN

T



Jetzt ist Zeit für dich! Denn, achtest du auf dich, achtest du auch auf deine Kinder! Lerne leicht anwendbare Mentaltraining-Tools, mit denen du in deinem Alltag arbeiten kannst. Um mehr bei dir zu bleiben, dich zu stärken, um glücklicher zu sein!

Freitag
11. Okt

🕒 17.30-20

Rathaus Tulln/
Seminarraum 1
Teilnahme gratis

Happy Mom – Happy Kid(s)

Leitung: Mag.ª Sereina Senninger

INFO UND ANMELDUNG

Ing.in Michaela Nikl
Tel.: 0664/80 690 129
info@gesundestulln.at
www.gesundes-tulln.at

Impulsveranstaltungen (Eintritt frei!)

Tag der Vereine und Freiwilligen

Was wäre Tulln ohne die vielen Menschen, die sich mit Engagement einbringen und zu einem gelungenen Miteinander beitragen. An diesem Tag erwarten Sie am Hauptplatz Infostände und Mitmach-Stationen von Tullner Vereinen. Vielleicht entdecken Sie dort Ihr neues Hobby. Auch das Gesunde Tulln ist an diesem Tag wieder dabei.

Termin: Sa., 14. 9. 2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Hauptplatz

Happy Mom – Happy Kid(s)



Jetzt ist Zeit für dich! Denn, achtest du auf dich, achtest du auch auf deine Kinder! Lerne leicht anwendbare Mentaltraining Tools, mit denen du in deinem Alltag arbeiten kannst. Um mehr bei dir zu bleiben, dich zu stärken, um glücklicher zu sein!
Mitzubringen: Schreibzeug

Kursleitung: Mag. Sereina Senninger
Termin: Fr., 11. 10. 2024, 17:30 - 20:00 Uhr
Sa., 8. 3. 2025, 9:00 - 11:30 Uhr
Ort: Seminarraum, Rathaus Tulln
Anmeldung: info@gesundes-tulln.at,
0664/80 690 129

Resilienz stärken im S-O-S Workshop



Lernen Sie einfache und effektive Übungen zur Stressbewältigung und emotionalen Selbstregulation.

Schaffen Sie eine beruhigende Umgebung für sich und andere! Speziell konzipiert für Kinder, Jugendliche, Eltern und PädagogenInnen. S-O-S Übungen nach Kati Bohnet.

Kursleitung: DI Elisabeth Cserny-Gutmann
Termin: Do., 21. 11. 2024, 18:00 - 21:00Uhr
Ort: Minoritensaal, Nibelungenplatz 4
Anmeldung: info@gesundes-tulln.at,
0664/80 690 129

Was braucht mein Kind, um schulreif zu werden?



Förderung zur Schulreife beginnt nicht erst im letzten Kindergartenjahr mit dem Stift. Mit diesem Vortrag wollen wir aufzeigen, ab wann die Grundlagen für alle schulischen Fertigkeiten gebildet werden und wie das Kind gefördert werden kann. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit für Fragen und Austausch.

Kursleitung: Karin Burtscher,
Isolde Schachner
Termin: Do., 23. 1. 2025, 18:00 - 20:00Uhr
Ort: Seminarraum 1, Rathaus
Anmeldung: info@gesundes-tulln.at,
0664/80 690 129

Bewegung

Anfänger Entspannungs-yoga in Langenlebern

Anfänger Entspannungs-yoga in Langenlebern jeden Montag, zwei Termine 17 Uhr & 18.30 Uhr, 75 Minuten pure Entspannung mit leichten, angenehmen Yogaelementen. Entschleunigung für Körper, Geist und Seele

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, eventuell Sitzkissen

Kursleitung: Tanja Streitriegl

Kursdauer: ab 16. 9. 2024

wöchentlich am Mo., 17:00 - 18:15 Uhr;

Kursort: KG IV, Langenlebern

wöchentlich am Mo., 18:30 - 19:45 Uhr;

Kursort: Florahofsaal, Langenlebern

Kursbeitrag: 120,00 Euro/10er Block;
15,00 Euro/Termin

(erste Einheit ist gratis Schnupperstunde)

Kontakt: 0677/646 12 937,

tanja.streitriegl@gmx.at

Aquafitness - Gymnastik im Wasser

Geeignet für jede Könner- und Altersstufe, für Gesundheits- und Freizeit-SportlerInnen. 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: Margit Schraick, BSc - DGKS, dipl. Gesundheits- & Vitalcoach, dipl. Aquafitnesstrainerin

Kursdauer: ab 23. 9. 2024

wöchentlich am Mo., 19:45 - 20:30 Uhr;
weitere Termine unter www.schraick.at

Kursort: DonauSplash/Sportbecken

Kursbeitrag: 77,00 Euro/10er Block;

42,00 Euro/5er Block; Eintritt nicht inkludiert! 1x Schnuppern gratis! (Preisänderungen vorbehalten); Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung erbeten.

Kontakt: 0650/911 2036,

maggie@schraick.at

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-, Rücken- und Beinmuskulatur; ein Mix aus Kräftigung und Entspannung.

Mitzubringen: Trainingskleidung, Matte

Kursleitung: Dr. Birgit Strenn

Kursdauer: ab 26. 9. 2024

wöchentlich am Do., 19:00 - 20:15 Uhr

Kursort: KG I

Kursbeitrag: 100,00 Euro/10er Block;
14,00 Euro/Termin

ganzjährig, außer Feiertag und Ferien

Kontakt: 0699/180 84 666,

birgit.strenn@kangatraining.at

Bewegen mit Smovey für berufstätige Frauen (indoor)

Ganzkörper-Training 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. Die Vibrationen bewirken eine einzigartige Entspannung und halten den Energiefluss in Schwung. Mitzubringen: Sportbekleidung, Matte, Handtuch, Trinkflasche (Leihsmoveys pro Termin 3 Euro)

Kursleitung: Gabriele Rummel

Kursdauer: ab 16. 9. 2024

wöchentlich am Mo., 19:00 - 20:00 Uhr

Kursort: Gesundes Tulln, Raum 3

Kursbeitrag: 105,00 Euro/10er Block; 14 Euro/Termin; 1x Schnuppern gratis
Anmeldung bis 4 Tage vor dem Termin!
Kontakt: office@gabirummel.at
0676/412 26 56

Bewegen - Schwingen - Lachen mit Smoveys (outdoor)

Abwechslungsreiches 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. Mitzubringen: Outdoor-Sportbekleidung dem Wetter entsprechend tragen

Kursleitung: Gabriele Rummel

Kursdauer: ganzjährig

wöchentlich am Di., 18:30 - 19:30 Uhr

wöchentlich am Do., 9:00 - 10:00 Uhr

Treffpunkt: Aubad Tulln Haupteingang

Kursbeitrag: 105,00 Euro/10er Block; 14 Euro/Termin; 1x Schnuppern gratis
Anmeldung bis 1 Tag vor dem Termin
Kontakt: office@gabirummel.at
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, Entspannen mit Qi Gong, Yoga, Körperreisen, Meridian Dehn- und Atemübungen. Mitzubringen: Matte

Kursleitung: Alexandra Kleinsgütl

Kursdauer: ab 9. 9. 2024

wöchentlich am Mo., 18:30 - 20:00 Uhr

Kursort: KG VII

Kursbeitrag: 150,00 Euro/10er Block
Kontakt: 0676/ 32 32 895,
office@lebensfreude-praxis.at

CARDIAC YOGA® - Yoga für Herzpatienten

Dieser Kurs ist besonders für Herzpatienten geeignet oder auch für Menschen, für die eine normale Yogastunde zu anstrengend ist. Alle Übungen sind aus dem klassischen Yoga nach Sivananda und werden für die Bedürfnisse von Herzpatienten angepasst. Einige Übungen werden auf dem Stuhl ausgeführt oder auch mit Hilfsmitteln (Blöcke, Polster) und sind leicht erlernbar. (Entspannungsübungen, Atemübungen, Körperübungen). Mitzubringen: Decke

Kursleitung: Adelheid Follner

Kursdauer: WS: 30. 10. 2024 - 15. 1 2025

SS: 12. 2. 2025 - 4. 6. 2025
wöchentlich am Mi., 16:30 - 18:00 Uhr
Kursort: Santosha Loka
Kursbeitrag: WS: 150,00 Euro/10 Einheiten;
(5 Schnupperstunden um 70 Euro)
SS: Preise auf Anfrage
Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn
Kontakt: 0676/922 20 29,
adelheid.follner@aon.at

Fitgymnastik

Körperliches Ausdauer-, Beweglichkeits- und Entspannungstraining mit Musik. Wirbelsäulentraining, Dehnen Keine Kursanmeldung nötig.
Mitzubringen: Matte; Sportschuhe, Sportbekleidung

Kursleitung: Brigitte Engleitner
Kursdauer: ab 1. 10. 2024
wöchentlich am Di., 19:00 - 20:00 Uhr
Kursort: VS II
Kursbeitrag: 60,00 Euro/Person;
90,00 Euro/Familie (Jahresbetrag)

Fit & beweglich für den Alltag

Gesundheitsorientierte Bewegungen mit Fokus auf Koordination, Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Für alle, die Freude an moderater Bewegung in einer Gruppe haben.
Mitzubringen: Trinkflasche, Handtuch, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken

Kursleitung: Margit Schraick, BSc - DGKS, dipl. Gesundheits- & Vitalcoach, Instruktor für Seniorensport
Kursdauer: ab 24. 9. 2024
wöchentlich am Di., 10:10 - 10:55 Uhr
Kursort: Gymnastikraum
Kursbeitrag: 77,00 Euro/10er Block,

42,00 Euro/5er Block;
1 x Schnuppern gratis!
Kontakt: 0650/911 20 36,
maggie@schraick.at

Funktionsgymnastik

Im Kurs wird ein Ganzkörpertraining mit besonderem Gesundheits-Fokus geboten, das Zentrierungsübungen der Gelenke, rumpfstabilisierende Übungen, Dehnungsübungen und Hanteltraining umfasst.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, ev. Hanteln

Kursleitung: Ingrid Bachmayer
Kursdauer: ab 2. 9. 2024
wöchentlich am Mo., 8:30 - 10:00 Uhr
Kursort: Turnsaal beim Hallenbad
Kursbeitrag: 10,00 Euro/Termin;
60 Euro/Semester
Kontakt: 02273/7461,
ingrid.bachmayer@gmx.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. Erfahre tiefe Entspannung durch yogische Entspannung. Ideale Methode um ganzheitlich Stress abzubauen. Du bekommst Gelassenheit.
Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, Trinkflasche.

Kursleitung: Margit Wieshaupt, Dipl. Yogaschullehrerin, Dipl. Hara Shiatsu Praktikerin
Kursdauer: ab 3. 9. 2024
wöchentlich am Di., 18:00 – 19:30 Uhr
wöchentlich am Mi., 18:00 - 19:30 Uhr

Kursort: KG IX

Kursbeitrag: 14,00 Euro/Termin,
125,00 Euro/10er Block

Kostenloser Vortrag mit Praxiselementen:

Do., 26. 9. 2024 und 23. 1. 2025

jeweils 18:30 - 21:00 Uhr

Kursort: Treff.NG 0

Kontakt: 0664/87 56 527,

margit@shiatsu-tulln.com

Int. Kreistänze für mehr Lebensfreude

Kreistanz baut Alltagsstress ab, trainiert das Gehirn, weckt Freude und Energie im Verbundesein im Kreis und macht GLÜCKLICH! Es werden vor allem Tänze aus Griechenland, Makedonien, Kroatien, Bulgarien, Rumänien und Österreich, sowie meditative Tänze getanzt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich! Einstieg jederzeit möglich.

Mitzubringen: Bequeme Schuhe

Kursleitung: Helga Grimus, Tanzleiterin

Termine: ab 3. 10. 2024 (14-tägig)

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

Kursort: KG VIII

Kursbeitrag: 7,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Tag vor dem Termin

Kontakt: 0676/75 55 746,

helga@grimus.at

Ismakogie

Ismakogie ist eine Haltungs- und Bewegungslehre, welche die gesamte Muskulatur - darunter auch den Nacken, die Rücken-, Bauch- sowie Gesichtsmuskulatur - auf sanfte Weise kräftigt, entspannt und strafft. Spezielle Übungen wirken sich positiv auf Verspannungen, Wirbelsäule

und Gelenke aus und bewirken eine aufrechte Körperhaltung sowie eine positive Ausstrahlung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken

Kursleitung: Erika Breuer

Kursdauer: ab 25. 9. 2024

wöchentlich am Mi., 10:00 - 11:15 Uhr

Kursbeitrag: 72 Euro/12 Einheiten;

42 Euro/6 Einheiten; 8 Euro/Einheit

Kursort: Gymnastikraum im DonauSplash

Einstieg jederzeit möglich!

Kontakt: 0677/612 142 12,

riki.breuer@gmail.com

Jung bleiben mit Pilates und mehr

Wir verbessern gemeinsam Deine Balance, stärken Deine Muskeln, steigern Deine Beweglichkeit und Koordination durch Verwendung verschiedener Kleingeräte. Pilates, Spiraldynamik und Faszientraining für jedes Alter.

Mitzubringen: Matte

Kursleitung: DGKS Elisabeth Rosen

Kursdauer: ganzjährig

wöchentlich am Mo., 9:30 - 10:25 Uhr

wöchentlich am Do., 16:30 - 17:25 Uhr

Kursort: Gymnastikraum DonauSplash

Kursbeitrag: 16,00 Euro/Termin;

140,00 Euro/10,00 er Block

Anmeldung auch kurzfristig möglich

Kontakt: 0699/117 26 454,

office@pilates-rosen.at

Luna Yoga bei Kinderwunsch



Frauen und Paare mit Kinderwunsch können mit Luna Yoga eine feine Yoga-Art erleben, welche sie liebevoll und achtsam auf ihrem Weg begleitet. Sanfte Übungen

gen beleben das Becken und vertiefen Vertrauen in eigenen Körper, achtsame Atemtechniken harmonisieren den Hormonhaushalt und schenken Gelassenheit. für Anfängerinnen und Geübte

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Kursleitung: Mag. Simona Hansal

Kursdauer: ab 26. 9. 2024

wöchentlich am Do., 20:00 - 21:15 Uhr

Kursort: KG VII

Kursbeitrag: 96 Euro für 6 Einheiten

Kontakt: info@luna-yoga-tulln.at

Luna Yoga für Frauen

Luna Yoga ist eine weiche und wohltuende Art von Yoga für die Gesundheit der Frau in allen Lebensphasen. Sanfte und achtsame Übungen fördern Beweglichkeit und Geschmeidigkeit und stärken das Körperbewusstsein, Entspannungstechniken mit Klangschalen lindern Stress und fördern innere Ruhe.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Kursleitung: Mag. Simona Hansal

Kursdauer: ab 26. 9. 2024

wöchentlich am Do., 18:30 - 19:45 Uhr

Kursort: KG VII

Kursbeitrag: 140 Euro für 8 Einheiten

Kontakt: info@luna-yoga-tulln.at

Mach mit und du bist fit!

Mit funktioneller Gymnastik kräftigen, mobilisieren und dehnen wir die unterschiedlichen Muskelgruppen unseres Körpers. Regelmäßig durchgeführt unterstützt dieses Training den Erhalt unserer Kraft und Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Mitzubringen: Theraband, ev. Leihhanteln, bequeme Kleidung, Trinkflasche. Der Einstieg ist jederzeit und ohne Anmeldung möglich!

Kursleitung: Eugen JÖRG

Kursdauer: ab 2. 9. 2024

wöchentlich am Mo., 18:30 - 19:25 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Kursbeitrag: 80,00 Euro/Semester,
7,00 Euro/Termin

Mind & Body -

NEU



Achtsames Mobilitätstraining

MIND&BODY verbessert durch CARs (Controlled Articular Rotations) dein Körperbewusstsein und die Wahrnehmung für deine eigene Gelenkmobilität. Wir arbeiten gemeinsam an deiner Beweglichkeit und Kraft in den einzelnen Körperbereichen. Jede MIND&BODY Einheit hat ihren speziellen Fokus. Beckenboden, Herz-/Kreislauftraining und muskuläres Ausdauertraining sind ebenso Inhalt der Mind&Body Klasse. Jede Stunde endet mit einer entspannenden Achtsamkeits-/Dankbarkeitsübung. Für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.

Mitzubringen: Trainingskleidung, Matte

Kursleitung: Dr. Birgit Strenn

Kursdauer: ab 27. 9. 2024

wöchentlich am Fr., 17:00 - 18:15 Uhr

Kursort: KG I

Kursbeitrag: 100 Euro/10 Einheiten;
14 Euro/Termin

Kontakt: 0699 180 84 666

birgit.strenn@kangatraining.at

Mit guter Haltung zu einem positiven Körpergefühl

Durch sanfte Übungen und das harmonische Zusammenspiel aller Muskeln werden Verspannungen gelöst und die Gelenke beweglicher. Die Muskulatur wird gekräftigt und eine dauerhafte Haltungsverbesserung wird erreicht. Die Übungen können leicht in den Alltag integriert werden. Für ein gutes Körpergefühl bis ins hohe Alter.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken

Kursleitung: Erika Breuer

Kursdauer: ab 25. 9. 2024

wöchentlich am Mi., 8:30 - 9:45 Uhr

Kursort: Gymnastikraum im Hallenbad (DonauSplash)

Kursbeitrag: 72 Euro/12 Einheiten;

42 Euro/6 Einheiten; 8 Euro/Einheit

Einstieg jederzeit möglich!

Kontakt: 0677/612 142 12,

riki.breuer@gmail.com

Modern Dance, Hip-Hop (8 - 12 Jahre)



Mit einem guten Mix aus Modernem Tanz und Hip Hop machen wir schwingvolle Tänze und coole Choreografien. Wir lernen Hip Hop und House Schritte, Drehungen, Sprünge und Elemente aus dem Breakdance und Streetdance. Groovige Moves und originelle Bewegungsideen runden unser Programm ab. Weitere Informationen unter www.papp-tanz.at

Kursleitung: Annemarie Papp

Kursdauer: ab 18. 9. 2024

wöchentlich am Mi., 15:40 - 16:35 Uhr;

Kursort: Gymnastikraum im Hallenbad (DonauSplash)

Kursbeitrag: 145 Euro/Semester

Information und Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn!

Kontakt: 0676/879 610 008,

papp.tanz@a1.net

Modern Dance, Hip-Hop (12 - 19 Jahre)



Mit einem guten Mix aus Modernem Tanz und Hip Hop machen wir schwingvolle Tänze und coole Choreografien. Wir lernen Hip Hop und House Schritte, Drehungen, Sprünge und Elemente aus dem Breakdance und Streetdance. Groovige Moves und originelle Bewegungsideen runden unser Programm ab.

Weitere Informationen unter www.papp-tanz.at

Kursleitung: Annemarie Papp

Kursdauer: ab 18. 9. 2024

wöchentlich am Mi., 16:45 - 18:00 Uhr;

Kursort: Gymnastikraum im Hallenbad

Kursbeitrag: 160 Euro/Semester

Information und Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn!

Kontakt: 0676/879 610 008,

papp.tanz@a1.net

TANZ MIT - BLEIB FIT 50+

Tanzen ist Bewegung für Körper, Geist und Seele und es fördert die seelische und mentale Gesundheit. Du kannst nicht oder nur wenig tanzen, du hast keinen Partner/in - das ist alles kein Problem. Du magst Geselligkeit und dich gerne zur Musik bewegen, dann bist du herzlich bei uns willkommen. Für Tänze wie Gassen-, Square-, Line-, Rund-, Blocktänze usw. erarbeiten wir gemeinsam die erforderlichen Schritte und dann wird nach der Musik getanzt. Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

Mitzubringen: Schuhe mit weißer, glatter Sohle

Kursleitung: FRASL Christa, ausgebildete Tanzleiterin

Kursdauer: ab 18. 9. 2024

Kurs 1: jeweils am Mi., 18:00 - 19:30 Uhr

Kursort: KG I

Kurs 2: jeweils am Do., 18:30 - 20:00 Uhr

Kursort: KG VI

Kursbeitrag: 140,00 Euro/Semester

Kontakt: 0676/573 54 59

Yoga am Vormittag für Menschen ab 60

Für alle Menschen geeignet, die körperlich und geistig beweglich bleiben wollen. Wir praktizieren Körperübungen, Atemübungen und Entspannungsübungen nach Swami Sivananda. Yogaerfahrung ist Voraussetzung, dies ist kein Anfängerkurs! Anfänger nach Rücksprache .
Mitzubringen: evtl. Decke.

Kursleitung: Adelheid Follner

Kursdauer: WS: 30. 10. 2024 - 15. 1. 2025

SS: 12. 2. 2025 - 4. 6. 2025

wöchentlich am Mi., 10:00 - 11:30 Uhr

Kursort: Santosha Loka

Kursbeitrag: WS: 150,00 Euro/10 Einheiten;
(5 Schnupperstunden um 70 Euro)

SS: Preise auf Anfrage

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0676/922 20 29,
adelheid.follner@aon.at

Zeitgenössischer Tanz und Improvisation

Spielerisches Aufwärmen, elementares tänzerisches Training mit fließenden Bewegungssequenzen und vielseitigen tanz-

technischen Inputs. Wir improvisieren zu verschiedensten Themen und Vorstellungsbildern (allein, zu zweit und in der Gruppe), schulen unsere Körperwahrnehmung, Flexibilität und kreative Ausdruckskraft und wecken dabei unsere Lebensgeister. Inspirierende Musik aus allen Richtungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir tanzen barfuß, mit rutschfesten Socken oder weichen Tanzpatscherln

Kursleitung: Margarete Spornberger

Kursdauer: ab 1. 10. 2024

wöchentlich am Di., 18:45 - 20:15 Uhr

Kursort: KG I

Kursbeitrag: 160,00 Euro/Semester,

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0680/556 58 56,
margarete@tanz-raum.at

Ernährung

Gesundes Körpergewicht

NEU



Das Gewicht alleine ist nur die halbe Wahrheit, wenn es ums Abnehmen geht! In dieser Kurseinheit lernst du weitaus wichtigere Parameter kennen, auf die es wirklich ankommt. Du weißt danach, wie du sie positiv beeinflussen kannst und bekommst viele einfache Tipps für den Alltag mit nach Hause. Basics, damit das Abnehmen und später auch das Gewicht halten, überhaupt erst gelingen können. Und das, ohne zu hungern? Neugierig? Dann melde dich gleich an. Ich freue mich, dich persönlich kennen zu lernen und auf einen gemeinsamen Austausch.

Zielgruppe: Alle, die mit ihrem Körpergewicht unzufrieden sind

Max. 15 TeilnehmerInnen

Kursleitung: Mag. Andrea Frühwald,
Ernährungswissenschaftlerin

Termine:

Do, 17. 10. 2024, 18:00 – 19:30 Uhr und

Di., 25. 3. 2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Treff.NG 0

Kursbeitrag: 19 Euro/Termin

Information und Anmeldung:

kontakt@xundigo.at

mehr Energie. Kochen wir gemeinsam, der Jahreszeit entsprechend und genießen wir das Essen. Inklusive Rezepte!

Kursleitung: Margarete Altenriederer

Termine:

Fr., 11. 10. 2024; Fr., 22. 11. 2024;

Fr., 21. 3. 2025; Fr., 13. 6. 2025

jeweils 18:00 - 20:00 Uhr

Kursort: Treff.NG 0

Kursbeitrag: 22,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0676/673 96 12,

margarete.altenriederer@gmail.com

In Balance mit TCM Ernährung

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 Essverhalten gelingen. Eine gezielte Speisenzubereitung sorgt für Gleichgewicht und

Ganzheitliches

Art attack: Coolness durch Kreativität



Zeig was in dir steckt! Mit spannenden, kreativen Materialien, Trash und Farben werde zum Helden/zur Heldin deiner eigenen Geschichte!

Du entdeckst auf spielerische Art und Weise deine vielfältigen Seiten und findest heraus, wie du mit unangenehmen Situationen cool und mutig umgehen kannst. Einfach mitmachen und Spaß haben - alle Altersgruppen willkommen!

Die Materialien sind in den Kurskosten enthalten, keine Vorkenntnisse notwendig - nur Freude am Tun!

Kursleitung: Isolde Schediwy

Termine: 1. 10./24. 10./10. 12.2024 und 21. 01./27. 5. 2025

jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

3. 10./24. 10./12. 12. 2024 und

23. 01./15 . 5. 2025

jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr,

jeder Workshops ist einzeln buchbar

Kursort: Treff.NG 1 bzw. 2

Kursbeitrag: 20,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0664/39 427 29,

isolde.schediwy@aon.at

Atemtraining zu den Energiezentren

Die Energiezentren (Chakren) dienen als Brücke zwischen dem physischen und feinstofflichen Körper und bringen Informationen und Lebensenergie in das endokrine System und ins Nervensystem. Ihre Beschaffenheit bestimmt unsere Vi-

talität, Gesundheit und den Zustand des Bewusstseins. Ziel des Trainings: grundlegende körperliche und seelische Aspekte der einzelnen Chakren erfahren, die Chakren mit Atem- und Körperübungen und einer geführten Atemsitzung reinigen und aktivieren, Integration und Umsetzung des Erlernten in den Alltag.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Decke

Kursleitung: Dr. Andreas Spornberger

Modul 1: Herzzentrum

Termin: Sa., 14. 9. 2024

Modul 2: Halschakra

Termin: Sa., 19. 10. 2024

Modul 3: Stirnchakra

Termin: Sa., 30. 11. 2024

Modul 4: Kronenchakra

Termin: Sa., 21. 12. 2024

jeweils 14:00 - 18:00 Uhr

Kursort: KG III

Kursbeitrag: 180,00 Euro/4 Module;

50,00 Euro/Modul (inkl. Unterlagen)

Anmeldeschluss: 3 Tage vor Seminarbeginn

Kontakt: 0680/407 44 12,

andreas@atem-fluss.at

www.atem-fluss.at

Biografisches, kreatives Schreiben

Schreiben heißt Lebensfreude tanken. Einfache Methoden, die für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet sind, bringen Erinnerungen an die Oberfläche. Klare Anleitungen lassen die kreative Ader sprudeln und die poetische Ader fließt. „Thema verfehlt“ gibt es nicht. Schreiben mit allen Sinnen erweckt Erinnerungen zu neuer Lebendigkeit. Mitzubringen: Lieblingsstifte, Schreibheft/-buch

Kursleitung: Gabriele Höckner, MSc,
Schreib- & Kommunikationstrainerin,
Pädagogin

Termine: WS: 15. 10./22.10./12. 11./
26.11./3.12.2024

SS: 14. 1./ 21. 1./28.1./18.2./25.2.2025
jeweils am Di., 10:00 - 13:00 Uhr

Kursort: Musikschule Tulln, Raum der
Volkshochschule

Kursbeitrag: 200,00 Euro/5 Einheiten;
45 Euro/Termin

Individuell vereinbarten Schnuppertermin
möglich.

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: gabriele.hoekner@gmx.at,
0699/121 59 288

Die MontagszeichnerInnen – Kreativ entspannen mit Zendoodles und Zentangles

Mit Zendoodles und Zentangles entspannt
und kreativ in den Tag starten!

Konzentration steigern, Gedächtnis trainieren
und die Auge-Hand-Koordination schulen. Die
kleinen meditativen Zeichnungen bestehen aus
einfachen Linien und Mustern, sind leicht zu
erlernen, inspirierend und machen Lust auf
mehr!

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
geeignet!

Mitzubringen: Bunt- und Bleistifte, Fineliner
und Papier

Kursleitung: Erika Haba

Termine: WS: 07. 10./04. 11./02. 12. 2024/
13. 01. 2025

SS: 17. 02./07. 04./05. 05./02. 06. 2025
jeweils Mo., von 9:30 bis 11:00 Uhr

Kursort: Treff. NG 0

Kursbeitrag: 55,00 Euro/Semester;
15 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin

Kontakt: 0680 115 47 18,
ikaba@gmx.at

Faceyoga – dein Weg zu strahlendem, gesundem Aussehen!

NEU

Faceyoga ist nicht nur ein natürlicher
Jungbrunnen für dein Gesicht, sondern
auch ein wertvolles Werkzeug für deine
Gesundheit. Die gezielten Übungen festigen
die Muskulatur und regen die Durchblutung
und den Lymphfluss an. Sie lösen
Spannungen im Kopf- und Nackenbereich
und begünstigen die Symmetrie.

Erlebe die doppelte Wirkung: Ein frisches
Aussehen und gesundes Wohlbefinden!

Kursleitung: Asa Buchmann

Termine: ab 24. 9. 2024

jeweils Di., 19:30 - ca. 20:25 Uhr

Kursort: PilatesflowYoga Studio

Kursbeitrag: 17,00 Euro/Termin;
140 Euro/10er Block; 78 Euro/5er Block

Anmeldung bis 1 Tag vor dem Termin

Kontakt: 0676/3535 468,
asa.buchmann@gmail.com
www.kenaz.at/yoga-atem

Feldenkrais® – Bewusst durch Bewegung

Feldenkrais® ist ein Bewegungskonzept,
das davon ausgeht, dass sensible Selbst-
wahrnehmung zu einer Verbesserung der
körperlichen und geistigen Fähigkeiten
führt. Im Mittelpunkt stehen Spür- und
Wahrnehmungsübungen und das praktische
Erproben und Erforschen von Bewegungen.
Mitzubringen: Matte, bequeme
Kleidung nach dem Zwiebelprinzip, Socken,
eventuell Polster

Kursleitung: Mag. Susanne Kroiß
Termin: 13. 2. 2025 - 10. 4. 2025
jeweils von am Do., 19:00 - 20:00 Uhr
Kursort: GSZ Raum 3
Kursbeitrag: 155,00 Euro/9 Termine;
23,00 Euro/Termin

Workshop:

Feldenkrais® - Freie Schultern

Bildschirmarbeit und Stress macht unseren Nacken steif, es entstehen Verspannungen, wir können uns nicht mehr frei bewegen. Kleine sanfte Bewegungen bringen die Schultern und auch den Brustkorb in Bewegung. Es entsteht eine neue Freiheit im Nacken, in den Schultern und ein größeres Atemvolumen.

Kursleitung: Mag. Susanne Kroiß
Termin: Sa., 22. 2. 2025, 10:00 - 12:30 Uhr
Kursort: GSZ Raum 3
Kursbeitrag: 55,00 Euro/Workshop
Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin
Kontakt: trismalates@gmail.com
0664 751/62 460

Gehirntraining 55+:
FIT im Kopf – aktiv im Leben!



Haben Sie schon öfter von Gedächtnistraining gehört, wissen aber gar nicht, ob es auch für Sie etwas sein könnte? Möchten Sie Ihr Gedächtnis gemeinsam in einer Gruppe trainieren und dabei noch Spaß haben? Dann sind Sie in der DENKMERKSTATT genau richtig. Erfahren Sie was regelmäßiges Training bewirkt und wie man das Gehirn im Alltag trainieren kann. Schnuppern Sie rein und probieren Sie es aus. Ich freue mich auf Sie! Brille nicht vergessen. Schnupperkurs für Neugierige!

Kursleitung: Eva-Maria Mader, Gedächtnistrainerin ÖBV-GT

GRATIS Schnuppernachmittag:
Freitag, 4. 10. 2024, 15:00 - 16:30 Uhr.
Kursbeginn ab November 2024
Kursort: Treff. NG 0
Kursbeitrag: 12,00 Euro/Termin
Anmeldung bis 2 Tage vor Termin
Kontakt: 0664/423 03 04,
info@evamaria-mader.at

Hara Shiatsu
Vorträge für mehr Vitalität

Sehr entspannende Behandlungsform zur Harmonisierung v. Körper, Geist u. Seele. Die Wirkung der Meridianarbeit aktiviert Selbstheilungskräfte, verbessert Körperfunktionen, beseitigt o. lindert Schmerzen u. wirkt regenerierend u. beruhigend auf Muskeln, Nerven u. auf das Organsystem. Frauen, Männer, Kinder, auch Senioren; gratis Vorträge & Kurzbehandlungen auf Matte o. Sessel;
Mitzubringen: Trainingsanzug

Kursleitung: Margit Wieshaupt Dipl. Hara Shiatsu Praktikerin, Dipl. Yogaschullehrerin
Termine: WS: 10. 10. 2024
SS: 20. 2. 2025

jeweils von 18:30 - 21:00 Uhr
Kursort: GSZ großer Raum
Kursbeitrag: Kostenloser Vortrag
Anmeldung erwünscht, aber nicht unbedingt erforderlich.
Kontakt: 0664/87 56 527,
margit@shiatsu-tulln.com

Inseln der Gelassenheit



Bist du reif für die Insel? erschöpft? ausgepowert?
Mit Meditation & Jin Shin Jyutsu erkennst du in angenehmer Entspannung, in vertrautem Kontakt mit deinem Körper und deiner Intuition, was heilsam für dich ist.

Gelassen in der eigenen Mitte ruhend kehrst du gestärkt von deiner Insel-Auszeit zurück.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Kissen

Kursleitung: Barbara Miedl,
Laura Pepe-Esposito

Termine: 27. 09. 2024, 15. 11. 2024,
17. 01. 2025, 21. 03. 2025
jeweils Fr., 18:00 - 20:00 Uhr

Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kursbeitrag: 30,00 Euro/Termin

Die Termine können einzeln besucht werden, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bis 3 Tage vor Termin
Kontakt: 0664 14 44 191,
barbara.miedl.jsj@hotmail.com

Jin Shin Jyutsu

NEU



Drei Workshops, drei „Eingangstüren“, um Jin Shin Jyutsu, auch „Strömen“ genannt, kennenzulernen. Die einfachen Übungsanleitungen können jederzeit zu Hause angewandt werden und bieten Möglichkeiten „mich selbst kennen- und mir selbst helfen“ zu lernen. Die Workshops können einzeln gebucht werden.

Mitzubringen: Matte oder Decke als Unterlage, bequeme Kleidung

Kursleitung: Barbara Miedl

Termine: 14. 9./9. 11. 2024/1. 3. 2025
jeweils Sa., 13:00 - 17:00 Uhr

Kursort: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kursbeitrag: 75,00 Euro/Termin

Jugendliche und junge Erwachsene (bis 24 Jahre): € 50,00 je Workshop
Anmeldung bis 3 Tage vor dem ersten Termin im Semester
Kontakt: 0664/14 44 191,

barbara.miedl.jsj@hotmail.com
<https://www.barbara-jsj.com/>

Journaling Club – Writing for Benefit

NEU

Diese Workshop Reihe zeigt dir, wie du mit deinem Journal Gedanken sortierst, Emotionen verarbeitest und neue Einsichten gewinnst. Du erfährst, wie du die Methoden des persönlichen und kreativen Schreibens anwendest, um deine aktuelle Situation zu reflektieren, deine Ziele zu visualisieren, Dankbarkeit zu praktizieren und dein kreatives Potenzial freizusetzen. Also schnapp dir Stift und Papier und gönne dir diese kleine Auszeit vom Alltag voll Kraft und Inspiration. Mitzubringen: Notizbuch, Tagebuch, Schreibutensilien

Kursleitung: Mag. Angela Steck

Termine: WS: 12. 10./09. 11. 2024/
11. 01. 2025

SS: 15. 02./22. 03./26. 04. 2025
jeweils Sa., 13:00 - 17:00 Uhr

Kursort: Treff. NG 0

Kursbeitrag: 200,00 Euro alle Termine;
45,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 3 Tage vor dem ersten Termin im Semester

Kontakt: steckangelajohanna@gmail.com

Neurographik – in ungewohnten Bahnen

NEU

Entschleunigen, visualisieren, entwickeln, alte Denkmuster auflösen, Unbewusstes sichtbar machen, neue neuronale Verknüpfungen schaffen mit den intuitiven Workshops aus der Kreativitätspsychologie. Erlebe eine überraschende Reise auf dem Papier!

Mitzubringen: Buntstifte, Papier

Keine Zeichenkenntnisse nötig! Max. 8 TN!

Kursleitung: Erika Haba

Termine:

Neuroinsel: 22. 11. 2024

Neujahrsbaum: 29. 12. 2024

Pfad zum Herzen: 28. 03. 2025

jeweils 15:00 - 17:00 Uhr

Kursort: Treff. NG 0

Kursbeitrag: 60 Euro/Workshop;

110,00 Euro/2 Workshops;

160,00 Euro/3 Workshops

Anmeldung bis 3 Tage vor dem ersten Termin im Semester

Kontakt: 0670 553 13 22

ikaba@gmx.at

Offener Tanzabend „mit Leib und Seele tanzen“

Ein nährender Abend mit freiem Tanz, vielseitigen Impulsen, meditativen Elementen und inspirierender Musik aus allen Richtungen in entspannter, familiärer Atmosphäre!

Eine Einladung, den Alltag hinter sich zu lassen, dem eigenen Ausdruck Raum zu geben und mit sich selbst und den anderen in Kontakt zu kommen. Ein Fest für Leib und Seele! Keine Vorkenntnisse erforderlich
Mitzubringen: Lockere Kleidung, evtl. rutschfeste Socken

Kursleitung: Margarete Spornberger

Termine: 13. 09./18. 10./22. 11./20. 12. 2024

jeweils am Fr., 19:15 - 21:00 Uhr

Kursort: KG III

Kursbeitrag: 18,00 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Tag vor dem Termin

Kontakt: 0680/556 58 56,

margarete@tanz-raum.at

Selbsthilfegruppe bei Depression und Schulangst

NEU



Treffen und Austausch für Begleitpersonen von Kindern und Jugendlichen bei Depression und Schulangst. Für Gleichgesinnte, die ähnliche Erfahrungen gesammelt haben, wie Motivationslosigkeit der Kinder, täglicher Kampf morgens vor Schulbeginn oder Vorwürfen.

Kursleitung: DI Elisabeth Cserny-Gutmann

Termine: ab 12. 9. 2024

jeweils Do., 9:30 - 11:30 Uhr, 14-tägig

Kursort: Universitätsklinik Tulln, Besprechungszimmer Gruppentherapie

keine Kosten

Anmeldung bis 3 Tage vor dem ersten Termin

Kontakt: 0680 550 45 95;

e.cserny.gutmann@gmail.com

Winter Blues adé, entspannt im Herbst!

NEU



Kürzere Tage bedeuten weniger Licht u. Serotonin, depressive Verstimmung u. Antriebslosigkeit. Sei gespannt, erfahre an zwei Abenden Wissenswertes über dein Nervensystem, Stress- u. Glückshormone u. lerne Entspannungs-, Achtsamkeits-, Atem-, Sinnesübungen. Entdecke deine Lieblingstechnik für gute Winter-Laune. (Teilnahme ab 16 Jahre)

Mitzubringen: Block und Stifte, Matte (falls vorhanden), bequeme Kleidung (Zwiebelprinzip), Socken

Kursleitung: Mag. Birgit Sophia Wieser

Termine: 15. 10./22. 10. 2024

jeweils Di., 18:00 - 19:30 Uhr

Kursort: Treff. NG 0

Kursbeitrag: 48,00 Euro für beide Termine

Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin
Kontakt: 0677 624 918 62
office@birgit-wieser.at,
www.calendly.com/birgit-wieser

YinYoga & Breathing



Atme stressige Tage einfach weg.
Entspanne deinen Körper mit behutsamen Workouts.
Unterstütze deine Gesundheit mit hoch-effektiven Tools.
Gesundheit war noch nie so einfach - Willkommen beim angenehmsten Training der Welt!
Durch richtige, funktionelle Atmung werden deine Zellen optimal mit Sauerstoff versorgt – die Grundlage für Gesundheit. Angenehme, leichte Atemübungen kombiniert mit entspannenden Yin Yoga Positionen lösen Spannungen, beruhigen den Geist und optimieren dein Immunsystem. Gleichzeitig wird dein Körper sanft gedehnt – ideal um dem Stress des Alltags zu entkommen.

Kursleitung: Asa Buchmann
Termine: WS: 26. 9. 2024 - 30. 1. 2025
SS: 13. 2. 2025 - 26. 6. 2025
jeweils Do., 19:30 - 20:25 Uhr
Kursort: PilatesflowYoga Studio
Kursbeitrag: 17,00 Euro/Termin;
140,00 Euro/10er Block; 78,00 Euro/5er Block
Anmeldung bis 1 Tag vor dem Termin
Kontakt: 06763535468,
asa.buchmann@gmail.com
www.kenaz.at/yoga-atem

Natur und Umwelt

Entdecke gesunde Wildkräuter in Tulln

Wildkräutertour in Tulln – dabei entdecken die Teilnehmer Heil- und Wildkräuter und erfahren, wie sie die Pflanzen unkompliziert ins tägliche Leben einfließen lassen können. Mitzubringen: Festes Schuhwerk und eventuell Trinkflasche an heißen Tagen

Kursleitung: Doro Hebda

Termine:

Sa., 5. 10. 2024, So., 20. 10. 2024,
So., 9. 3. 2025, Sa., 22. 3. 2025
(jeweils von 14 bis 16 Uhr)
So., 13. 4. 2025, So., 18. 5. 2025, So., 1. 6. 2025
(jeweils 10 bis 12 Uhr)

Kursort: Wasserpark und Aubad

Kursbeitrag: 25,00 Euro/Termin
Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin
Kontakt: 0664/343 0 490,
doro@veilchenblau.at

Entschleunigen und Waldheilkraft Tanken

NEU

Spielerisch und achtsam nähert du dich der Magie des Waldes und saugst sie in dir auf, mit allen Sinnen. Inmitten der Bäume lässt du ihre Heilkraft auf dich wirken. Bewusstes Verweilen und Wahrnehmen, Sinnesübungen und erdende Naturrituale helfen dir, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Mitzubringen: Bequeme wetterangepasste Kleidung (Zwiebelprinzip), Sitzunterlage oder Matte (od. Handtuch), Trinkflasche, Zeckenschutz (z.B. Lavendelöl)

Kursleitung: Mag. Birgit Sophia Wieser

1. Termin:
Do., 24. 04. 2025: 10:00 bis 12:00 Uhr
2. Termin:
Fr., 16. 05. 2025: 14:00 bis 16:00 Uhr
3. Termin:
Sa., 14. 06. 2025: 10:00 bis 12:00 Uhr

Drei voneinander unabhängige Termine stehen zur Auswahl (Dauer jeweils 120 Minuten)

Kursort: Tulln bzw. Umgebung (wird bei Anmeldung bekanntgegeben)

Kursbeitrag: 30 Euro/Termin

Anmeldung bis 1 Woche vor dem Termin
Kontakt: 0677/624 91 862;
office@birgit-wieser.at
www.calendly.com/birgit-wieser



Sie haben Ideen für gesundheitsfördernde Maßnahmen für Kinder und Jugendliche, dann melden Sie sich gerne bei:

Ing. Michaela Nikl
Telefonnummer: 0664/80 690 129
Mail: info@gesundes-tulln.at

Gesundes TULLN

T



face: Maria la Vie



Lernen Sie einfache und effektive Übungen zur Stressbewältigung und emotionalen Selbstregulation. Schaffen Sie eine beruhigende Umgebung für sich und andere! Speziell konzipiert für Kinder, Jugendliche, Eltern und PädagogInnen.

Donnerstag
21. Nov

🕒 **18-21**

Minoritensaal
Teilnahme gratis

Resilienz stärken im S-O-S Workshop

Leitung: DI Elisabeth Cserny-Gutmann
S-O-S Übungen nach Kati Bohnet

INFO UND ANMELDUNG

Ing.in Michaela Nikl
Tel.: 0664/80 690 129
info@gesundestulln.at
www.gesundes-tulln.at