



Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

Kursprogramm Frühjahr 2022

Jänner – August 2022

Südliches Waldviertel
Nibelungengau

Programmhilights | Persönlichkeitsbildung | Qualifizierung | Sprachen | Kinder und Familie | Naturschule und Wanderungen | Gesundheit und Bewegung | Körper und Seele | Kreativ und Handwerk | Tanz und Musik | Vorträge und Veranstaltungen

Albrechtsberg

Münichreith-Laimbach

St. Oswald

Pöggstall

Mühldorf

Bärnkopf

Raxendorf

Maria Taferl

Nöchling

Weiten

Ybbs

Leiben

Yspertal

Ottenschlag

Persenbeug-Gottsdorf



Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum



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



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

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

Lernen mit einem Lächeln



Südliches Waldviertel
Nibelungengau

Die Region Südliches Waldviertel - Nibelungengau startet in die neue Förderperiode 2021 – 27!

Bildung ist wichtig für die persönliche und berufliche Entwicklung. Moderne Medien eröffnen bisher noch nie da gewesene Möglichkeiten sich weiterzubilden. Wir helfen ihnen diese Chancen zu nutzen.

Durch das LeaderProjekt Qualifizierungsinitiative ist es möglich anerkannte Kurse gefördert anzubieten. Die Förderung wird automatisch abgezogen, sie bezahlen nur den reduzierten Betrag.

Kurszeiten - frei einteilbar | Ortsunabhängig und Flexibel | Zeitgemäß

Diese Möglichkeit besteht nur für Personen, welche einen Wohnsitz in der Region haben. Geben sie uns ihre Wünsche bekannt, wir helfen ihnen bei der Finanzierung.

Nähere Informationen unter www.lernenderegion.at

Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum



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



► COVID-19 Info & Schutzhinweise

Liebe Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen,

die zum Kurszeitpunkt geltenden COVID-19 Verordnungen sind einzuhalten. Bei Unklarheiten bitte beim Team der Lernenden Region nachfragen. Es gibt wieder eine Auswahl an Online Kursen, diese finden Sie in der jeweiligen Kategorie unter „In der Region“.

Wir wünschen ein erfolgreiches Kurssemester.

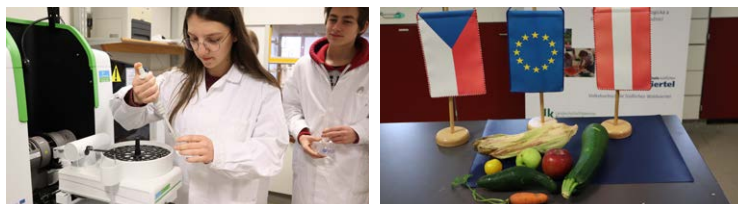
Ihr Team der Lernenden Region

Schützen wir uns!

Unser Serviceangebot für die Region – Lebensmittelanalysen in der HLUW Yspertal

Untersuchungen von Haushaltsproben

Kommen Sie mit Ihrem Obst, Gemüse & Getreide und lassen Sie es auf Schwermetalle und Nitratwerte testen!



Interreg 
Österreich-Tschechische Republik



Termin nach telefonischer Vereinbarung
DI 22.03.22, 13.00 – 16.00 Uhr



Labor der HLUW Yspertal



Die Analysen sind kostenlos!



VHS Südliches Waldviertel, 07415 6760-30

INTERREG V-A AT-CZ, Grenzüberschreitende strategische Partnerschaft im Bereich der Lebensmittel- und Umweltanalytik

Willkommen beim Weiterbildungsangebot der Lernenden Region!

► Allgemeine Kursinformationen

Teilnehmerzahl (TN): Kurse werden grundsätzlich nur mit einer gewissen Mindestteilnehmeranzahl abgehalten. Eine **Unterrichtseinheit (UE)** dauert im Normalfall 50 Minuten. Ihre Anmeldung ist in jedem Fall unmittelbar verbindlich. Die Anmeldung muss spätestens 5 Tage vor Kursbeginn erfolgen, wenn nicht anders angegeben. Merken Sie sich den Kursbeginn vor, weil Sie von uns nur dann verständigt werden, wenn Ihr Kurs verschoben oder abgesagt werden muss. Beachten Sie bitte die Kursorte. Falls Sie deren Lage nicht genau kennen, fragen Sie beim Veranstalter nach.

Informieren Sie sich direkt bei uns über **mögliche Förderungen** (NÖ Bildungsförderung, AK Bildungsbonus, steuerliche Absetzbarkeit).

Programmänderungen und Druckfehler behalten wir uns vor. Jede teilnehmende Person erklärt mit Ihrer Anmeldung, dass sie eigenverantwortlich handeln kann, ausreichend versichert ist und die Veranstalter von etwaigen Haftungen freistellt.

Nähere Informationen: www.lernenderegion.at

Zeichen- und Farberklärung

- Programmhightlights
- Persönlichkeitsbildung
- Qualifizierung
- Sprachen
- Kinder und Familie
- Naturschule und Wanderungen
- Gesundheit und Bewegung
- Körper und Seele
- Kreativ und Handwerk
- Tanz und Musik
- Vorträge und Veranstaltungen

1	Kursdatum und Uhrzeit
👤	Kursleiter
👩	Kursleiterin
🏠	Kursort
💰	Kurskosten
👉	Zum Kurs mitzubringen
📄	Kursinformationen
👤	Anmeldung
🌐	Onlinekurs

mein allesfürmich plus

mehr glasfaserspeed, fernsehen,
telefonie & mobile, **mehr ich**

Handytarife
schon ab
€ 8⁹⁹*
/Monat

Gleich informieren und anmelden:
0800 800 514 / kabelplus.at

* Einmaliges Aktivierungsentgelt pro SIM-Karte Euro 1,99. Alle Preise in Euro inkl. Mehrwertsteuer. Alles über die Verfügbarkeit unserer Produkte, Details und Preise finden Sie auf kabelplusmobile.at. Wir beraten Sie gerne in unseren regionalen Service Centern.

kabelplus
alles im plus

PROGRAMMHIGHLIGHTS

► Raxendorf/Ybbs VHS Südliches Waldviertel/VHS Ybbs



01) Kursreihe – Regional- und Heimatforschung

Praktische Einführung in die Regional- und Heimatforschung. Familien-, Haus- und Hofforschung boomt, weil schon viele der dazu notwendigen Grundlagen im Netz stehen. Lange Archivarbeiten lassen sich daher durch „Heimarbeit“ ersetzen. Diese Quellen zu finden und abzurufen ist der erste Schritt, sie zu lesen, auszulegen und zu „verarbeiten“ sind die folgenden Schritte.

01.a) Kurrent lesen, nicht schreiben

Alte Schriftstücke sind bis in das vorige Jahrhundert in Kurrentschreibweise abgefasst. Wir üben die Schriftzüge kurrenter Texte zu erfassen und diese auch zu „übersetzen“. Dazu wird in die Grundlagen der Familienforschung eingestiegen.





01.b) Forschen für eine Haus- und Hofgeschichte – wie unsere Vorfahren lebten

Eine detaillierte Einführung mit praktischen Übungen, Auslegungen sowie Anweisungen zur Gestaltung einer Haus- und Hofchronik.

1.c) Den Quellen auf den Grund gehen!

Vertiefende Einführung in die historische Quellenkunde

Praktische Anweisungen zur Suche nach den Quellen und deren inhaltsreiche Auslegung und Umsetzung in ein historisches Gesamtbild.

 Dr. Gerhard Flossmann, Historiker
 150 € / Kursreihe, 60 € / Kurs, zzgl. Kursunterlagen
 Laptop/Notebook, Grundkenntnisse EDV-Arbeit
 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

 **Stadtarchiv Ybbs: FR 04.03.22, 14.30 – 18.30 Uhr**
 **Gemeindeamt Raxendorf: SA 05.03.22, 09.00 – 13.00 Uhr**

 **Stadtarchiv Ybbs: FR 11.03.22, 14.30 – 18.30 Uhr**
 **Gemeindeamt Raxendorf: SA 12.03.22, 09.00 – 13.00 Uhr**

 **Stadtarchiv Ybbs: FR 18.03.22, 14.30 – 18.30 Uhr**
 **Gemeindeamt Raxendorf: SA 19.03.22, 09.00 – 13.00 Uhr**



F&P FELLNHOFER
& PARTNER GMBH
Versicherungsmakler & Vermögensberater

Mitglied der
IGV AUSTRIA



Jürgen Fellnhofer
3663 Laimbach/Ostrong 60
T: +43 (0)2758/5001-0
+43 (0)664/1184355
F: +43 (0)2758/5001-6
jf@fellnhofer.com
www.fellnhofer.com

versichern
vorsorgen
finanzieren
investieren
bausparen



janetschek
DRUCK | MEDIEN | DESIGN

Ihr DRUCK-NAHVERSORGER
Heidenreichstein – Waidhofen/Thaya – Zwettl – Wien


www.janetschek.at


▼ PERSÖNLICHKEITSBILDUNG


► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*


02) bbn – Bildungs- und Berufsberatung NÖ



Kostenloses, persönliches, vertrauliches und unabhängiges Beratungsgespräch zu den Themen: Welche Aus- und Weiterbildungsangebote stehen mir zur Verfügung? Welche finanziellen Förderungen gibt es? Welcher Beruf ist für mich der Richtige? Wie kann ich mich beruflich verändern? Wo liegen meine Stärken? Und vieles mehr.

Wir bieten jede Woche die Möglichkeit für Telefon- oder Videoberatungen. Unsere genauen Termine finden Sie hier www.bildungsberatung-noe.at/termin/

 **Gemeindeamt Pöggstall:**
DO 17.02.22, zw. 13.00 - 16.00 Uhr
FR 29.04.22, zw. 13.00 - 17.00 Uhr
FR 24.06.22, zw. 13.00 - 17.00 Uhr

 **Gemeindehaus Yspertal:**
MI 16.03.22, zw. 13.00 - 17.00 Uhr
MI 25.05.22, zw. 13.00 - 17.00 Uhr

 MMag. Sylvia Jaidhauser-Schuster
0676 88044390, sylvia.jaidhauser-schuster@transjob.at

  Terminvereinbarung erforderlich

www.bildungsberatung-noe.at

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



▼ QUALIFIZIERUNG

► Ybbs *VHS Ybbs*






Allgemeine Informationen zu den Kursen 03 und 04

03) Vorstellungsgespräch – Tipps & Tricks für den Erfolg

Sie wollen sich erfolgreich in einem Betrieb bewerben? Sie lernen, wie man Bewerbungsunterlagen verfasst, worauf man beim Bewerbungsgespräch achten soll und wie Sie sich optimal präsentieren.

04) Sprachliche bzw. schriftliche Fortbildung für Menschen in Führungspositionen

Professionelles Führen von Aufnahme - und Mitarbeitergesprächen, erfolgreiches Leadership in der Abteilung bzw. im Betrieb, richtiges Argumentieren im Gespräch und Text. Verfassen von Kurztexten unter Berücksichtigung von Stolpersteinen in Grammatik und Rechtschreibung.

 Dipl. Päd. Margit Preinreich
SMS Ybbs
  VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

 **ab DI 01.03.22, jew. 18.30 – 20.00 Uhr, 3 Abende**
 60 €, Schulabgänger 54 €

 **ab DO 17.03.22, jew. 19.00 – 20.30 Uhr, 2 Abende**
 70 €

Pilgerwege aus dem Waldviertel nach Maria Taferl



Im Südlichen Waldviertel wandern Sie auf alten Pilgerwegen zu einem wunderbaren Ort, denn: alle Wege führen zur Wallfahrtskirche Maria Taferl.

Die Basilika Maria Taferl hat für Sie täglich geöffnet. Informationen zu Orgel- und Kirchenführungen sowie Schatzkammer und Veranstaltungen unter www.basilika.at

Mechanische Krippe, Mechanisches Alpenpanorama: www.mariataferl.at

▼ SPRACHEN

► Ybbs *VHS Ybbs*













05) Italienisch für AnfängerInnen

Einfach gestalteter Einsteigerkurs, mit Grundzügen der italienischen Grammatik. Ziel ist die einfache Verständigung in Alltagssituationen bei Aufenthalt in Italien.

06) Spanisch für AnfängerInnen

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

 **ab MO 31.01.22, jew. 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE**
 Astrid Semmelmayr
 HAK Ybbs
 130 € inkl. Unterlagen
 VHS Südliches Waldviertel, 07415 6760-30

 **ab DI 08.03.22, jew. 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE**
 Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien
 HAK Ybbs
 145 € exkl. Buch
 VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

▼ KINDER UND FAMILIE

► Bärnkopf *VHS Südliches Waldviertel*















07) Kleinkinder-Turnen (3-6 Jahre, ohne Begleitung)

Die Kinder im Kindergartenalter können während dieser Stunde unter der Aufsicht von Julia Grudl im Turnsaal herumtoben. Der Spaß an der Bewegung soll gefördert bzw. beibehalten werden. Es wird gemeinsam gelaufen, gesungen, geturnt und gespielt.

08) Kinderturnen (6-10 Jahre, ohne Begleitung)

Die Lust an der Bewegung soll gefördert bzw. beibehalten werden. Es gibt verschiedene Stationen, wo die Kinder ihre Geschicklichkeit testen können. Auch diverse Spiele und Ballübungen werden in die Turnstunde integriert.

 **ab MI 16.03.22, jew. 14.15 – 15.15 Uhr, 5 Einheiten**
 Julia Grudl, dipl. Fitnesstrainerin
 Volksschule Bärnkopf
 20 €  bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/Patscherl oder Hallenschuhe, Trinkflasche
 0664 4640891, julia_grudl@gmx.at, Anmeldung bis 07.03.22

 **ab MI 16.03.22, jew. 15.30 – 16.30 Uhr, 5 Einheiten**
 Julia Grudl, dipl. Fitnesstrainerin
 Volksschule Bärnkopf
 20 €  bequeme Kleidung, rutschfeste Socken/Patscherl oder Hallenschuhe, Trinkflasche
 0664 4640891, julia_grudl@gmx.at, Anmeldung bis 07.03.22

► Leiben/Pöggstall

09) Kung Fu Kids (5-14 Jahre)

Erlernen von Kung Fu Techniken (Ving Tsun), Selbstverteidigung, Meditation, Selbstwahrnehmung und Kontrolle, Aneignung ethischer und moralischer Prinzipien, Steigerung des Reaktions- und Koordinationsvermögens, sowie der Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Einstieg jederzeit möglich!

 **Leiben: jeden DO ab 03.02.22, jew. 15.15 – 16.15 Uhr**
 Volksschule
 **Pöggstall: jeden MI ab 02.02.22, jew. 16.30 – 17.30 Uhr**
 NMS
 Roland Kühler  monatlicher Mitgliedsbeitrag
 Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at





► Nöchling/Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

10) **fitdankbaby – Fitness für DICH und DEIN Baby**

Gemeinsam FIT von Anfang an! Werde auch DU fitdankbaby! Fitnesskurse für Schwangere, Rückbildung und mit Baby. Ein auf die Mamas abgestimmtes, abwechslungsreiches Bewegungsangebot: fitdankbaby PRE / RÜCKBILDUNG / MINI / MAXI / KIDS / OUTDOOR



laufende Kursangebote

 Manuela Niterl, fitdankbaby Trainerin
 Nöchling, Yspertal, und/oder LIVE ONLINE
 weitere Kursinfos sowie Anmeldung bei der Kursleiterin
 0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at






► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*



11) **Union-Stöpselturnen**

Wöchentliches Turnen für alle Kindergartenkinder. Für die Eltern sind das Betreten und der Verbleib im Turnsaal an die 2G-Regel gebunden.

ab MI 19.01.22 – 27.04.22, 15.00 – 16.00 Uhr

 SPORTUNION Ottenschlag, www.ottenschlag.sportunion.at
 Gr. Turnsaal der NMS Ottenschlag
 Union-Mitglieder: kostenlos, Jahresmitgliedschaft 15 €/Kind
 Turnbekleidung, Turnschuhe/Gymnastikpatscherl
 Hannes Steindl, 0676 7561805, steindl.hannes@gmx.at

► Weiten *BhW Weiten in Kooperation mit kbW Weiten*

12) **Kung Fu Kids (5-14 Jahre)**

Erlernen von Kung Fu Techniken (Ving Tsun), Selbstverteidigung, Meditation, Selbstwahrnehmung und Kontrolle, Aneignung ethischer und moralischer Prinzipien, Steigerung des Reaktions- und Koordinationsvermögens, sowie der Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Einstieg jederzeit möglich!

13) **Kids-Fit-Trip für Kinder im Alter von 6-14 Jahre**

Bei diesem Naturabenteuer wandern wir achtsam durch Wald und Wiesen. Dabei herausfinden was essbar ist und was schmeckt. Die Kinder lernen, wie man giftige Pflanzen und eventuelle Gefahren erkennt. Unsere Jause werden wir mit frisch Geplücktem verfeinern.

NEU

jeden MI ab 02.02.22, jew. 15.00 – 16.00 Uhr

 Roland Kühner
 Volksschule Weiten
 monatlicher Mitgliedsbeitrag
 Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

SA 04.06.22, 8.00 – 12.00 Uhr

 Roland Kühner
 Treffpunkt: Pranger Platz Weiten
 25 €
 festes Schuhwerk, Jause
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

20 Jahre

2002 bis 2022

Volkshochschule Südliches Waldviertel

Albrechtsberg | Bärnkopf | Hofamt Priel | Maria Taferl | Mühldorf | Münichreith-Laimbach
Nöchling | Ottenschlag | Raxendorf | St. Oswald | Ybbs an der Donau | Yspertal

„Bildung schafft Zukunft“

Allgemeine Informationen zu den Kursen 14 bis 17

14) Babyschwimmen für AnfängerInnen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung.

15) Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre





Für alle wassergewöhnten Babys, die bereits einen AnfängerInnenkurs absolviert haben.

16) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 3 Jahre mit Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

17) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahre ohne Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

 Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin
 Hallenbad Yspertal  75 € exkl. Badeeintritt, 8 UE zu 45 Minuten
Badekleidung, eventuell Essen und Trinken,
Badeschuhe für die Eltern, ev. Schwimmscheiben
 0664 5240816, www.babyswim.at, Anmeldung erforderlich

 **1. Block: ab MO 10.01.22, Vormittag**
2. Block: ab MO 21.03.22, Vormittag

 **1. Block: ab MO 10.01.22, Vormittag**
2. Block: ab MO 21.03.22, Vormittag

 **1. Block: ab DI 11.01.22, Nachmittag**
2. Block: ab DI 22.03.22, Nachmittag

 **1. Block: ab DI 11.01.22, Nachmittag**
2. Block: ab DI 22.03.22, Nachmittag







18) KangaKids TINY – Turneinheit für Kleinkinder + Begleitung (ab mobilem Krabbelalter)

Mischung aus Workout für Begleitung und spielerische Bewegung der Kleinkinder; z.B. Rhythmus-Spiele, singen, tanzen oder die Kids werden aktiv ins Workout eingebunden.

19) PreKanga – Ganzkörper-Training für Schwangere

Ganzkörper-Training für Schwangere mit hohem Spaßfaktor. Die Übungen werden an dein persönliches Stadium der Schwangerschaft angepasst, sodass du sicher und effektiv fit bleibst.

NEU

 **Termin 1: ab DI 08.02.22, jew. 16.15 – 17.00 Uhr, 8 Einheiten**
Termin 2: ab DI 26.04.22, jew. 16.15 – 17.00 Uhr, 8 Einheiten
 Verena Höbinger
 Turnsaal Volksschule Ybbs oder Outdoor
 98 €  Turnmatte, Wasserflasche
 verena.h@kangatraining.at, 0650 7357520, www.kangatraining.info

 **Termin 1: ab DI 08.02.22, jew. 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Einheiten**
Termin 2: ab DI 26.04.22, jew. 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Einheiten
 Verena Höbinger
 Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben
 98 €  Turnmatte, Wasserflasche
 verena.h@kangatraining.at, 0650 7357520, www.kangatraining.info

▼ NATURSCHULE UND WANDERUNGEN

► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 20 bis 22

Gesamtes Kursprogramm, Online-Kurse,
Anmeldung unter <https://oafoch.at/events/>

20) **Medizin der Bäume**

NEU

Welche Kraft steckt in unseren Bäumen. Wie können wir uns ihre heilenden Kräfte zunutze machen. Wie beeinflussen Hölzer & Harze unsere Gesundheit. Das und vieles mehr erfährt ihr bei diesem Seminar.

21) **Wasserdampfdestillation mit Blüten & Kräuter**

NEU

Gemeinsam destillieren wir 2 verschiedene Kräuter/Blüten. Es werden die Fragen was Hydrolate sind und wie man ätherische Öle gewinnt beantwortet. Weiters erkläre ich die Wasserdampfdestillation und welche Pflanzen sich leicht destillieren lassen.

22) **Kräuterbuschen, Räucherbündel & Frauendreißiger**

NEU

Am 15. August ist Maria Himmelfahrt, Tag der Kräuterweihe und Beginn der Frauendreißiger. Was sich dahinter verbirgt, erzähle ich euch beim Kräuterbuschen. Ebenfalls zeige ich euch wie man Räucherbündel mit Sommerkräutern schnürt.



Anita Landstetter, Dipl. FNL Kräuterexpertin,
Dipl. Bachblüten-Beraterin



Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1
0680 2080790, office@oafoch.at oder www.oafoch.at



Anmeldung erforderlich



MI 09.03.22, 19.00 – 21.00 Uhr



38 € inkl. Unterlagen



FR 10.06.22, 17.00 – 20.00 Uhr



56 € inkl. Proben und Unterlagen



DO 11.08.22, 18.30 – 20.30 Uhr



40 € inkl. Kräuterbuschen, Räucherbündel und Unterlagen

► Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*



23) **Räuchern im Jahreskreis: JOHANNI**

In unserem europäisch-keltischen Kulturkreis hat das Räuchern zu speziellen Zeiten eine besondere Wirkkraft, so auch zur Sommersonnenwende, die Zeit der höchsten Energie. Erfahre, wie du diese Energie in dein Leben holen kannst und wie Räuchern dich dabei unterstützen kann.



MI 15.06.22, 18.30 – 20.30 Uhr



Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin
n. westl. Verständnis



Gemeindeamt Laimbach



25 € inkl. Unterlagen



VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

A C C U R A T A

STEUERBERATUNG

A-3500 KREMS/DONAU
RECHTE KREMSZEILE 62
TEL. +43 (0) 2732/76000
E-MAIL: OFFICE@ACCURATA.AT

A-3650 PÖGGSTALL
UNTERE HAUPTSTRASSE B/14
TEL. +43 (0) 2758/4050
E-MAIL: KANZLEI@ACCURATA.AT

WWW.ACCURATA.AT

► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*



24) Räuchern im Jahreskreis: WALPURGI

In unserem europäisch-keltischen Kulturkreis hat das Räuchern zu speziellen Zeiten eine besondere Wirkkraft, so auch zu Walpurgi. Ein guter Zeitpunkt, sich die Vitalität und Lebensfreude des Frühjahrs zu holen und so beschwingter den Alltag zu meistern. Räuchern kann uns dabei wesentlich unterstützen.

- MI 13.04.22, 18.30 – 20.30 Uhr**
- Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin
n. westl. Verständnis
- Gemeindeamt Raxendorf
- 25 € inkl. Unterlagen
- VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

► St. Oswald *VHS Südliches Waldviertel*



25) Mit Kräutern kann man nicht nur kochen

Kräuter kennen und schätzen wir in der Küche, aber auch als Aroma-Öle können sie eine natürliche Quelle des Wohlbefindens und der Gesundheit sein. Erfahren Sie, was ätherische Kräuteröle für ihre seelisch-emotionale Gesundheit leisten können, aber auch zur Unterstützung von Gelenken, Schlafgesundheit und vieles mehr.

26) Räuchern im Jahreskreis: LUGNASADH

In unserem europäisch-keltischen Kulturkreis hat das Räuchern zu speziellen Zeiten eine besondere Wirkkraft, so auch zu Lugnasadh. Was könnte deine ganz persönliche Ernte sein? Was willst du loslassen? Erfahre, wie Räuchern dich dabei unterstützen kann.

- MI 20.04.22, 18.30 – 20.30 Uhr**
- Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin
n. westl. Verständnis
- Gemeindeamt St. Oswald
- 25 € inkl. Unterlagen Schreibzeug
- VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

- MI 10.08.22, 18.30 – 20.30 Uhr**
- Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin
n. westl. Verständnis
- Gemeindeamt St. Oswald
- 25 € inkl. Unterlagen
- VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

► Ybbs *VHS Ybbs*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 27 bis 29

27) Frisch und munter in den Frühling mit altem Kräuterwissen

Die ersten Frühlingsboten bieten viele Vitamine und Muntermacher, die wir uns zu Nutze machen können, z.B. Entschlacken, Entgiften, Immunsystem stärken, Stoffwechsel anregen. Wir mischen dazu altbewährte Tees und mixen Salben.

- Franziska Hellinger, dipl. Kräuterpädagogin,
zert. Grüne Kosmetik Hautpädagogin
- Mitterburgstraße 28, Ybbs
- 35 € inkl. Unterlagen und 2-3 Produkte
- 0664 3905011, franziska.hellinger@gmail.com,
Anmeldung erforderlich

- MO 04.04.22, 18.00 – 21.00 Uhr** **NEU**

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

28) Oxymel – Was ist das?

Die Heilkraft von Oxymel ist bereits seit über 2500 Jahren bekannt und verankert. Ich zeige euch, wie mit Honig, Essig und den unterschiedlichsten pflanzlichen Extrakten ein wirksames Oxymel hergestellt wird.

 **MO 27.06.22, 18.00 – 21.00 Uhr**

29) Erlebe und spüre grüne Kosmetik auf der Haut

Pflanzen und Kräuter werden mit verschiedensten Zutaten aus dem Haushalt verarbeitet, um dann das Naturprodukt auf der Haut zu verspüren. Gleichzeitig verkochen, verrühren und mixen wir Pflanzen und Kräuter, um sie auch am Gaumen erleben zu können.

 **MO 11.07.22, 18.00 – 21.00 Uhr**

Wandern & Radfahren im Südlichen Waldviertel



Wo wir sind, ist oben.



Radroute Südliches Waldviertel

Ausflugsradroute von Yspersdorf bis Spitz
Diese attraktive Begleitroute zum Donauradweg führt durch die drei herrlichen Tallandschaften des Yspertals, des Weitentals und des Spitzer Grabens. Sobald der erste Anstieg gemeistert ist, kann das Südliche Waldviertel mit all seinen Reizen erradelt werden. Die zurückgelegten Höhenmeter werden mit schönen Aussichten belohnt. Die Route ist in beiden Richtungen beschildert.
Gesamtlänge 58 km



© Waldviertel Tourismus, Studio Kerschbaum

Lebensweg Weitwandern im Südlichen Waldviertel



Der Weg führt dich zu den Kostbarkeiten unserer Region. Entdecke verborgene Schönheit in der Natur, freue dich an unseren Kulturschätzen – und lass' es dir gut gehen!

260 km Leben in 13 Etappen

Wanderkarte, TourenTAGEbuch, Stempelpass und Lebensweg Souvenirs erhältlich im Tourismusbüro Ysper - Weitental



© Lebensweg, Studio Kerschbaum

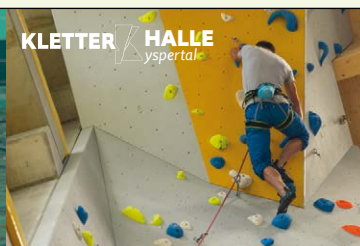
Tourismusverband Ysper- Weitental:

(T) +43(0)7415/6767-25
Hauptstraße 9, 3683 Yspertal

info.yw@waldviertel.at
www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel

www.suedlicheswaldviertel.at

www.waldviertel.at/wandern



Marktgemeinde
Yspertal
»natürlich aktiv«
www.yspertal.info



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

► In der Region *VHS Südliches Waldviertel*



30) Aktiviere deine Meridiane mit Smoveys






NEU







Wie wäre es, wenn du dich täglich vital und kraftvoll fühlen könntest? In den Meridianen soll unsere Energie frei fließen. Mit den grünen Trainingsringen namens Smoveys können wir unseren gesamten Organismus aktivieren. Einfache Übungen für mehr Vitalität, wo jede/r mitmachen kann!

31) AROMA YOGA – Wellness und Vitalität für SIE+IHN

NEU

Körper yoga mit Entspannung und Tanz an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Individuelle Techniken für Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung und Rhythmik. Erfahre wie du mit allen Sinnen dich spüren kannst und dir ein Gefühl von Frieden und Harmonie erlangst.

 **Ab MO 24.01.22, jew. 19.00 – 19.50 Uhr, 6 Abende à 1 UE**
 Agnes Frühwald-Scherer, Smovey-MasterCoach
 55 €
 Smoveys, Wasserflasche, Matte, Decke
 0676 3518187, a.fruewald@zeit-zu-leben.at






 **ab Jänner 2022 auf Anfrage**
 Dipl. Vitaltrainerin Anita Köck
 Ort auf Anfrage  60 € 5er Block, 28 € Workshop, Partner- und Einzelsitzungen variabel
 Matte, Decke, Polster
 0664 4395447 oder AnitaKoeck@gmx.net

► Bärnkopf *VHS Südliches Waldviertel*



32) LIMA Lebensqualität im Alter







Gedächtnistraining, Bewegungstraining, Kompetenztraining, Sinn- und Lebensfrage. LIMA ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm, das hilft, die Selbstständigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.

 **ab MI 16.03.22, jew. 14.00 – 15.30 Uhr, 10 Einheiten á 1,5 Std**
 Ilse Undeutsch, LIMA-Trainerin
 Pfarrhof Bärnkopf
 60 €
 0676 6228483, Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn

33) Gesundheitsorientiertes Turnen

Dein Körper kommt unter fachkundiger Anleitung wieder in Schwung. Gezielte Übungen – von Kopf bis Fuß – helfen dir, dich wohler zu fühlen. Jede Altersgruppe ist willkommen.

AnfängerInnen ab 18.00 Uhr und Fortgeschrittene ab 19.15 Uhr

 **ab MI 16.03.22, 8 Einheiten**
 Julia Grudl, dipl. Fitness- und Personaltrainerin
 Volksschule Bärnkopf
 42 €  Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Turnmatte
 0664 4640891, julia_grudl@gmx.at, Anmeldung bis 07.03.22



► Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*



34) Beckenbodentraining nach dem BeBo Konzept

Mit fachlichen Inputs, Alltagstipps, sowie abwechslungsreichen Einheiten erlangst du Achtsamkeit gegenüber deinem Beckenboden, kannst ihn ansteuern/wahrnehmen und das Wohlbefinden in deinem Körper positiv verändern. Grundkurse (jeweils 6 Einheiten) sowie monatliches Beckenboden-Treffen.

 **laufendes Kursangebot**
 Manuela Niterl
 Nöchling und/oder LIVE ONLINE 
 weitere Kursinfos sowie Anmeldung bei der Kursleiterin
0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at

▶ Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*



35) Yoga for you – Spüre Körper & Seele

Durch Meditationen, Atemübungen & Asanas (Körperübungen) werden Impulse gesetzt, um den körpereigenen Energiefluss zu stärken bzw. wiederherzustellen.

ab DI 11.01.22, jew. 19.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!
 auch Online
 Sabine Mara Altbart Neuhof 44, Ottenschlag
 20 € / UE Matte, Decke, Kissen; Trinkflasche mitbringen
 0664 8638703 (Vor Anmeldung nötig!)

▶ Persenbeug-Gottsdorf

36) YOGA & LUNA YOGA "Alte Schule Gottsdorf"

Präsenzunterricht oder Online via Zoom – bitte informieren Sie sich unter www.yoga-gabriele-olle.at.

Ab Winter/Frühling 2022 gibt es wieder fortlaufende Yogakurse, Yoga für Schwangere, Mutter-Tochter-Yoga und Luna Yoga

Gabriele Olle, Dipl. Yoga- und Luna Yoga-Lehrerin
 „Alte Schule Gottsdorf“, Kirchenstraße 34
 0650 5151012, gabriele_olle@hotmail.com

▶ Pöggstall *BhW Pöggstall*



37) Qigong – Mit voller Kraft ins neue Jahr

Das Frühjahr wird laut der trad. Chin. Medizin dem Holzelement (Leber/Gallenblase) zugeordnet und steht für Veränderung, Flexibilität, Energiefluss und Kraft. Entspannende sowie dynamische Qigongübungen, Massage, Tipps zur Entgiftung, Meditation und Selbstreflexion schulen deine Körperwahrnehmung, stärken deine Tiefenmuskulatur, machen deine Faszien flexibler, stärken deine Selbstheilungskräfte und führen zu einem entspannten, kreativen Geist.

Ab MO 14.02.22 (außer 21.03.), jew. 19.00 – 20.10 Uhr, 7 Abende
 Irmgard Stögmüller
 Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
 98 € inkl. Übungsvideo
 Bequeme Kleidung, Rollmatte, Decke
 0676 9566339, irmi.stoegmueller@kabelplus.at, www.impulssein.at

▶ Pöggstall/Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*



38) Antara-Rückentraining

Spezielle ruhige, zugleich intensive Übungen, die tw. vorchoreographiert sind, korrigieren die Körperhaltung, verbessern die Beweglichkeit, kräftigen Beckenboden- und die Bauchmuskulatur. Einstieg jederzeit möglich!

Pöggstall: ab MI 02.02.22, jew. 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Abende
 NMS
 Raxendorf: ab DO 03.02.22, jew. 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Abende
 Volksschule Roland Kührer
 120 € (10er Pass) Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

▶ Pöggstall

39) Bauchtanz

NEU

Schnupperstunde

DO 17.03.22, 19.30 – 21.00 Uhr
 Sonja Nachförg Obere Hauptstraße 21
 15 € Bequeme Kleidung, Tuch für Hüfte
 0664 1438028

40) Shiatsu als Hausapotheke

Erlernen der Grundtechniken von Shiatsu zur Durchführung von Entspannungsbehandlungen, die die Gesundheit fördern.

NEU

41) Kraft aus der eigenen Mitte

Mittels Meditation, Körperübungen und Berührung stärken wir die eigene Mitte und schöpfen so Kraft für den Alltag um unberührt vom äußeren Trubel in der eigenen Kraft zu sein.

NEU

42) Yoga mit anschließender Klangmeditation

Kurzer Vinyasaflow mit Erklärung der einzelnen Asanas







NEU

43) Integratives Atmen

Lerne die Vielfalt des Atmens kennen

NEU







 **FR 18.03.22, 19.30 – 21.00 Uhr und
SA 19.03.22, 10.00 – 16.30 Uhr**

 Sonja Nachförg  Obere Hauptstraße 21,
 75 €  Bequeme Bekleidung, Decke, Matte, eventuell Sitzkissen
  0664 1438028

 **SO 20.03.22, 9.30 – 16.30 Uhr**

 Sonja Nachförg  Obere Hauptstraße 21,
 55 €  Bequeme Kleidung
  0664 1438028

 **SA 26.03.22, 9.30 – 11.00 Uhr**

 Sophie-Marie Blauensteiner, Yogatrainerin und Maria Blauensteiner,
Klangmasseurin  Obere Hauptstraße 21,
 20 €  Bequeme Kleidung, Turnmatte
  0664 1438028

 **DI 05.04.22, 19.00 – 21.00 Uhr**

 Maria Blauensteiner  Obere Hauptstraße 21,
 20 €  Bequeme Kleidung
  0664 1438028







► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*



44) Energie tanken mit Qigong am Badeteich in Raxendorf

Qigong-Übungen sind Teil der trad. chin. Medizin und kombinieren Bewegung, Atem und Achtsamkeit. Sie sind eine besondere Kraftquelle für Körper, Geist und Seele!

 **MO 13.06., 20.06. und 27.06.22, 18.00 – 19.00 Uhr**

 Irmgard Stögmüller, ImpulsSEIN
 Badeteich Raxendorf (Holzsteg) – nur bei Schönwetter
 12 € pro Abend
 Lockere Kleidung, Trinkflasche, Badetuch/Unterlagsmatte
  0676 9566339, www.impulssein.at – Anmeldung erforderlich!

► Weiten *BhW Weiten in Kooperation mit kbW Weiten*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 45 bis 47

45) Antara-Rückentraining

Spezielle ruhige, zugleich intensive Übungen, die tw. vorchoreographiert sind, korrigieren die Körperhaltung, verbessern die Beweglichkeit, kräftigen Beckenboden- und die Bauchmuskulatur. Einstieg jederzeit möglich!

 Roland Kührer
 Trainingskleidung, Trinkflasche
  0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

 **ab MO 31.01.22, jew. 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende**

 Volksschule Weiten
 120 € (10er Pass)

46) M.A.X. Fitzirker (Muscle Activity Excellence)

30-minütiges Konditionstraining für Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen. M.A.X. ist für Männer und Frauen geeignet, welche kurz und intensiv trainieren möchten. Mit motivierender Musik unterstützt. Go to the M.A.X.!

47) Kung Fu für Erwachsene

Erlernen von Kung Fu Techniken (Ving Tsun), Selbstverteidigung, Meditation, Selbstwahrnehmung und Kontrolle, Aneignung ethischer und moralischer Prinzipien, Steigerung des Reaktions- und Koordinationsvermögens, sowie der Beweglichkeit Kraft und Ausdauer. Einstieg jederzeit möglich!

► Ybbs VHS Ybbs



48) Aquapower

Sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpermuskelaufbautraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule und ganzer Bewegungsapparat.

49) Schwindel, wenn die Welt sich dreht

NEU

Die verschiedenen Arten von Schwindel. Was hat Gangunsicherheit mit Schwindel zu tun? Diagnose und Behandlung von Schwindel. Übungen zur Stärkung des Gleichgewichtsorgans.

► Yspertal VHS Südliches Waldviertel







Informationen zu den Kursen 50 und 51




50) Wassergymnastik aktiv & gesund (Montagskurse)







Regelmäßige Bewegung im Wasser macht nicht nur Spaß, sondern hat auch zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Gruppe 1 von 18.30 bis 19.20 Uhr, Gruppe 2 von 19.30 bis 20.20 Uhr.

51) Wassergymnastik aktiv & gesund (Donnerstagskurse)




Für alle Badegäste gibt es an den folgenden Terminen die Möglichkeit gratis bei der Wassergymnastik teilzunehmen.




 **ab MO 31.01.22, jew. 20.15 – 21.00 Uhr, 10 Abende**
 Volksschule Weiten
 Trainingsschuhe, Handtuch
 80 € (10er Pass)

 **jeden MI ab 02.02.22, jew. 19.40 – 21.00 Uhr**
 Fitwerkstatt Weiten, Hauptstraße 38
 10 € pro Einheit

 **Kurs 1: ab DI 25.01.22, jew. 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende**
Kurs 2: ab DO 27.01.22, jew. 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende
 Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vital Coach  Hallenbad Ybbs
 85 € inkl. Leihgebühr Trainingsgeräte  Badebekleidung
 0676 5179535, body.balance.redl@gmail.com

 **DI 14.06.22, 19.00 – 20.30 Uhr**
 Hans Kapek, Heilpraktiker, Masseur und Gesundheitscoach
 GH Mang  10 €
 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

 Roswitha Koch, Aquafit Instruktörin
 Hallenbad Yspertal
 0650 9901213, kochrosi@gmx.at, www.energie-fit.eu

 **ab MO 28.02.22, 6 Abende**
 60 € inkl. Badbenützung von 18.00 – 21.00 Uhr
 Anmeldung erforderlich!

 **DO 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 07.04., 21.04., 28.04.,
jeweils 19.30 – 20.00 Uhr**
 gratis
 keine Anmeldung erforderlich

▼ KÖRPER UND SEELE

► Leiben

Allgemeine Informationen zu den Kursen 52 bis 55

52) METIS-Kinesiologie praktisch anwenden

In diesem Seminar erfährst du Praktiken, um selbstständig eine kinesiologische Balance durchführen zu können. Damit können verschiedene Stressfaktoren aufgelöst und harmonisiert werden.

Voraussetzung: „kinesiologischer Muskeltest und mehr“ vom SA 29.1.22

53) Räucherseminar

Räuchern ist zu JEDER Zeit möglich, da es klärt, reinigt, schützt, ...

Dieses Seminar bringt dir neben den Grundlagen auch das Reich der Naturwesen näher und auch die Anwendung des Räucherns in Wohnung und Haus als auch während der Zeit der Ruhnächte.




54) Numerologie der Chaldäer

Die Numerologie = Zahlendeutung bietet eine Unterstützung, sich selber besser kennenzulernen, eigene Talente und Fähigkeiten als auch Lernaufgaben zu erkennen. Wir erstellen dein persönliches Numeroskop (= Zahlenbild) und deuten es. Natürlich erlernst du die Grundschwingung der Zahlen, Ereigniszahlen, Typus, Elementebenen und vieles mehr.

55) METIS Essenzen der Natur

Die Natur stellt uns ihre „Heilkräfte“ in Form von Pflanzen zur Verfügung. Wir dürfen diese nutzen, um Blockaden, Ängste, Sorgen aufzulösen.

In diesem Seminar erlernst du einzelne Blumensignaturen und lernst deren Schwingungsfrequenzen und Wirkweise kennen.

 METIS - Blieweis Sylvia, BMA (BSc), zert. Kinesiologin, dipl. Holistic Pulsing Praktikerin, Birkenbihl-Practitioner@1, Naturheiltherapeutin
 Ebersdorf 9, Leiben
 office@energiearbeit-metis.at, 0664 2716510

 **SO 30.01.22, 9.00 – 17.00 Uhr**

 160 € inkl. ausführliches Skript und Teilnahmeurkunde

 **SA 19.02.22, 9.00 – 17.00 Uhr**

 170 € inkl. ausführliches Skript, Teilnahmeurkunde, 2 Räuchermischungen und Ruhnächteset

 **SA 12.03.22, 9.00 – 16.00 Uhr u. SO 13.3.22, 9.00 – 16.00 Uhr**

 280 € inkl. ausführliches Skript und Teilnahmeurkunde

 **SA 02.04.22, 9.00 – 17.00 Uhr u.**

SO 03.04.22, 9.00 – 17.00 Uhr

 320 € inkl. Skript, das Buch „Die Natur als Kommunikations-schiene“, persönliche Blütenessenz und Teilnehmerurkunde



Ab 1. März 2022 sind im SCHLOSS PÖGGSTALL wieder alle Ausstellungen, Museen und das Regiongs'schäft geöffnet. FRANZ TRAUNFELLNER DOKUMENTATION in der Kunstebene * Museum für Rechtsgeschichte * Schloss Pöggstall - Zwischen Region und Kaiserhof * NÖ Zivilschutzverband 60-Jahre geht in die Verlängerung.

Besonderes Highlight ist das *„Heiraten im Schloss“*. Standesamtliche Trauungen lassen sich in den diversen historischen Räumlichkeiten traumhaft ausrichten. Auch die wunderschöne Kaisersuite und das Appartement im Nordtrakt stehen für Nächtigungen zur Verfügung.

MARKTGEMEINDE PÖGGSTALL – Hauptplatz 1, 3650 Pöggstall – 02758/2383 – www.poeggstall.at

► Ottenschlag

Allgemeine Informationen zu den Kursen 56 bis 60

56) Vertieftes IL-DO Körperkerzenseminar

Dieses weiterführende Seminar, widmet sich verstärkt der Wirksamkeit der mehrfarbigen Therapeutenkerzen. Intensivierung der emotionalen und mentalen Persönlichkeitsentwicklung.

57) Wellness für die Füße – Fußreflexzonenseminar

Im Einklang mit den ätherischen Young Living Ölen das Arbeiten an den Reflexzonen in der praktischen Anwendung kennenlernen und die Regulationsfähigkeit des ganzen Organismus unterstützen!

58) Workshop: Blockaden lösen in Sekundenschnelle




Trainingsmethode und Turbostraining erlernen! Um sich selbst und vor allem schnell – von inneren Befindlichkeitsstörungen zu befreien! Verhilft zu mehr Lebensfreude und weniger Stress!

59) Basis IL-DO Körperkerzenseminar




Mit der IL-DO Körperkerze energetisch und ganzheitlich den Körper von Blockaden befreien und die Regulationsfähigkeit und Immunkraft stärken. Körperkerzen sind für sämtliche Befindlichkeiten hervorragend geeignet!



60) Vertieftes IL-DO Körperkerzenseminar

Dieses weiterführende Seminar widmet sich verstärkt der Wirksamkeit der mehrfarbigen Therapeutenkerzen. Intensivierung der emotionalen und mentalen Persönlichkeitsentwicklung!

 Renate Schlifelner, Energetik Therapeutik
 Wachaustraße 13, Ottenschlag
 0664 4022999, renate@energetik-schlifelner.at
www.energetik-schlifelner.at
Anmeldung erforderlich

 **Fr 25.02.22, 09.00 – 16.00 Uhr**
 190 € inkl. Skriptum, Zertifikat und 1 Set. Körperkerzen

 **FR 18.03.22, 09.00 – 16.00 Uhr**
 190 € inkl. Skriptum, Zertifikat und
ätherische Öle – für die Anwendung beim Seminar!
 1 Leintuch, 1 Handtuch, warme Socken und eine dünne Decke!

 **FR 08.04.22, 13.30 – 18.30 Uhr**
 140 € inkl. Skriptum, Kaffee & Kuchenjause!

 **FR 13.05.22, 13.30 – 18.30 Uhr**
 150 € inkl. Skriptum, Zertifikat und 1 Set Körperkerzen





 **FR 03.06.22, 09.00 – 16.00 Uhr**
 190 € inkl. Skriptum, Zertifikat und 1 Set. Körperkerzen

► Pöggstall *BhW Pöggstall*



61) Mit einem Lächeln durch deinen Tag

Hast du Tage, an denen dein Lachen ohne Grund verschwunden ist? Mit Lachyoga finden meine Klientinnen ihr Lachen wieder & gestalten ihren Tag mit Leichtigkeit. Lach-, Atem- & Klatschübungen für körperliches und seelisches Wohlbefinden warten auf dich.

 **ab MO 24.02.22, jew. 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Abende**
 Svenja Reithner
 via Zoom
 150 €
 0677 64051475, mail@svenjareithner.com

► **Raxendorf** VHS Südliches Waldviertel



62) Pendeln für AnfängerInnen

Sie wollten immer schon mal ihren eigenen Schlafplatz austesten oder Ihre Lebensmittel überprüfen? In diesem Tagesseminar können Sie den richtigen Umgang mit dem Pendel erlernen. Mit vielen praktischen Übungen!

SA 14.05.22, 9.30 – 18.00 Uhr

- 👤 Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin nach westl. Verständnis
- 📄 Gemeindeamt Raxendorf € 99 € inkl. ausführlichen Unterlagen Schreibzeug, eventuell Pendel (falls vorhanden; kann auch im Kurs ausgeborgt werden)
- 📞 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

► **Yspertal** VHS Südliches Waldviertel



63) Gesundheitspräventive Entspannungs- und Selbsterfahrungsgruppe im Sinne der Musiktherapie

Du willst dich richtig entspannen & möchtest neue Strategien lernen bei dir zu bleiben? In der Selbsterfahrungsgruppe bekommst du die Möglichkeit, dich auf neuem Wege mit dir selbst zu beschäftigen.

DO 24.02., 31.03., 28.04., 26.05., 30.06.22, jew. 19 Uhr

- 👤 Saskia Laher, MSc.
- 📄 Gemeindehaus Yspertal
- 💰 20 € / Abend
- 📞 0664 4139387 oder saskia.laher@gmx.at

► **Ybbs** VHS Ybbs



64) Demenz und betreuungsbedürftige ältere Menschen, die große Herausforderung für Angehörige **NEU**

Praxis Workshop für Angehörige. Betreuung fordert viel Kraft. Wie kann das gehen? Liebevoll begleiten ohne auszubrennen und auf das eigene Leben zu vergessen. Wenn der Geduldsfaden reißt. Hilfestellungen, Trainingsansätze. Das letzte Geheimnis, der Tod.

SA 19.02.22, 09.00 Uhr – 16.00 Uhr

- 👤 Hans Kapek, Heilpraktiker, Masseur, Gesundheitscoach und Claudia Hofbauer Pflege Fachkraft, Trauer und Sterbebegleitung, Validationsanwenderin
- 📄 GH Mang € 99 € Schreibzeug
- 📞 VHS Südliches Waldviertel, 07415 6760 30

Raiffeisenbank Mittleres Mostviertel

MEINE BANK IN DER REGION.

SICHER. REGIONAL. NACHHALTIG.

Raiffeisenbank Mittleres Mostviertel eGen, Scheibbs Str. 4, 3250 Wieselburg

Die Kraft fürs Land

UNSER X LAGERHAUS

▼ KREATIV UND HANDWERK

► Pöggstall *BhW Pöggstall*



65) Malen mit Acrylfarben

Malen auf Leinwand (40x50). Anfänger und Fortgeschrittene: „Romantische Gärten“. Fortgeschrittene Spezial: Grundlagen Porträtmalerei

66) Töpfern für Haus und Garten

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

Bei größerer Teilnehmeranzahl werden weitere Termine angeboten.

67) Töpfern mit Kindern

In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch das Gestalten mit Ton. Im ersten Teil werden Tierfiguren in Kegeltechnik geformt. Im zweiten Kursteil werden diese bemalt und glasiert.

Bei größerer Teilnehmerzahl werden weitere Termine angeboten.

ab MO 14.02.22, jew. 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende

Ing. Danny Liska
 Volksschule Pöggstall
 165 € (Grundausrüstung steht zu Verfügung)
 02758 2228, www.artliska.net

Gruppe 1: FR 25.02.22, 16 – 21 Uhr (Töpfern)

FR 18.03.22, 16 – 21 Uhr (Glasieren)

Gruppe 2: SA 26.02.22, 14 – 19 Uhr (Töpfern)

SA 19.03.22, 14 – 19 Uhr (Glasieren)

SR Hermine Hofer, Christina Hofer
 Volksschule Pöggstall 42 € (inkl. Brennen) + Materialkosten
 02758 3317, hofer.hermine@gmail.com

Gruppe 1: FR 15.07.22, 9 – 12 Uhr (Töpfern)

FR 05.08.22, 9 – 12 Uhr (Glasieren)

Gruppe 2: FR 15.07.22, 15 – 18 Uhr (Töpfern)

FR 05.08.22, 15 – 18 Uhr (Glasieren)

Gruppe 3: SA 16.07.22, 9 – 12 Uhr (Töpfern)

SA 06.08.22, 9 – 12 Uhr (Glasieren)

Gruppe 4: SA 16.07.22, 15 – 18 Uhr (Töpfern)

SA 06.08.22, 15 – 18 Uhr (Glasieren)

SR Hermine Hofer, Christina Hofer
 Volksschule Pöggstall 30 € (inkl. Brennen) + Materialkosten
 02758 3317, hofer.hermine@gmail.com

► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*



68) Tarockieren für AnfängerInnen

Tarock ist ein königliches Spiel. In diesem Kurs werden die Grundzüge des Tarockspiels in seiner wertvollsten Form, dem "Königrufen" vermittelt.

ab FR 04.03.22, jew. 17.00 – 19.00 Uhr, 4 Termine

Gemeindeamt Raxendorf
 Johann Naderer
 60 € Schreibmaterial, Spielkarten
 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



69) Malen auf Leinwand (40x50)

AnfängerInnen und Fortgeschrittene. "Romantische Gärten". Fortgeschrittene Spezial: Grundlagen der Porträtmalerei.

ab DI 15.02.22, jew. 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende

Ing. Danny Liska, 02758 2228, www.artliska.net
 Gemeindehaus Yspertal
 170 € inkl. Grundausrüstung
 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

TANZ UND MUSIK

► Ybbs *VHS Ybbs*



70) „Tanzen ab der Lebensmitte“

Ermöglicht Ihnen in einer Gruppe zu tanzen, sich freudvoll zu bewegen und dadurch körperlich und geistig fit zu bleiben. Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich. Sie können alleine oder zu zweit kommen. Tanzen bereichert Ihre Lebensqualität wesentlich! NeueinsteigerInnen sind willkommen.

ab DO 20.01.22, jew. 17.00 – 18.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich!

Annemarie Steiner

Pfarrsaal Ybbs

5 € pro Abend

0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at

VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

► Albrechtsberg *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Terminen 71 bis 73

71) Comedian Vocalists

Musikkabarett im Stil der Comedian Harmonists

72) Alexander Eder & Band

2 Stunden Powerprogramm mit dem Voice-of-Germany-Teilnehmer

73) Rock'n'Roll meets Austropop

OPENAIR - The Ridin' Dudes



Kulturwerkstatt Albrechtsberg

Tickets online unter www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at

SA 02.04.22, 20.00 Uhr

6 € Jugend, 18 € VVK und 20 € AK

SA 09.04.22, 20.00 Uhr

1 € Kinder/Jugend, 24 € VVK und 26 € AK

SA 16.07.22, 20.00 Uhr

8 € Jugend, 20 € VVK und 22 € AK

► Mühldorf *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Terminen 74 bis 76

74) Merci Udo

Eine musikalische Hommage an Udo Jürgens mit Werner Auer & Band.

75) Lizzi Engstler

Lizzi & Elisabeth „Ein Soloabend für Zwei“

76) Alfred Dorfer „und...“

Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf

Kartenvorverkauf unter oeticket.com



SA 05.03.22, 20.00 Uhr

27 €

SA 09.04.22, 20.00 Uhr

29 €

SA 30.04.22, 20.00 Uhr

29 €

► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Terminen 77 bis 85

77) Das perfekte Desaster Dinner (Theater)

78) Die Donau – 3206 km mit dem Fahrrad (Vortrag)

79) OldSchoolBasterds (Musik)

80) In 80 Tagen um die Welt (Kindertheater)

81) Die Wunderknaben (Zauberei)

82) Kaffeehaus'schichten

83) Johann Nestroy „der Zerrissene“ (Posse mit Gesang)

84) BlöZinger „Zeit“ (Kabarett)

85) Sonnenstich (Theater)

NEU



Waldviertler Kammerbühne,
Unterer Markt 10, Ottenschlag



Tickets und Info unter www.kammerbuehne.at



**DO 27.01., FR 28.01., SA 29.01.22, 19.30 Uhr und
SO 30.01.22, 15.00 Uhr**



FR 11.02.22, 19.30 Uhr



SA 12.02.22, 19.30 Uhr



SO 13.02.22, 15.00 Uhr



Sa 19.02.22, 19.30 Uhr



SO 20.02.22, 15.00 Uhr



**FR 11.03., SA 12.03., Fr 18.03., SA 19.03.22, 19.30 Uhr und
SO 13.03., SO 20.03.22, 15.00 Uhr**



FR 25.03.22, 19.30 Uhr



SA 26.03., MI 30.03.22, 19.30 Uhr und SO 27.03.22, 15.00 Uhr

► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*



86) **Ene Mene Muh und stark bist du! – Halt geben und Halt sagen**

Impulsvortrag. Wie kann ihr Kind die Herausforderungen der Schule/des Lebens, sowie zunehmenden Leistungsdruck in einer multikulturellen Gesellschaft gut meistern? Wie können Sie als Eltern ihre Kinder dabei unterstützen?



DI 15.03.22, 19.30 Uhr



Dorothee Hinkelmann, Dipl. Familien-/Lebensberaterin,
Zertif. Elterntrainerin



16 € Gemeindeamt Raxendorf



VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



87) **„Hey, lass uns mal reden!“ – zu Teenagern einen guten Draht halten**

Was hilft mir, wenn der Gesprächsfaden zu meinem Kind abzureisen droht? Jugendliche besser verstehen. Sie lieben die Provokation, testen ihre und unsere Grenzen aus und sind auf der Suche nach ihrer Identität und ihren Gaben.



DO 24.03.22, 19.00 Uhr



Dorothee Hinkelmann, Dipl. BW, Dipl. Familien-/
Lebensberaterin, Zertif. Elterntrainerin



16 € Gemeindehaus Yspertal



VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

NEU



Klima- und Energiemodellregion Südliches Waldviertel

Die **zwölf Gemeinden** der Ökoregion Südliches Waldviertel haben sich zu einer Klima- und Energiemodellregion (KEM) zusammengeschlossen.

Die **Ziele** der KEM Südliches Waldviertel sind Energie zu sparen, den CO₂-Ausstoß zu verringern, die Versorgung mit erneuerbaren Energien zu forcieren und damit dem Klimawandel entgegenzuwirken.



Das **langfristige Ziel** der Region ist eine nachhaltige Energieversorgung durch optimale Nutzung der regionalen Ressourcen.

Mehr Informationen unter www.kem.swv.at



© KEM Südliches Waldviertel

Weiterbildungsangebote in der Region - Frühjahr 2022

Eine KEM-Maßnahme umfasst Weiterbildungsangebote **rund um die Themen Klima und Energie**. Ein **aktueller Trend** ist es wieder mehr auf **regionale und saisonale Produkte** zurückzugreifen.

A) Nachhaltiger Lebensstil

Ein gutes Leben führen, unser Ökosystem und die Lebensqualität auch für künftige Generationen zu erhalten, dafür gilt es, bewusst und nachhaltig zu leben. Es sollen Konsum- und Verhaltensmuster hinterfragt und verändert werden. Einfache Tipps & praktische Anleitungen werden präsentiert.

B) Nachhaltig mobil

Moderne Mobilität hat viele Vorteile. Gleichzeitig bringt der wachsende Autoverkehr eine Reihe an Negativeffekten wie z.B. hohe Umweltbelastung mit sich. Dieser Vortrag gibt Tipps, wie Sie ihr Mobilitätsverhalten umweltfreundlich und sicher gestalten.

Unsere Kurse zeigen viele Facetten für einen nachhaltigen und klimaverträglichen Lebensstil auf. Nutzen Sie die Chance um mehr über Regionalität, Selbstgemachtes & vieles mehr zu erfahren.



DO 07.04.22, 19.00 – 20.30 Uhr



Mag.^a Renate Gottwald-Hofer, eNu



Gemeindehaus Yspertal



kostenlos



KEM Südl. Waldviertel, 07415 6760-30, kem@swv.at



DO 28.04.22, 19.00 – 21.00 Uhr



DI Matthias Komarek, eNu



Gemeindeamt Raxendorf



kostenlos



KEM Südl. Waldviertel, 07415 6760-30, kem@swv.at



C) Wildpflanzen Wanderung

Bäume, Sträucher und Heilkräuter erkunden, bestimmen, probieren und sammeln. Empfehlungen für Verwendung, Weiterverarbeitung und Zubereitung.

D) Zurück zum Ursprung - Urgetreidesorten entdecken

Regionale Urgetreidesorten wie Kammut, Emmer, Waldstaudenkorn sind wieder im Vormarsch. Sie lernen neue Varianten von Kohlenhydraten kennen, welche sich durch einen höheren Mineralstoff- und Eiweißgehalt auszeichnen. Kochen mit regionalen Produkten unterstützt den Weg zu einem nachhaltigeren Ernährungsstil.

E) Vortrag "Aus alt mach neu" Energiefit sanieren








Fachvortrag der Energieberatung NÖ über Einsparpotentiale bei der Althausanierung, aktuelle Trends im Bereich der Sanierung, sowie Fördermöglichkeiten. Im Anschluss steht Ihnen eine individuelle Energieberatung zur Verfügung. Für konkrete Fragen nehmen Sie bitte detaillierte Unterlagen (z.B.: Hauspläne) mit.




F) Tinkturen, Kräuteröle & Kräutersalz






In unserer Region gibt es viele Kräuter und Pflanzenteile zu finden, aus denen einfach Produkte selbstgemacht werden können. Wir sammeln und verarbeiten sie bspw. zu Hilfsmitteln für die Hausapotheke/Küche. Ebenso wird über die richtige Konservierung/Lagerung gesprochen, damit saisonale Produkte für das ganze Jahr verfügbar sind.

G) Erdäpfel & Co - die traditionelle Waldviertlerknolle

Erdäpfel, Topinambur, Süßkartoffel und Verwandte können bei regionalen Abhof-Läden erworben werden. Zubereitung der Alleskönner in pikanter und süßer Variation. Einführung in die Vollwertküche - für eine gesündere Ernährung und Verkleinerung des eigenen ökologischen Fußabdrucks durch regionalen Bezug.







 **Raxendorf: SA 07.05.22, 15.00 Uhr**
 **Weiten: SA 14.05.22, 15.00 Uhr**
 **Pöggstall: SA 21.05.22, 15.00 Uhr**
 Roland Kühner, Kräuterpädagogin
 25 Euro inkl. Skriptum
 Stofftasche oder Sackerl
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

 **MI 11.05.22, 18.00 – 21.30 Uhr**
 Ulrike Lackner
 Schulküche Mittelschule Yspertal
 65 Euro inkl. Unterlagen & Verkostungen
 Bequeme Schuhe, Schürze, Tupperdosen
 KEM Südl. Waldviertel, 07415 6760-30, kem@swv.at

 **DO 12.05.22, 19.00 – 20.30 Uhr**
 Johannes Ertl, Energieberatung NÖ
 Gemeindezentrum Hofamt Priel
 kostenlos
 KEM Südl. Waldviertel, 07415 6760-30, kem@swv.at



 **SA 28.05.22, 14.00 - 17.00 Uhr**
 Roland Kühner
 Gemeindeamt Raxendorf
 45 Euro inkl. Unterlagen + Material (Ansatzkorn etc.)
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

 **DI 21.06.22, 18.00 – 21.30 Uhr**
 Ulrike Lackner
 Schulküche Mittelschule Yspertal
 65 Euro inkl. Unterlagen & Verkostungen
 Bequeme Schuhe, Schürze, Tupperdosen
 KEM Südl. Waldviertel, 07415 6760-30, kem@swv.at

Allgemeine Infos: KEM Südl. Waldviertel, 07415 6760-30, kem@swv.at
Corona-Schutzmaßnahmen: aktuelle Verordnungen werden eingehalten
Anmeldung: Anmeldungen sind für jeden Termin erforderlich

Höhere Lehranstalt für **Umwelt und Wirtschaft**



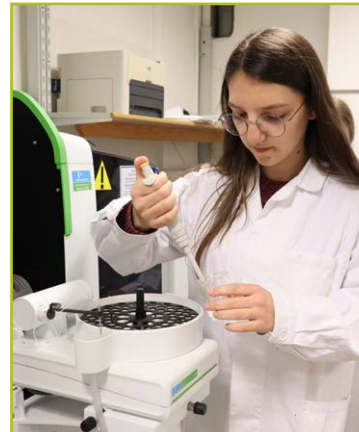
Projekt INTERREG V-A AT-CZ: Grenzüberschreitende strategische Partnerschaft im Bereich der Lebensmittel- und Umweltanalytik

Zusammen mit dem tschechischen Projektpartner der „Střední odborná škola ekologická a potravinářská“ aus Veselí nad Lužnicí analysieren die Yspertaler Schüler und Schülerinnen Lebensmittel.

Es werden **chemische Analysen** von **regionalen Lebensmitteln** an beiden Schulstandorten durchgeführt. Gemüse, Obst, Milchprodukte und andere Lebensmittel werden z.B.: auf Pestizide, Nitrate, Inhaltsstoffe, Nährstoffe, Vitamine und Schwermetalle untersucht.

Ziel ist der **internationale Erfahrungsaustausch** und der **Vergleich der Lebensmittelqualität** in den beiden Regionen.

Den **SchülerInnen beider Schulen** wird eine **praktische Laborausbildung geboten** und somit wird Fachkompetenz im Bereich der chemischen Analyse von Lebensmitteln erworben.



Projektpartner:

HLUW[®]
YSPERTAL 

 **Volkshochschule südliches
Waldviertel**



voraussichtlicher

Tag der offenen Tür in der HLUW Yspertal

Samstag, 15. Jän. 2022 (9⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr)

*voraussichtlicher
zusätzlicher Infoabend
über die Ausbildung*

FR., 14. Mai 2022, um 16⁰⁰ Uhr

Schnuppern und individuelle Führungen

nach telefonischer Voranmeldung unter 07415 7249 möglich

Am Campus 1, 3683 Yspertal | office@hluwyspertal.ac.at | www.hluwyspertal.ac.at

**Raiffeisen
Niederösterreich**



unterstützt den Bildungskalender Frühjahr 2022