Meine **Erfolgs**hochschule.

poechlarn.vhs-noe.at

Volks-hochschule

PÖCHLARN

Wintersemester 2026/27

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen ist unbedingt erforderlich!

1. über Telefon **02757-2310**
Montag bis Freitag zwischen 07.30 und 12.00 Uhr
und Donnerstag zwischen 13.00 und 15.00 Uhr

2. E-Mail **vhs@poechlarn.at**

3. online: https://poechlarn.vhs-noe.at

Zur ausführlichen Information über unser Weiterbildungsangebot steht Ihnen auch unsere Homepage **https://poechlarn.vhs-noe.at/** bzw. **www.nibelungengau.regionalverband.at** zur Verfügung.

Geben Sie immer Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer an, damit wir Ihnen eventuelle Änderungen mitteilen können.

Das Menschenleben ist eine ständige Schule.
(Gottfried Keller)

IMPRESSUM

Herausgeber, Verleger, für den Inhalt verantwortlich
Volkshochschule Pöchlarn
Kirchenplatz 1, 3380 Pöchlarn
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Kurs
Merken Sie sich bitte den Kursbeginn vor, Sie werden ausschließlich bei Terminänderungen oder Kursabsagen benachrichtigt.

Kursbeitrag
Eine teilweise Rückerstattung von Kursbeiträgen im Fall einer Verhinderung am Kurs ist grundsätzlich nicht vorgesehen und nur in Ausnahmefällen mit den Kursleitenden zu vereinbaren.
Rechnungen werden nur auf Wunsch ausgestellt.
Materialkosten sind grundsätzlich nicht im Kursbeitrag enthalten.
Lehrbücher werden, wenn notwendig, von den Kursleitenden im Einvernehmen mit den Teilnehmenden besorgt.

Ferien
Auch für die VHS gelten die offiziell gültigen Schulferien und die gesetzlichen Feiertage.

Haftung
Die VHS haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten. Jede teilnehmende Person erklärt mit ihrer Anmeldung, dass sie eigenverantwortlich handeln kann, ausreichend versichert ist und die Veranstalter von etwaigen Haftungen freistellt. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleitenden einbezogen.

Änderungen
Die VHS behält sich das Recht vor, in Ausnahmefällen die Stelle des Kursleitenden neu zu besetzen.

Bildungsbonus für AK – Mitglieder
Die AKNÖ fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das -Logo tragen,
mit 50% der Kurskosten bis zu 120 Euro pro Kalenderjahr.
AKNÖ-Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro und Arbeitssuchende sogar 100 % der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr.

AK-gekennzeichnete Kurse aus dem Bereich IT und EDV werden bis zu 100% der Kurskosten bis 150 Euro pro Kalenderjahr gefördert. Arbeitssuchende bis zu 220 Euro pro Kalenderjahr.

Infos unter:
AKNÖ-Hotline +43 5 7171 29000 E-Mail: bildungsbonus@aknoe.at
noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus

Niederösterreichische Bildungsförderung
Die Volkshochschule Pöchlarn ist vom Land NÖ als qualifizierter Bildungsträger anerkannt, d.h. die Kursteilnehmer*innen können die NÖ Bildungsförderung in Anspruch nehmen. Welche Personen unter welchen Voraussetzungen für welche Kurse dazu berechtigt sind, ergibt sich aus den Richtlinien des Landes NÖ betreffend der NÖ Bildungsförderung.
Diese Richtlinien können unter **http://www.noe.gv.at/Bildung/Aus-und-Weiterbildung/Bildungsfoerderung** nachgelesen werden.
Anträge können unter diesem Link direkt beim Land NÖ eingebracht werden.

Inhaltsverzeichnis nach Themen

SPRACHEN

1.01 Online Chinesisch Crashkurs 6

EDV und Telekommunikation

2.01. KI als Schlüssel zum Erfolg 6

KINDER/JUGEND/ELTERN

3.01 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder 7
3.02 Musicalworkshop „maTILDA“ 7

KREATIVITÄT/HOBBY

4.01 Klöppeln 8

GESUNDHEIT/BEWEGUNG

5.01 Yin Yoga 9
5.02 Step Aerobic 9
5.03 Kraftwerk Körper 10
5.04 „Top fit“ Gymnastik 10
5.05 Gymnastik mit Musik 10
5.06 ÖGK Beweg‘ dich—Gesunder Rücken 11
5.07 Liebe ohne Selbstaufgabe—Beziehungen gelingen 11
5.08 Selbstwert stärken—Wege zu innerer Sicherheit 12
5.09 Somatic Beauty Yoga 12
5.10 Zwischen Reiz & Reaktion—bewusster wahrnehmen & kommunizieren 13
5.11 Klangreisen mit Klangschalen—Zeit zum Loslassen und Auftanken 13
5.12 Gymnastik für Damen und Herren 14
5.13 Line Dance Schnupperkurs 14
5.14 Line Dance 15

EINZELVERANSTALTUNGEN/VORTRÄGE

6.01 ÖGK Trittsicher & aktiv 16
6.02 Fit ins Alter—Ernährung und Bewegung 16
6.03 Pilgern aus spiritueller und medizinischer Sicht 17
6.04 Ernährung im besten Alter 17
6.05 Matamorphose 18
6.06 Räuchern 18
6.07 Kinesiologie 19

GESUNDE KLEINREGION NIBELUNGENGAU

Tut gut!

Nibelungengau KLEINREGION Röchlarn | Erlauf | Golling | Krummnußbaum

jeden Dienstag (6 x 1,3 UE)
ab 15. September
19.30–20.30 Uhr

Kosten: 30 €/UE

Online

1.01 Online Chinesisch Crashkurs

Sag „Nǐ hǎo“ – und tauche ein in die Welt des Chinesischen! Keine Vorkenntnisse nötig – Schritt für Schritt von Pinyin bis zu deinen ersten Gesprächen. Alltagstauglich & praktisch. Lerne, dich in typischen Situationen wie Begrüßung, Selbstvorstellung, Einkaufen oder im Restaurant sicher auszudrücken. Kultur zum Mitlernen – Entdecke spannende Einblicke in Sprache, Alltag und Kultur Chinas.

Kursleitung: Qi Wang, BA

Montag, 19. Oktober
18.00 Uhr

kostenlos

Sitzungssaal Rathaus
Pöchlarn
Kirchenplatz 1
3380 Pöchlarn

2.01 KI als Schlüssel zum Erfolg

Künstliche Intelligenz kann vieles leichter machen – von der Texterstellung über schnelle Zusammenfassungen bis zur Ideenfindung und Gestaltung von Präsentationen. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie kostenfreie KI-Apps wie ChatGPT oder Gemini sicher und sinnvoll einsetzen. Optional gibt es die Möglichkeit die Tools gleich am Smartphone oder Tablet auszuprobieren. So wird KI greifbar – für alle, die mitgestalten wollen.

Mitzubringen: wer möchte sein Tablett/Laptop/Handy (keine Voraussetzung)

Kursleitung: Selina Dihanich, Digitaldolmetscherin

3.01 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder

für junge Eltern, Großeltern, PädagogInnen

Dieser Kompaktkurs mit Theorie und Praxis ist ideal für Eltern, Großeltern, BabysitterInnen, PädagogInnen zur Auffrischung des Wissens oder auch für Neulinge gedacht. Für mehr Achtsamkeit und Sicherheit im Alltag mit den Kleinsten.

Kursleitung: ASBÖ Pöchlarn-Neuda

Dienstag, 22. September
14.00–18.00 Uhr

Kosten: 38 €

Hoftreff Pöchlarn
Oskar-Kokoschka-Str. 15
3380 Pöchlarn

3.02 Musicalworkshop „maTILDA“

Bühnenflöhe, Schulkinder und Jugendliche haben die Möglichkeit, ihr Talent in Schauspiel, Gesang und Tanz auszuprobieren und zu erweitern und bei der Abschluss-Filmaufnahme das Gelernte zu präsentieren. Am Ende des Workshops wird ein Film aufgenommen. Die DVD bzw. ein USB-Stick kann nach Fertigstellung käuflich erworben werden.

Inhalt: *Matilda ist ein hochbegabtes Mädchen mit lieblosen Eltern. In der Schule leidet sie unter der grausamen Direktorin Frau Knüppelkuh, findet aber Unterstützung bei der freundlichen Lehrerin Fräulein Honig. Mit ihren besonderen Kräften hilft Matilda, das Unrecht zu beenden und Frau Knüppelkuh zu vertreiben. Am Ende bekommt Fräulein Honig ihr Zuhause zurück und Matilda findet bei ihr eine liebevolle Familie.*

Mitzubringen: Jause

Kursleitung: Verein Ars Movendi
Andrea Pilles, Tanina Beess, Beatrix Gfaller

Bühnenflöhe (5-7 Jahre)
Samstag, 7.November
13.00-17.00 Uhr und
Sonntag, 8. November
13.00-16.00 Uhr

Kinder (ab 8 Jahren)
Samstag, 7. November
10.00-17.00 Uhr und
Sonntag, 8. November
10.00-16.00 Uhr

Abschlussaufführung:
Sonntag, 8. November
16.15 Uhr

Kosten:
Bühnenflöhe (5-7 Jahre) 55 €
Kinder (ab 8 Jahren) 75 €

Mittagessen optional
zusätzlich 7 €

Turnsaal der Mittelschule
Krummnußbaum
Rathausstraße 10
3375 Krummnußbaum

Gruppe 1
mittwochs (5 x 3 UE)
18.00–21.00 Uhr

Gruppe 2
donnerstags (5 x 3 UE)
18.00–21.00 Uhr

Kosten: 70 €

Mittelschule Pöchlarn
Nibelungenstraße 5
3380 Pöchlarn

4.01 Klöppeln

Anfänger und Fortgeschrittene finden Freude an diesem alten Kunsthandwerk. Aus dem Drehen und Kreuzen der Fäden entstehen Spitzen für besondere Anlässe. Anfänger erlernen die Grundlagen des Klöppelns und Fortgeschrittene erweitern und festigen ihre Kenntnisse.

Mitzubringen: Klöppelwerkzeug und Material

Kursleitung: SR Leopoldine Winkler

Gruppe 1	Gruppe 2
07.10.2026	15.10.2026
28.10.2026	05.11.2026
11.11.2026	19.11.2026
02.12.2026	10.12.2026
13.01.2027	21.01.2027

5.01 Yin Yoga

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Im Yin Yoga werden die Positionen länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Fasziengewebe gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt.

Mitzubringen: Matte und Decke, Nackenrolle, 1 Handtuch

Kursleitung: Daniela Gleiss, zertifizierte Yin-Yoga Trainerin, Dipl. Aromaberaterin

jeden Mittwoch (10 x)
ab 30. September
18.00–19.30 Uhr

Kosten: 120 €

Turnsaal der Mittelschule
Krummnußbaum
Rathausstraße 10
3375 Krummnußbaum

5.02 Step Aerobic

Step Aerobic ist eine dynamische Fitness-Trainingsmethode, bei der rhythmische Bewegungen auf dem sogenannten Step ausgeführt werden. Sie kombiniert Ausdauertraining mit Koordinationsübungen und wird zu motivierender Musik durchgeführt.
.

Mitzubringen: Handtuch, Trinkflasche, Matte, Turnschuhe mit abriebfester Sohle (no marking!)

Kursleitung: OLMS, SR Dipl. Päd. Christine Teufl

jeden Dienstag (10 x)
ab 29. September
19.00–20.00 Uhr

Kosten: 45 €

Turnsaal der Mittelschule
Krummnußbaum
Rathausstraße 10
3375 Krummnußbaum

5.03 Kraftwerk Körper

jeden Dienstag (10 x)
ab 29. September
17.45–18.45 Uhr

Kosten: 90 €

Turnsaal der Mittelschule
Krummnußbaum
Rathausstraße 10
3375 Krummnußbaum

Eine Stunde voller Energie, Bewegung, Stärke und Abwechslung!
Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht: kein Equipment nötig, jedes Level ist willkommen.
Der ganze Körper wird aktiviert, geformt und gestärkt. Für mehr Kraft, Ausdauer und ein gutes Körpergefühl.

Mitzubringen: Hallenschuhe, Trinkflasche

Kursleitung: Christine Ellinger, BEd, Trainerin

5.04 „Top fit“ Gymnastik

jeden Donnerstag
ab 17. September
18.00–19.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich!

Kosten: 4 €/Einheit

Turnsaal der Volksschule
Golling an der Erlauf
Schulstraße 2
3381 Golling an der Erlauf

Dieses Rundumprogramm bietet einen abwechslungsreichen Mix aus Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen im Gehen, Sitzen und Liegen. Auch Ungeübte verbessern damit ihre Kondition und Ausdauer und bekommen mehr Schwung für den Alltag.

Kursleitung: Helga Daxbacher

5.05 Gymnastik mit Musik

jeden Mittwoch
ab 16. September
18.00–19.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich!

Kosten: 4 €/Einheit

Turnsaal der Mittelschule
Pöchlarn
Nibelungenstraße 5
3380 Pöchlarn

Bei gezieltem Muskeltraining, sanften Dehnungs- und herrlichen Entspannungsübungen werden Sie bald spüren, wie Sie Ihre Ausdauer und Fitness steigern.

Kursleitung: Helga Daxbacher

5.06 ÖGK Beweg‘ dich Gesunder Rücken

Unser Körper ist ein Wunder der Natur und für Bewegung gemacht. Doch wer kennt das nicht: langes Sitzen und Stehen, die falsche Haltung oder der Bewegungsmangel führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Auch privater Stress und berufliche Überforderung können Ihren Rücken belasten. Kein Wunder also, dass Rückenschmerzen weit verbreitet sind. Regelmäßige tägliche Bewegung trainiert Ihren Körper und hilft, schmerzhaften Verspannungen und chronischen Rückenproblemen vorzubeugen. In den kostenlosen Kursen „Beweg‘ dich - Gesunder Rücken“ der Österreichischen Gesundheitskasse arbeiten Sie gezielt an Ihrer Rückengesundheit.

Mitzubringen: Turnmatte, Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Trinkflasche

Kursleitung: Betty Weißensteiner, Dipl. Fitness– und Wirbelsäulentrainerin

jeden Montag (14 x)
18.30-19.30 Uhr
UND
jeden Mittwoch (14x)
17.00–18.00 Uhr
ab 14. September

kostenlos

Turnsaal der Mittelschule Pöchlarn
Nibelungenstraße 5
3380 Pöchlarn

Anmeldung: auf der Website www.gesundheitskasse.at/ruecken >> Kurse

Rückfragen an:
Birgit Seiner 0664/1438690

Österreichische Gesundheitskasse

5.07 Liebe ohne Selbstaufgabe

Beziehungen gelingen

Nähe leben, ohne sich selbst zu verlieren: Wie gelingen Beziehungen, in denen Selbstachtung und Verbundenheit zusammenkommen? Mit klarer Kommunikation, gesunden Grenzen und echtem Verständnis.

Mitzubringen: Schreibmaterial; für die Online-Teilnahme ein Gerät mit Kamera/Mikrofon, stabile Internetverbindung

Kursleitung: Dominik Esche-Gowitsch, Ausbildung Lebens- & Sozialberatung mit Supervision, Zertifizierter Coach

ab So, 8. November
(4 x 2 UE à 50 min)
18.00–19.40 Uhr

Kosten: 89 €

Online

Weitere Infos:
www.zenacademy.me

5.08 Selbstwert stärken

ab So, 4. Oktober
(4 x 2 UE à 50 min)
18.00–19.40 Uhr

Kosten: 89 €

Online

Weitere Infos:
www.zenacademy.me

Wege zu innerer Sicherheit

Stabiles Selbstwertgefühl entsteht nicht durch Lob oder Leistung. Sie lernen, innere Sicherheit aufzubauen, gesunde Grenzen zu setzen und sich selbst mit mehr Klarheit und Wohlwollen zu begegnen.

Mitzubringen: Schreibmaterial;
für die Online-Teilnahme ein Gerät mit Kamera/ Mikrofon, stabile Internetverbindung

Kursleitung: Dominik Esche-Gowitsch, Ausbildung Lebens- & Sozialberatung mit Supervision, Zertifizierter Coach

5.09 Somatic Beauty Yoga

jeden Montag (12 x)
ab 5. Oktober
18.30–19.30 Uhr

Kosten: 22 € pro Einheit
100 € 5er-Block
180 € 10er-Block

Kindergarten Sonnenschein
Pfadfinderweg 1
3380 Pöchlarn

Sanfte Bewegung für ein reguliertes Nervensystem, mehr Körpergefühl & natürliche Ausstrahlung. Es verbindet bewusste Bewegung mit Körper & auch Gesichtstechniken.

Mitzubringen: Yoga Matte, Trinkflasche, bequeme Kleidung,

Kursleitung: Nicole Gföller, Yoga-Lehrerin

5.10 Zwischen Reiz & Reaktion

bewusster wahrnehmen und kommunizieren

Wie gelingt es, auch in herausfordernden Situationen bei sich selbst zu bleiben? Diese interaktiven Workshop-Nachmittage verbinden Emotionale Intelligenz, das Reiz–Reaktions-Modell und Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Mit praxisnahen Übungen lernen Sie, Gefühle bewusster wahrzunehmen, klarer zu kommunizieren und Beziehungen wertschätzender zu gestalten – für mehr innere Stärke im Alltag.

Kursleitung: Andrea Windpassinger, MA, Dipl. Trainerin in Erwachsenenbildung, Lebens– und Sozialberaterin, Mentaltrainerin, Systemischer Coach

jeden Freitag (2 x)
13. und 20. November
14.00–19.30 Uhr

Kosten: 145 €

Mittelschule Pöchlarn
Nibelungenstraße 5
3380 Pöchlarn

Weitere Infos:
www.windpassinger.at

5.11 Klangreisen mit Klangschalen

Zeit zum Loslassen und Auftanken

Klangreisen mit Klangschalen vereinen einfühlsame Worte und harmonische Klänge zu einer wohltuenden Auszeit für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie den Alltag hinter sich, kommen Sie zur Ruhe und genießen Sie Momente tiefer Entspannung. Die sanften Schwingungen der Klangschalen begleiten Sie auf dem Weg zu innerer Balance und Wohlbefinden. In dieser achtsamen Auszeit dürfen Körper, Geist und Seele regenerieren. Viele Menschen erleben Klangreisen als wohltuend, ausgleichend und stärkend – eine wunderbare Möglichkeit, neue Kraft und Gelassenheit für den Alltag zu schöpfen. Gönnen Sie sich Zeit für sich – zum Entspannen, Auftanken und Wohlfühlen.

Mitzubringen: Matte, Decke, kleiner Polster

Kursleitung: Katharina Schmutzer

Donnerstag
22. Oktober
19. November
17. Dezember
19.00–20.00 Uhr

Kosten: 15 €/Einheit

Turnsaal der Mittelschule Pöchlarn
Nibelungenstraße 5
3380 Pöchlarn

5.12 Gymnastik für Damen und Herren

jeden Mittwoch (10 x)
ab 7. Oktober
19.00–20.00 Uhr

Kosten: 40 €

Turnsaal der Volksschule
Golling an der Erlauf
Schulstraße 2
3381 Golling an der Erlauf

Bewegungseinheit mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Muskelkräftigung und Dehnung.

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Matte

Kursleitung: Mag. Renate Hinterndorfer, Christa Simoner

5.13 Line Dance Schnupperkurs

Schnupperabend
Dienstag, 8. September
18.00 Uhr

dann jeden Dienstag (5 x)
ab 15. September
18.00–19.00 Uhr

Schnupperabend gratis
Kosten: 40 €

Gasthof Nusserl
Hauptstraße 36
3375 Krummnußbaum

Entdecke, wie viel Spaß Line Dance in der Gruppe macht – ganz ohne Vorkenntnisse. Beim Line Dance-Schnupperkurs lernst du erste Schrittfolgen kennen, dabei stehen Spaß, Bewegung und das gemeinsame Tanzen im Mittelpunkt.
Komm vorbei und probiere es aus.

Kursleitung: Claudia Eichinger, Dipl. ACWDA-Übungsleiterin

5.14 Line Dance

Du tanzt gerne, hast aber niemanden, der deine Begeisterung teilt? Du liebst Musik und hast Freude an der Bewegung? Dann bist du bei meinem Line Dance-Kurs genau richtig! Ob Country, Pop, Rock oder aktuelle Hits – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Kein Tanzpartner nötig – einfach vorbeikommen, tanzen und gemeinsam Spaß haben!

Kursleitung: Claudia Eichinger, Dipl. ACWDA-Übungsleiterin

jeden Donnerstag (6 x)
ab 17. September

Gruppe I (Beginner mit Vorkenntnissen)
17.00-18.30 Uhr

Gruppe II (Improver)
18.30-20.00 Uhr

Gruppe III (Advanced)
Ab 20.00 Uhr

Bei der Anmeldung bitte unter Anmerkungen Gruppe angeben!

Kosten: 45 €

Gasthof Nusserl
Hauptstraße 36
3375 Krummnußbaum

6.01 ÖGK Trittsicher & aktiv Vortrag

Mittwoch, 20. Jänner
10.30 Uhr

kostenlos

Sitzungssaal der
Stadtgemeinde Pöchlarn
Kirchenplatz 1
3380 Pöchlarn

Österreichische Gesundheitskasse

Jede dritte Person über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Mit Sturzprävention können schwere Stürze verhindert werden. Holen Sie sich erste Informationen und Tipps beim Vortrag zur Sturzprävention.

Stürze bleiben vor allem im Alter nicht ohne Folgen. Dazu zählen Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und die Einschränkung der Aktivitäten. Das muss nicht sein. Mit dem Angebot von „Trittsicher & aktiv“ können Sie gezielt vorbeugen.
Machen Sie mit!

Kursleitung: Mag. Herbert Anderl

6.02 Fit ins Alter Ernährung und Bewegung

Freitag, 30. Oktober
18.00 Uhr

kostenlos

Parkpavillon Golling/Erlauf
Fabrikstraße 5
3381 Golling an der Erlauf

Anmeldung: unter
nibelungengau@poechlarn.at
oder 02757/2403-200

GESUNDES GOLLING AN DER ERLAUF | Tut gut!

Gemeinsam aktiv bis ins hohe Alter.

Was kann bezüglich Ernährung und Bewegung unternommen werden, um Bluthochdruck, Diabetes etc. zu verhindern?

Kursleitung: OA Dr. Philipp Lopatka

6.03 Pilgern aus spiritueller und medizinischer Sicht

Gemeinsam aktiv bis ins hohe Alter.

Immer mehr Menschen entdecken das Gehen als Weg zu Klarheit, Kraft und Sinn. Der Mediziner und Theologe Dr. Hans Mosser spricht über die transformierende Wirkung des Pilgerns—körperlich, seelisch und spirituell. Was macht einen Weg zum Pilgerweg? Was macht einen Wanderer zum Pilger? Ein Abend über die Kraft des Unterwegsseins.

Kursleitung: Dr. Hans Mosser, Mediziner und Theologe

Dienstag, 17. November
19.00 Uhr

kostenlos

Ortszentrum Krummnußbaum
Veranstaltungssaal
Marktplatz 1/1
3375 Krummnußbaum

Anmeldung: unter
nibelungengau@poechlarn.at
oder 02757/2403-200

GESUNDES KRUMMNUSSBAUM | Tut gut!

6.04 Ernährung im besten Alter

Gemeinsam aktiv bis ins hohe Alter.

Genussvoll essen, gut versorgt bleiben.

Was braucht der Körper im Alter wirklich? Entdecken Sie, wie Ernährung helfen kann, fit, gesund und selbstständig zu bleiben—mit vielen praxisnahen Tipps für den Alltag.
Inhalte: Knochengesundheit stärken, Appetit fördern, wenn der Hunger ausbleibt, Sturzprophylaxe durch Ernährung, Essen bei Demenz, Tipps bei träger Verdauung oder Blähungen, Eiweiß clever nutzen.

Kursleitung: Sabine Zeller, Diätologin

Mittwoch, 2. Dezember
18.00 Uhr

kostenlos

Kultursaal der Marktgemeinde Erlauf
Melker Straße 1
3253 Erlauf

Anmeldung: unter
nibelungengau@poechlarn.at
oder 02757/2403-200

GESUNDES ERLAUF | Tut gut!

6.05 Metamorphose

Samstag, 30. Jänner
9.00–17.00 Uhr

Kosten: 165 €
inkl. ausführlichem Skript
und Teilnahmeurkunde

Mittelschule Pöchlarn
Nibelungenstraße 5
3380 Pöchlarn

Einfache Körperstreichungen über Fuß, Hand und Kopf transformieren unbewusste, oft blockierende Erlebnisse und Gefühle aus der pränatalen und perinatalen Zeit. Wenn diese aufgelöst sind, können wir freier und selbstbewusster im Leben voranschreiten.

Mitzubringen: Interesse und Freude

Kursleitung: Sylvia Blieweis, Natur-Kräuter-Kundige, Dipl. Bio-Medizinische Analytikerin

6.06 Räuchern

Samstag, 24. Oktober
9.00–17.00 Uhr

Kosten: 165 €
inkl. ausführlichem Skript
und Teilnahmeurkunde

Mittelschule Pöchlarn
Nibelungenstraße 5
3380 Pöchlarn

Ab– und Ausräuchern, Rauhnächte

Räuchern hat eine lange Tradition, um zu klären, reinigen, die Schwingung zu heben und vielem mehr. In diesem Workshop erfährst du die Grundlagen des Räucherns allgemein und im Speziellen das Abräuchern von Menschen sowie das Ausräuchern von Räumlichkeiten inkl. der Eigenschaften und Qualitäten heimischer Kräuter.
Natürlich bekommen die Rauhnächte ebenfalls ihren Platz.

Mitzubringen: Interesse und Freude

Kursleitung: Sylvia Blieweis, Natur-Kräuter-Kundige, Dipl. Holistic-Pulsing-Praktikerin

6.07 Kinesiologie

Die anerkannte Wissenschaft der Bewegung im Körper

In unserem Körper findet immer Bewegung statt – ob bewusst oder unbewusst. Wäre es nicht angenehm, diese kleinsten Bewegungen zu erkennen und bewusst zur Gesunderhaltung anzuwenden? Dann bist du genau richtig, die Kinesiologie mit ihrem Muskeltest kennenzulernen inkl. die Anwendungsmöglichkeiten.

Mitzubringen: Interesse und Freude

Kursleitung: Sylvia Blieweis, Natur-Kräuter-Kundige, zertifizierte Kinesiologin

Samstag, 23. Jänner
9.00–17.00 Uhr

Kosten: 165 €
inkl. ausführlichem Skript und Teilnahmeurkunde

Mittelschule Pöchlarn
Nibelungenstraße 5
3380 Pöchlarn

Nibelungengau
KLEINREGION
Pöchlarn | Erlauf | Golling | Krummnußbaum

Bewegung Gesundheit Vorsorge

Herbst/Winter
2026/27

GESUNDE KLEINREGION NIBELUNGENGAU

Tut gut!

Pöchlarn, Krummnußbaum,
Erlauf, Golling an der Erlauf