



**GESUNDES
STATZENDORF** |



Programm Frühjahr / Sommer 2023

Amtliche Mitteilung

Zugestellt durch Post.at

Besuchen Sie uns auch auf unserer
Gemeinde-Homepage:
www.statzendorf.at
oder auf Facebook:
Gesunde Gemeinde Statzendorf



Liebe Freunde der Gesunden Gemeinde Statzendorf!

Gibt es Dinge, die sie schon immer einmal ausprobieren wollten, sich jedoch nie die Gelegenheit dazu ergeben hat?

Ein Tanzkurs vielleicht? Oder ein Kurs zur Tortendekoration? Melden sie sich doch bei der Gesunden Gemeinde mit ihrer Idee oder auch um mitzuarbeiten - das bringt frischen Schwung in die Aktivitäten und in die Angebote!

Ich würde mich sehr freuen!



Darum ganz nach dem Motto:

„Man sollte nie daran zweifeln, dass eine kleine Gruppe kluger, engagierter Bürger die Welt verändern kann. In der Tat ist das der einzige Weg, der jemals Erfolg hatte.“


(Margaret Mead)


Arbeitskreisleitung
Roswitha Neuwirth
0680/5073445
roswitha.neuwirth@aon.at





Workshop Waldbaden

Andrea Sigmund,
Waldbadtrainerin


 Dienstag, 18. April 2023

 Samstag, 22. April 2023


 Dienstag, 16. Mai 2023


 Samstag, 20. Mai 2023

 Dienstag, 20. Juni 2023

 Samstag, 24. Juni 2023



 Dienstag, 18. Juli 2023

 Samstag, 22. Juli 2023

Jeweils 9–12 Uhr

Kleingruppen bis max. 8 Personen

Ort: Dunkelsteinerwald, Nähe Oberwölbling, wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: EURO 48,- pro Person/Termin

Was brauchst du? 

Gutes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung (um auch 3 Std. gewärmt draußen zu sein)

Kleinen Rucksack für: Sitzunterlage (Polster, Handtuch, Decke, usw. geht auch)

Getränk und ev. Snack (Wasser, Tee, Müsliriegel, ...) für eine kleine Pause dazwischen UND Freude und Bereitschaft den Wald mit allen Sinnen bewusst zu erleben und Neues auszuprobieren!!!

Was erwartet dich? 

Das Eintauchen in die Waldatmosphäre verbunden mit Achtsamkeitsübungen und allgemeine Information zum Waldbaden.

Den Wald mit allen Sinnen erleben!

Bewusstes Wahrnehmen, Spüren, Erleben, Abschalten, Entschleunigen, zur Ruhe kommen und einfach nur SEIN.

Wichtig: 

Waldbaden basiert, wie auch jeder andere Waldbesuch, auf Eigen- bzw. Selbstverantwortung.

Als Waldbaden-Trainerin übernehme ich keine Haftung für etwaige Unfälle oder gesundheitlichen Probleme.

Fixe Anmeldung schriftlich unter:

0676/ 7014 045

waldlesen@gmx.at

Fitgymnastik für Sie und Ihn

Petra Ruml (Staatl. Geprüfte Dipl. Sportlehrerin, staatl. geprüfte Trainerin)

Eine klassische Ganzkörper-Kräftigungsstunde, teilweise auch mit Kleingeräten. Nach einem flotten Aufwärmteil mit einfachen Schrittkombinationen wird der gesamte Körper mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen trainiert. Diese Gymnastikstunde soll die Freude an der Bewegung aller Altersgruppen vermitteln.

Termin: jeden Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr
Start: 13. 2. 2023

Ort: Mehrzweckhalle der VS Statzendorf
Kosten: € 80,- (10er Block)



Dance Fitness mit Elis

Elisabeth Herzog - Fitzke (Gesund- und Vitaltrainerin)

Das **Dance Fitness** Programm vereinigt hypnotische, lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgendenden Bewegungen und kreiert damit ein einzigartiges Fitness-Programm.

Eine Stunde voller verbrannter Kalorien, Loslassen der Gedanken und inspirierenden Bewegungen! Einstieg jederzeit möglich! Die Trainingseinheiten bestehen aus Intervallen, in denen schnelle und langsame Rhythmen mit Kraftereinheiten kombiniert werden, um den ganzen Körper zu stärken und zu formen, während gleichzeitig Fett verbrannt wird. Das Ganze dann mit Latin-Music und internationaler Begeisterung vereint ergibt eine Dance Fitness Stunde!

Termin: jeden Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr
Start: 23. 2 2023, dann 2. 3., 16.3., 23.3., 30. 3. 2023

Ort: Mehrzweckhalle der VS Statzendorf
Kosten: € 40,- (5 Einheiten)



Yoga

Margit Zauner

Mit sanften Körperübungen (Asanas) kräftigen, dehnen und entspannen wir bewusst unseren Körper. Ganz von selbst wird dabei unsere Atmung und unser Geist ruhiger und wir nehmen Stärke, Energie und Zufriedenheit wahr.

Diese Übungen über einen Zeitraum von einigen Wochen bauen Beweglichkeit und Körperbewusstsein auf und fördern das Ein- und Durchschlafen.

Auch für Anfänger geeignet.

Termin: jeden Mittwoch, 19:00 — 20:30 Uhr
 jeden Dienstag, 19:00 — 20:30 Uhr

Ort: Kindergarten, Bewegungsraum

Kosten: € 15,- pro Einheit

Infos unter: 0677/62190823



Gemeinde-Lauftreff

Georg Eberl

Für alle Lauffreunde und Laufanfänger gibt es jetzt neue Motivation! Egal ob Langstreckenläufer, Anfänger oder alle, die noch nicht wissen, ob ein Lauftreff das Richtige für sie ist - Jeder ist herzlich willkommen!

Termin: jeden Donnerstag, 18 Uhr
Treffpunkt: vor dem Gemeindeamt
Mitzubringen: Taschenlampe oder Stirnlampe



Für Fragen und Info unter: 0664/9687302

DOCKNER
druck@medien



Chemiefreie und somit
umweltbewusste Herstellung
von Druckprodukten ist für
uns schon seit langem
(öko)logisch!



VOLL
ÖKO



www.dockner.com

www.facebook.com/dockner.druck.medien

Nordic Walking Treff und Radlergruppe

Johann Weiss

Termin: jeden Dienstag
Dauer: ca. 1 1/2 Std.



Bewegung in der Gruppe, an schönen Strecken in Statzendorf und den umliegenden Gemeinden.

Zu Monatsbeginn werden die Treffpunkte der jeweiligen Termine auf der Gemeinde-Homepage und auf der Facebook Seite der Gesunden Gemeinde veröffentlicht.

Fragen und Info unter: 0680/3044865

Volleyball für Fortgeschrittene

Interessierte sind jederzeit willkommen!

Termin: jeden Donnerstag, 19.45 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle der VS Statzendorf
Kosten: € 3,00 pro Einheit



Fragen und Info unter: 0664/2785467

Kräuterwanderung in Kuffern

Markus Dürnberger (Energetiker und Kräuterpädagoge)

Entdeckt mit mir, was alles an unseren Wegrändern wächst und gedeiht. Was tut uns gut, was können wir in unsere Kräuterapotheke aufnehmen oder in der Küche verwenden.

Termin: Samstag, 17. 6. 2023, 17 Uhr
Treffpunkt: Kirche Kuffern
Kosten: € 10,- pro Person



Es wird danach ein Skriptum an die Teilnehmer übermittelt.

Anmeldung unter 0977 61632623 oder wohlfuehlimpuls@hotmail.com

12 Wochen Achtsamkeit für Kinder von 4-12 Jahren

Manuela Tomsits

Ich begleite dich und deine Kinder 12 Wochen in einer WhatsApp Gruppe .

Kinder haben besondere Bedürfnisse und brauchen in der Ausführung gewisser Tätigkeiten, Impulse oder Rituale länger, deshalb gibt es 1x wöchentlich einen Impuls um Achtsamkeit in den Alltag mit deinen Kindern zu integrieren. Die Bindung zu deinem Kind wird sich bessern. Dein Kind wird wieder mehr Anteil am Leben haben anstatt nur vor dem Display zu sitzen. Ihr werdet einiges neu miteinander entdecken.

Für die Kinder bedeutet das auch Erfolgserlebnisse zu haben, wenn sie achtsam mit sich umgehen, zum Beispiel ihre Atem- und Körperübungen machen. Sie merken, dass sie sich wohler und ausgeglichener fühlen. Langfristig können sie sogar leistungsstärker werden – und das, ohne negativen Druck zu empfinden.

Dauer: 12 Wochen
Kosten: 60 €
Start: **6. 3. 2023 oder 5. 6. 2023**



30 Tage Achtsamkeit für DICH

Manuela Tomsits

Stress und Hektik beherrschen deinen Alltag? Du bist leicht „auf die Palme“ zu bringen und schnell genervt? Deine Gedanken drehen sich ständig um die Vergangenheit und um die Zukunft? Du hast das Gefühl, die Zeit läuft dir davon? Du lebst ohne „wirklich“ zu leben?

Dann ist dieses Programm genau das richtige für dich. In den 30 Tagen gebe ich dir Tipps und Tricks, die nicht viel Zeit benötigen und die du täglich in deinen Alltag integrieren kannst um wieder bewusst im Hier und Jetzt zu sein und dein Leben zu genießen.

Dauer: 30 Tage das Programm findet per WhatsApp (alternativ Telegram oder FB) statt, die Inhalte bleiben dir nach Ende noch 1 Monat erhalten.
Kosten: 1€ pro Tag (30€ gesamt)
Start: **10. April 2023 oder 12. 6. 2023**

Kontakt und Anmeldung: Mindful Moments by Manuela

E-Mail: office@mindful-moments-manuela.at, Tel: 0664 1274379

Vortrag „Körperbewusstsein“

Gertrude Weichselbaum (zertifizierte LOMI LOMI NUI Practitioner)



Unser Körper ist unser Zuhause. Achte und wertschätze ich meinen Körper? Höre ich auf die Signale meines Körpers? Seelische Verletzungen drücken sich über unseren Körper als Schmerz, Druck und Verspannung aus. Es zeigt uns, dass wir von unserem eigenen Weg abgekommen sind und es einer Änderung bedarf. Vielleicht auch klare Grenzen zu setzen, um verletzendes Verhalten nicht mehr zu tolerieren.

Termin: Freitag, 14. 4. 2023, 19 Uhr
Dauer: ca. 1,5 Std.
Ort: Gasthaus Deimbacher
Kosten: € 5,- pro Person

Anmeldung unter 0650/383 22 60 oder

gertrude.weichselbaum@gmail.com **bis 7.4.2023**

Geführte Klangmeditation

Manuela Tomsits

Klangmeditationen spielen in der menschlichen Geschichte schon seit tausenden von Jahren eine wichtige Rolle. Aktuelle Forschungen zeigen, dass Klangmeditationen und Klangbäder schon vor unzähligen Generationen genutzt wurden, um gegen stressbedingte körperliche Themen vorzugehen.



Die entstehenden Vibrationen der Klangschalen haben positiven Einfluss auf Körper und Geist.

Mindestteilnehmeranzahl: 4 Personen

Termin: Donnerstag, 25. 5. 2023, 19 Uhr
Mitzubringen: Unterlage, Decke, Polster
Ort: Kindergarten Bewegungsraum
Kosten: € 20,-

Kontakt und Anmeldung: Mindful Moments by Manuela
E-Mail: office@mindful-moments-manuela.at, Tel: 0664 1274379

Frühlingskräuterwanderung mit Brauen einer Salbe

Eunike Grahofer,
Diplomierte Wildkräuter-
trainerin, Kräuterpädagogin

Gemeinsam machen wir eine entschleunigte Frühlingskräuterwanderung mit der Buchautorin und diplomierten Wildkräutertrainerin Eunike Grahofer.

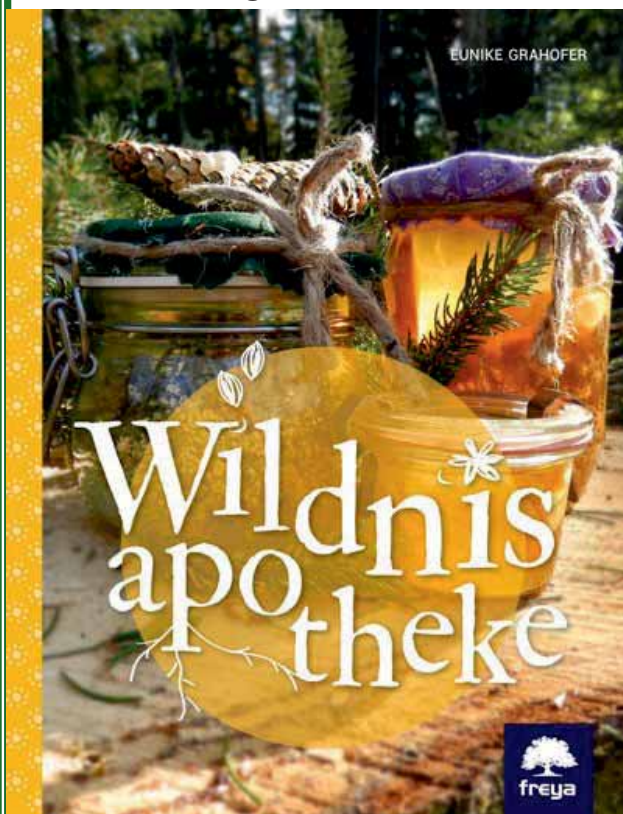


Die Teilnehmer entdecken die Wildkräuter in der Natur, ihre Erkennungsmerkmale, ihre Inhaltsstoffe, ihre Wirkungsweisen und ihre Rezepte. **Eunike Grahofer** wird aus den alten Geschichten und den alten Rezepturen erzählen. Gemeinsam sammeln wir Wildpflanzen und verarbeiten diese im Anschluss zu einer Pflegesalbe.

Bei dieser entspannten Wanderung sind Groß und Klein herzlich willkommen.

Termin: Freitag, 24. März 2023, 16 Uhr
Ort: Treffpunkt vor der Volksschule Statzendorf
Kosten: € 20,- (inkl. Unkostenbeitrag)

Bitte mitbringen: 50ml Glas für die fertige Salbe!



Mehr Informationen und Bücher, Rezepte etc. finden sie unter:

www.eunikegrahofer.at

Eine Anregung:

Ob zur Wundversorgung, bei Erkältungskrankheiten, Zahnproblemen, Verspannungen, Gelenksproblemen, Schmerzen, Verschleimung, Husten, Fieber, Leberanregung bis zu Konzentrationsproblemen – die Wildnisapotheke steckt voller Lösungen!



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

„Vorsorge Aktiv“-Gesundheit für mich

Das Programm richtet sich an Erwachsene aus Niederösterreich mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ihren Lebensstil nachhaltig ändern möchten. „Vorsorge Aktiv“ baut auf den **drei Säulen der Gesundheit - Bewegung, Ernährung sowie mentale Gesundheit** - auf und findet direkt in Ihrer Gemeinde statt. Die Kosten für eine Kursteilnahme belaufen sich auf 99€ für 72 Einheiten.

Infoabend zum Programm "Vorsorge Aktiv"

Donnerstag, 9. März 2023, 18.00 Uhr

WeinOrama, Pointweg 10, 3125 Kuffern

Anja Grünauer, Regionalkoordinatorin, 0676/858 70 345 38,
anja.gruenauer@noetutgut.at



[gesund.leben.tut.gut](https://www.gesund.leben.tut.gut)



www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv

EINLADUNG

zur

Arbeitskreissitzung

der

Gesunden Gemeinde Statzendorf

Dienstag, dem 24. Mai 2023 um 17.30 Uhr

am Gemeindeamt Statzendorf

Neuerungen/neues Layout?

Was gehört geändert/verbessert?

***Wir freuen uns auf Ihren Besuch und
besonders auf Ihre Ideen für ein Gesundes Statzendorf.***

Die Regionalbetreuerin

Lisa Völker

Die Arbeitskreisleiterin

Roswitha Neuwirth



Buchstart
Niederösterreich



Bücherei
Wölbling

EINLADUNG ZU DEN

MIO Büchermäusen

Einladung an alle **Büchermäuse** von 0 bis 2 ½ Jahre
Vorlesen und Spielen

Wann: Jeden 1. Dienstag im Monat, 8.00 – 9.15

Wo: Nachmittagsbetreuungsraum der Volksschule Statzendorf

Bitte Sitzpolster mitnehmen!



Impressum:

Amtliche Nachricht

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Gemeinde Statzendorf, 3125 Absdorf, Bahnhofstraße 4
Für den Inhalt verantwortlich: Arbeitskreisleitung Roswitha Neuwirth

