

HERBST – WINTERPROGRAMM FÜR JUNG UND JUNGGEBLIEBENE

ERSTES KENNENLERNEN VON TAEKWONDO

Taekwondo ist ein koreanischer Kampfsport der unter der Leitung von Daniel Lechner den Kindern während der Turnstunde in der Schule näher gebracht wird. Dabei wird besonders auf das mentale Training und die Disziplin Wert gelegt. Die Kondition und das Koordinative werden geschult und der Spaß darf natürlich auch nicht fehlen. Bei ausreichendem Interesse besteht die Möglichkeit ein Training pro Woche in Taxenbach anzubieten. (5-9 u. 10 -15 Jahre).

Anmeldeblätter werden nach dem Schnuppern verteilt.

Weitere Informationen und Kurse unter: www.danisans-taekwondo.at

ERWACHSENENSCHACHKURS FÜR ANFÄNGER

Der Schachkurs Taxenbach bietet ab November einen Kurs für Interessierte kostenlos an.

Einmal pro Woche trifft man sich abends und erlernt die ersten Züge.

Anmeldung bei Robert Zehentner: 0664/434 23 11

TÖPFERKURS FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Sonja Obersamer bietet auch heuer wieder verschiedene Töpferkurse für Kinder und Erwachsene in Ihrem Atelier – FreiRaum an. Weitere Informationen zum Töpfern und anderen Kursangeboten finden Sie auf Ihrer Homepage: www.koerper-in-balance.at

TANZEN AB DER LEBENSMITTE

Frau Hildegard Breitfuss aus Bruck bietet bei uns das erste Mal „Tanzen ab der Lebensmitte“ an.

Das gibt es in Österreich schon seit mehr als 30 Jahren. Tanzen ist nicht nur eine lebensfreudige Bewegung zur Musik, sondern kann in fortgeschrittenen Jahren auch wesentlich zur geistigen und körperlichen Fitness beitragen.

Getanzt werden traditionelle Tänze aus aller Welt. Dazu gehören Kreistänze, Paartänze, Kontra, Line Dance und Square. Die Musik besteht aus alten Schlagern, Walzern, Märchen, südamerikanischen Klängen und traditioneller Volksmusik aus vielen verschiedenen Ländern.

Ab Mitte November jeden Montag um 17:00 Uhr in einem Raum in der Schule.

Kosten: € 6,- Abend u. Person; Kursdauer 1,5 Stunden, Weitere Informationen bei

Frau Hildegard Breitfuss unter Tel. Nr. 0650/ 64 144 88



KOCHKURS: FIT UND GESUND DURCH HERBST UND WINTER

Nach einer Einführung in die Ernährung nach TCM (traditionell chinesischer Medizin), bei der du mehr über die Lebensmittel erfährst, die unser Immunsystem unterstützen und stärken, kochen wir gemeinsam ein Menü nach den 5 Elementen. (Das Menü ist nicht vegetarisch.)

Zusätzlich bereiten wir selber eine Suppenwürze zu, die sich jeder Teilnehmer mit nach Hause nehmen kann. Bitte Schraubgläser und Schürze mitnehmen.

Termin: 10. November 2017, 17:00 Uhr, Dauer: ca. 4 Stunden; Kursbeitrag: € 59,- Lebensmittel, Rezepte und Getränke sind inkludiert, Mind. Teilnehmerzahl 6 Personen;

Max. Teilnehmerzahl 11 Personen

Ramona Maßer, TCM-Ernährungsberaterin

Anmeldung unter: 0680/3036679

STRESSABBAU DURCH „KLOPFEN“

Neurosomatische Stimulation ist eine schonende und nachhaltige Methode zum Erkennen und Verändern von negativen Glaubenssätzen, Auflösung von Stressoren, Milderung bzw. Auflösung von belastenden Gefühlen. Die sog. „Klopftherapie“ ist eine effektive Selbsthilfe bei Stress, Ängsten, Panikattacken, Phobien, uvm.

Im Workshop möchte ich diese einfache und wirksame Technik vorstellen, mit der Gefühle wie Angst, Trauer, Ärger, Wut, Hilflosigkeit ... „gelöst“ werden können. Dies passiert dadurch, dass bestimmte Akupunkturpunkte stimuliert werden, während zum jeweiligen Thema passende Sätze (Affirmationen) gesprochen werden. Hinzu kommen einfache Techniken (wie z.B. bestimmte Augenbewegungen) um zeitgleich rechte und linke Gehirnhälfte zu aktivieren.

Durch diesen Selbstbehandlungsablauf kommt man schnell in einen Zustand von Entspannung, in dem sich das bisherige Problem nicht mehr belastend anfühlt!

Mit bekannten Methoden kommt man auf bekannte Wege und zu bekannten Zielen. Wenn man neue Wege gehen will, bedarf es neuer, vielleicht anfangs „ungewöhnlicher“ Techniken - ich würde mich freuen, euch diese Klopftechnik zum schnellen und effizienten Stressabbau im Rahmen eines Workshops vorzustellen und ausprobieren zu lassen.

Gruppengröße: mind. 5, max. 10 Teilnehmer

Kosten: € 10,-

Wann: Montag, 15.01.2018, 19:00-20:30 Uhr

Wo: VS Taxenbach

Anmeldung bitte bei Mag. Katja Rasser (Klinische- und Gesundheitspsychologin),

Tel. Nr. 0664/4308920



SCHNEESCHUHWANDERUNG MIT DEN NATURFREUNDEN TAXENBACH

Am 2. Jänner 2018 (Vollmond) ab 17:00 Uhr geht es mit den Naturfreunden bei passender Schneelage und Wetter in Richtung Rieser Aste. Falls vorhanden bitte die eigenen Schneeschuhe mitnehmen, ansonsten können auch welche ausgeliehen werden.

Weitere Informationen bei Hans Buchner 0664/ 197 18 22 und unter <http://taxenbach.naturfreunde.at/>

KINDERKLETTERN IN DER TURNHALLE TAXENBACH

Anschließend an das Schnupperklettern im Sommer können auch heuer wieder die Kinder in der Turnhalle Taxenbach unter fachkundiger Leitung das Sportklettern erlernen.

Neuer Kursbeginn Februar 2018

Weitere Informationen bei Hans Buchner 0664/ 197 18 22 und unter <http://taxenbach.naturfreunde.at/>

YOGA IN HÖGMOOS

Ab Februar 2018 gibt es wieder einen Yogakurs in Högmoos. An einem Schnupperabend möchte ich alle Interessierten einladen, Atemtechniken und leichte Körperübungen aus dem Hatha-Yoga kennenzulernen.

Do, 25.1.18 um 18:30 Uhr, Dauer: 1,5 h, Ort: VS Högmoos, Kosten: € 11,- 5-12 Teilnehmer,

Kursstart: Do, 8.2., 18:30 – 19:45 Uhr, 8x € 80,- 5-12 Teilnehmer

Infos und Anmeldung bei Mag. Andrea Mühlbacher, 0664/3862143, andrea_muehlbacher@yahoo.com.

Viel Spaß und interessante Stunden wünscht Euch der Arbeitskreis „ Sport u. Gesundheit“

Andrea Mühlbacher, Alexandra Hofer, Guido Gassner und Mario Brünner

