

AMTLICHE MITTEILUNG DER

MARKTGEMEINDE NUSSDORF-DEBANT



Nußdorf-Debant, 04.09.2019
Nr. 16/2019

Hermann Gmeiner-Straße 4
9990 Nußdorf-Debant
Tel 04852 62222
Fax 04852 62222 75
marktgemeinde@nussdorf-debant.at
www.nussdorf-debant.at

- Bildungsscheck der Marktgemeinde Nußdorf-Debant – Herbstprogramm 2019
 - Erwachsenenschule
 - Bildungshaus Osttirol
- Gemeindegurrier - Information

Liebe Gemeindebürgerinnen!
Liebe Gemeindebürger!

BILDUNGSSCHECK

€ 50,- Zuschuss der Marktgemeinde
pro Jahr und Person

Im Rahmen der Aktion „Bildungsscheck“ gewährt die Marktgemeinde wieder allen GemeindebürgerInnen beim Besuch bestimmter **„Bildungsveranstaltungen“ der Erwachsenenschule Nußdorf-Debant und des BILDUNGSHAUSES Osttirol** einen finanziellen Zuschuss, der **pro Person und Jahr maximal € 50,-** beträgt.

Sofern Sie Interesse am Besuch einer oder auch mehrerer – auf den folgenden Seiten präsentierten – Veranstaltungen haben, lade ich Sie herzlich ein, **im Bürgerservicebüro des Marktgemeindeamtes** bei Frau Angelika Inmann nach Anmeldung im Bildungshaus einen Gutschein in Form des **Bildungsschecks abzuholen**. Diesen können Sie dann beim Besuch der jeweiligen Veranstaltung einlösen.

Erwachsenenschule

ZUMBA®

... ist das Fitness-Workout mit dem wahrscheinlich größten Spaßfaktor. Nichts lässt so schnell die Sorgen um einen herum vergessen und die Kilos purzeln. Die Musik ist mitreißend und lateinamerikanisch inspiriert. Man benötigt keinerlei Tanzerfahrung und keinen Partner.

Beginn: **Mittwoch, 18. September 2019**, 19.00 Uhr NMS Nußdorf-Debant, Turnsaal

Dauer: 8 Kursabende zu je 1 Einheit

Kosten: € 40,-- (**€ 20,-- Förderbeitrag** der Marktgemeinde Nußdorf-Debant)

Leitung: Manuela Mühlmann, lizenzierte ZUMBA-Trainerin



Anmeldung bei Dir. Thomas Greuter, Telefon: 04852/64375

Bildungshaus Osttirol

Heilsames Tanzen

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral – 10 Vormittage

Beginn: Donnerstag, 12. September 2019, 09.30 – 11.15 Uhr

Referentin: Dr.ⁱⁿ Getraud Glantschnig, Psychotherapeutin, Lienz

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 60,--

Anmeldung erforderlich!

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Zur Mitte tanzen – Kreise ziehen

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral - 10 Abende

Beginn: Montag, 16. September 2019, 19.00 – 20.45 Uhr

Referentinnen: Dr.ⁱⁿ Getraud Glantschnig, Ärztin, Psychotherapeutin, Lienz und Marlen Schmid, Pädagogin, Nußdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 60,--

Anmeldung erforderlich!

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Rückenfit 9 Termine

Bei diesem Kurs bist du genau richtig, wenn du deinen Rücken und die umliegende Muskulatur kräftigen möchtest. Der Fokus liegt in der Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule. Dieser Kurs erfordert etwas Trainingserfahrung.

Beginn: Mittwoch, 2. Oktober 2019, 08.30 – 09.30 Uhr

Weitere Termine: 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.2019

Leitung: Julia Fast, Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 77,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule 9 Vormittage

Wir trainieren und stärken alle Muskeln, die die Wirbelsäule stabilisieren. Dadurch wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels gefördert, Koordination, Beweglichkeit und Kraft und Leistungsfähigkeit gesteigert, Gelenke werden entlastet und das Vertrauen in den Körper wird sich verbessern. Der Kurs ist auch für untrainierte Personen oder nach einer Rehabilitation geeignet. Die Stundenbilder bauen aufeinander auf.

Schwerpunkte: Beweglichkeit, Koordination und Technik, Gleichgewicht/Balance, ADL (Activities of daily living = Alltagsbewegungen sollen ökonomischer werden) und Kraft, Beckenboden und Rumpfstabilität, Faszien Training

Beginn: Mittwoch, 2. Oktober 2019, 09.40 – 10.40 Uhr
Weitere Termine: 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.2019
Leitung: Julia Fast, Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 77,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hatha Yoga & Yoga Nidra 8 Abende

Das Üben von Yogahaltungen (Asanas), Atemtechniken und Meditation schafft eine stabile Basis für eine individuelle körperliche, mentale und spirituelle Entwicklung. Regelmäßiges Praktizieren unterstützt, neben einer gesunden Körperhaltung, die emotionale Balance und schafft Zugang zu innerer Ruhe. Hatha Yoga kann ein Weg sein, um den Herausforderungen des Lebens freudiger und gelassener zu begegnen.

Beginn: Donnerstag, 3. Oktober 2019, 19.30 – 21.00 Uhr
Weitere Termine: 10.10., 17.10., 24.10., 14.11., 28.11., 12.12., 19.12.2019
Leitung: Barbara Brunner, Yogalehrerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 85,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hoch und Heilig: Pilgern & Yoga

Eine Pilger Tagestour (ca. 10 – 12 km) für Männer und Frauen, die Freude am Gehen haben und offen sind für die verbindende Kraft von Natur, Wahrnehmungsimpulsen und regenerativem Yoga. Auf dem kraftvollen Hoch und Heilig Pilgerweg durch Osttirols Bergwelt, durch heilsame Wälder vorbei an herbstlichen Wiesen und Berghöfen. Begleitet wird die Pilger-Tagestour von Barbara Brunner (Yogalehrerin, Pilgerbegleiterin) und Inge Egger (Pilgerbegleiterin, Bergwanderführerin)

Zeit: Samstag, 5. Oktober 2019, ca. 07.30 – 18.30 Uhr
Route: Lienz - Amlach - Leisach - Burgfrieden - Römerweg - St. Korbinian
Kosten: € 39,-- (exkl. Buskosten)
Hinweis: Die Teilnahme erfolgt ausdrücklich auf eigene Gefahr. Für Unfälle und Schäden aller Art wird vom Veranstalter nicht haftet!

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich – begrenzte TN-Zahl
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

fit for family intensiv

Gewaltfreie Kommunikation – ein erfolgreicher Erziehungsweg in 4 Schritten – 5 Termine

Die Gewaltfreie Kommunikation (**GfK**) steht in der Elternbildung für **ein selbstbewusstes und liebevolles Miteinander in der Familie**. Ziel ist es, mit viel Gefühl eine Herzens-Verbindung zu uns selber und zu unseren Lieben zu finden, um viel Freude und Leichtigkeit in den Erziehungsalltag zu bringen. Diese achtsame Kommunikationsform nach Marshall Rosenberg sieht das Wertvolle in jedem Menschen und berücksichtigt die Bedürfnisse aller Familienmitglieder.

In dieser Workshop-Reihe lernen wir gemeinsam, anhand von praxisnahen Beispielen aus dem Erziehungsalltag, erste Schritte der gewaltfreien Kommunikation kennen und werden dabei sicher auch dem einen oder anderen „Wolf“ begegnen! Lassen Sie sich überraschen!

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die

- sich so sehr einen liebevollen und respektvollen Umgang in der Familie wünschen und im Alltag immer wieder an ihre Grenzen stoßen
- sich ihrer Vorbildrolle bewusst sind und denen eine wertschätzende Kommunikation wichtig ist
- Freude daran haben, sich auf neue Sichtweisen einzulassen und unkonventionelle Wege zu beschreiten
- bereit sind an eigenen (inneren) Konflikten zu arbeiten, um Auseinandersetzungen mit den Kindern erfolgreicher zu bewältigen
- daran glauben, dass Erziehung und Beziehung Prozesse sind, die wechselseitiges Lernen bedeuten
- sowohl Freude an der Entwicklung ihrer Kinder, als auch am persönlichen Wachstum haben
- sich gerne mit anderen Eltern treffen, um sich gegenseitig zu stärken und stärken zu lassen

Beginn: Samstag, 5. Oktober, 09.00 – 13.00 Uhr
Weitere Termine: 02.11. und 30.11.2019, 11.01. und 08.02.2020

Leitung: Bärbl Ebner, MSc

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 90,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Hinweis: Schnuppern am 05.10. ist möglich!

Veranstaltung gemeinsam mit dem Kath. Bildungswerk Tirol

€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Mit Kräutern durch das Leben

Termine einzeln besuchbar

An drei Abenden widmen wir uns bestimmten Kräutern, die bei kleineren und größeren Wehwehchen Linderung bringen.

Kräuter für Kinder

- Erste Kräuter-Hilfe für Kinder
- Was unterstützt bei kleinen Wehwehchen, Unwohlsein, Angst, Unruhe ...
- Herstellung eines beruhigenden Kräuter-Badesalzes für Kinder

Zeit: Dienstag, 22. Oktober 2019, 19.00 – 21.30 Uhr

Kräuter bei Müdigkeit und Abgespanntheit

- Welche Kräuter unterstützen mich im Trubel des Alltags
- Können Kräuter uns ruhig und gelassen machen oder auch munter?
- Herstellung eines Aktiv-Gels

Zeit: Dienstag, 5. November 2019, 19.00 – 21.30 Uhr

Kräuter für die wechselnden und reifen Jahre

- Mit Kräutern gut verdauen und wechselnde Zustände unterstützen

- Schlafunterstützung aus der Natur
- Herstellen eines wärmenden Balsams

Zeit: Dienstag, 19. November 2019, 19.00 – 21.30 Uhr

Referentin: Monika Bachlechner, Seminarbäuerin und FNL-Referentin

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 25,-- pro Abend

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich – begrenzte TN-Zahl!

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit FNL (Freunde naturgemäßer Lebensweise)

€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Naturkosmetik selbstgerührt Workshop

Liebevoll hergestellte Kosmetikprodukte sind nicht nur für das eigene Wohlbefinden ein Genuss, es sind ebenso schöne Geschenkideen, besonders in der Advent- und Weihnachtszeit. Ich werde Ihnen erklären, welche Pflanzen, Öle und weitere pflegende Zutaten Ihrer Haut gut tun und gemeinsam stellen wir 4 Produkte zum Mitnehmen her.

Zeit: Dienstag, 12. November 2019, 18.00 – 21.00 Uhr

Referentin: Andrea Huber, Heilkräuterpädagogin, Waldexpertin, dipl. Aromapraktikerin und Buchautorin/Irschen

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 35,-- (+ € 8,-- Materialkosten)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich – begrenzte TN-Zahl

€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Feldenkrais – Lernen durch Selbstbeobachtung Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Bewegung ist Leben, Leben ohne Bewegung ist nicht denkbar! Durch die Feldenkrais-Methode lernen wir, unsere Aufmerksamkeit zu lenken und uns bei unserem Tun zu beobachten. Dadurch ist es möglich, zur Gewohnheit gewordene Muskelspannungen zu erkennen und aufzugeben. Bewegungszusammenhänge werden erkannt und der persönliche Handlungsspielraum erweitert. Dies gibt uns die Möglichkeit, uns selbst besser kennenzulernen. Auch bereits chronische Schmerzen aufgrund von Fehlbelastungen können beseitigt werden. Eine Verbesserung unserer Bewegungsqualität steigert unser gesamtes Wohlbefinden und nährt unsere Persönlichkeit. Für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet, jeder lernt ausgehend von den individuellen Bedürfnissen.

Zeit: Samstag, 16. November 2019, 09.30 – 12.30 und 14.00 – 17.00 Uhr

Referent: Martin Brunner-Kühr, Feldenkraistrainer

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 89,--

Anmeldung erbeten bis 6. November 2019

€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Heilkräuterweine – Kräuterliköre selber herstellen Workshop

An Weihnachten denken heißt nicht immer kaufen um zu schenken. Selbst gemacht – mit viel Liebe bedacht – hat einen ganz anderen Stellenwert als eine Bonboniere oder ein Likör aus dem Handel. Mit dem Gedanken bereits beim zum Beschenkenden, zubereitet und verpackt mit Naturmaterialien unserer Berge sind diese Geschenke etwas ganz Besonderes. Unter fachkundlicher Anleitung wird verarbeitet und so ganz nebenbei auch die Geschichte von Wein in allen Epochen erzählt. Neben der Zubereitung von Heilkräuterweinen lernen Sie in diesem Workshop auch jene von Kräuterlikören kennen.

Zeit: Mittwoch, 20. November 2019, 14.00 – 18.30 Uhr
Leitung: Christine Spazier, Kräuterpädagogin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 52,-- (+ € 12,-- Materialbeitrag)
Anmeldung erbeten bis 14.11.2019
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Heilende Rituale Workshop

Rituale können unseren Alltag heilsam unterstützen und Kraftquellen in schwierigen Situationen sein. Traditionelle Rituale sind zunehmend am Verschwinden, neue individuelle werden gesucht. Aber welche Rituale braucht unsere säkularisierte Welt? In diesem Workshop gehen wir den Fragen nach, was Rituale wirklich sind, wie sie wirken, wie sie unseren Alltag und auch Festzeiten ordnend gestalten und auch unseren Kindern Sicherheit und Ordnung geben können. Wir werden vielfältige und praktische Antworten finden, Rituale vorstellen und ausprobieren.

Zeit: Dienstag, 26. November 2019, 18.00 - ca. 21.00 Uhr
Referentin: Rosa Erlacher, Pädagogin, Religionspädagogin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 21,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
Veranstaltung gemeinsam mit der Kath. Frauenbewegung Lienz
€ 10,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Räuchern mit Harzen und heimischen Kräutern Workshop

Früher war das Räuchern, also das Verbrennen von duftenden Kräutern und Harzen, Bestandteil von Ritualen - sozusagen eine Botschaft an den Himmel. In der heutigen Zeit dient es vor allem der Entspannung, der inneren Sammlung, der Schaffung von Atmosphäre, der Reinigung von Räumen. Doch nach wie vor ist es bei uns noch vielfach Brauch, vor allen in den Raunächten zu räuchern, um Haus, Mensch und Tier vor Unheil zu schützen. Im Rahmen des Workshops wird folgenden Fragen nachgegangen: Was tue ich, wenn ich räuchere? Aus welchen Gründen wird geräuchert? Wie kann geräuchert werden? All diese und weitere Fragen der Teilnehmenden werden von Kräuterexpertin Rosemarie Waldauf praxisnahe beantwortet.

Zeit: Montag, 9. Dezember 2019, 18.00 – 20.30 Uhr
Leitung: Rosemarie Waldauf, Kräuterpädagogin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 21,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 10,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

September-Ausgabe des Gemeindeguriers – Information

Bedauerlicher Weise ist uns bei der Grafik auf Seite 4 die Textzeile „**EU-Wahl 2019 - So hat Nußdorf-Debant gewählt**“ abhandengekommen. Wir bitten dies zu entschuldigen.

Der Bürgermeister