



RückenFit – Kurse mit jeweils 8 Termine

Der Fokus liegt in der Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule. Wir trainieren durch Dehnungsübungen unsere Beweglichkeit und helfen so, Verspannungen vorzubeugen. Dieser Kurs erfordert etwas Trainingserfahrung.

Beginn: Mittwoch, 11. September 2024, 08:30 - 09:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. November 2024, 08:30 - 09:30 Uhr

Leitung: Mag. Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 88,00 € pro Kurs

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Hormonyoga | Beckenboden - 12 Termine

Der Beckenboden übt unterschiedliche Funktionen aus. Damit er diese erfüllen kann, muss er sich an- und entspannen können. Durch Übungen aus dem Hormonyoga lernst du, deinen Beckenboden zu spüren, anzusteuern und zu stärken. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ihre Körperhaltung optimieren, ein Beckenbodenproblem anpacken oder die Rückbildung nach der Geburt unterstützen wollen. Den Beckenboden als Kraftzentrum deiner Körpermitte zu aktivieren, ist viel leichter als du denkst!

Beginn: Mittwoch, 11. September 2024, 09:00 - 10:30 Uhr

Leitung: Barbara Brunner MSc, Dölsach

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 180,00 €

Anmeldung bis 5. September 2024!

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule - Kurse mit jeweils 8 Termine

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels wird gefördert, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Leistungsfähigkeit gesteigert, Gelenke werden entlastet und das Vertrauen in den Körper wird sich verbessern.

Der Kurs ist auch für untrainierte Personen geeignet.

Schwerpunkte: Beweglichkeit, Koordination und Technik, Gleichgewicht/Balance, Kraft, Beckenboden und Rumpfstabilität, Faszien Training

Beginn: Mittwoch, 11. September 2024, 09:40 - 10:40 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27. November 2024, 09:30 - 10:30 Uhr

Leitung: Mag. Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 88,00 € pro Kurs

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Hatha Yoga kreativ - 12 Abende

Hatha Yoga Kreativ eignet sich für all jene, die kraftvolle körperliche Bewegung, sowie klassische Yoga Techniken mit tiefer Entspannung und spielerischen Elementen verbinden möchten. Ein langer, ruhiger Atem und innere Achtsamkeit begleiten das Ausführen der Asanas (Yoga Positionen), während unsere Aufmerksamkeit primär auf die feinen Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist gelenkt wird. Kreative Elemente wie z.B. aktive Meditation, formlose Tanzelemente oder freie Bewegungen lassen Raum zum mutig, kreativ und fröhlich sein.

Beginn: Donnerstag, 12. September 2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Barbara Brunner MSc, Dölsach

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 180,00 €

Anmeldung bis 5. September 2024!

Kort.X - ein Fitnessprogramm für Kopf und Körper

verbindet Gehirntraining und Bewegung und nutzt dadurch die Wirkungsweise und Funktionen von Bewegungsabläufen und koordinativ anspruchsvollen Bewegungsaufgaben, um Reize zu setzen, Nervenbahnen verstärkt zu aktivieren und das Synapsennetz im Kopf aufzubauen.

Kort.X unterstützt dich, um

- deine Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit zu erhöhen
- deine Denkleistung zu steigern
- deine Bewegungskontrolle zu optimieren
- dein Intelligenzquotient zu steigern
- dich fitter und agiler zu fühlen

Kostenloser Schnuppertermin: Montag, 16. September, 09:30 - 10:30 Uhr

Kurs mit 7 Terminen - Beginn: Montag, 23. September, 09:30 - 10:30 Uhr (91 €)

Leitung: Montag, 16. September 2024, 09:30 - 10:30 Uhr

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 91,00

Hinweis: Anmeldung für Schnuppertermin bis 11. September erforderlich!

Heilsames Tanzen - 10 Vormittage

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral

In allen Kulturen war Tanz und Musik stets ein bedeutsames Element der Heilung, der Lebensfreude und des sozialen Zusammenhalts. Im Kreistanz fühlen wir uns gehalten und geborgen. Wir können dabei die Quellen der eigenen heilenden Kräfte entdecken. So schafft meditatives Tanzen die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, mit der Gruppe und dem ganzen Umfeld zu kommen.

Beginn: Donnerstag, 19. September 2024, 10:00 - 11:45 Uhr

Leitung: Gerda Pramstaller und Hannelore Hecher

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 70 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Zur Mitte tanzen - Kreise ziehen

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral - 10 Abende

Kreis- und Gruppentänze sind an kein Alter, Geschlecht oder Religion gebunden. Sie bringen Menschen jeden Alters zusammen und ermöglichen eine Gemeinschaftserfahrung, die begeistert und zur bleibenden Erinnerung wird. Der Einzelne findet sich wieder in bewegter Gemeinschaft. Die einfachen Schrittfolgen sind für jeden leicht zu erlernen. Man braucht keinerlei Erfahrung, nur Spaß an der Bewegung und vielleicht Neugierde einmal etwas Neues auszuprobieren.

Beginn: Montag, 23. September 2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Leitung: Marlen Schmid, Nußdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 70 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Pilates – Ganzkörper-Workout - 5 Termine

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Pilates Training fördert die Komponenten Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Diese Trainingsmethode aktiviert, entspannt oder dehnt Muskeln bzw. Muskelpartien.

Ziel: Stärkung der Muskulatur | Verbesserung der Körperhaltung | mehr Kondition | bewusste Atmung usw.

Beginn: Freitag, 27. September 2024, 08:30 - 09:30 Uhr

Leitung: Tanja Lengfeldner, Tristach

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 85,00 €

Anmeldung bis 20. September 2024!

Gegen den Strom des Vergessens

Eine zeitgeschichtliche Radtour entlang der Drau gegen den Strom des Vergessens
Von den Kosaken in der Peggetz bis zu den australischen Soldaten in Leisach
Das „Jahrhundert der Extreme“ - das 20. Jahrhundert - hat entlang der Drau unglaubliche, zeitgeschichtliche Spuren hinterlassen.

Friedl Kalser, Roland Domanig und Josef Kalser nehmen uns mit auf eine spannende Zeitreise.

Zeit: Samstag, 28. September 2024, 13:00 - 16:00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Kosakenfriedhof, Peggetz

Beitrag: 25,00 €

Anmeldung bis Freitag, 20. September 2024!

Hinweis: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung!

Qigong für Anfänger:innen - 7 Vormittage

Sanfte Bewegungen – im Stehen ausgeführt – wirken stärkend auf Körper, Geist und Seele. Die Übungen wirken stressdämpfend, die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert, die Sehnen gestärkt, die Muskulatur entspannt. Besondere Atemübungen wirken sich positiv auf den ganzen Körper aus.

Individuell angepasst, sind die Übungen für JEDEN machbar.

Beginn: Montag, 14. Oktober 2024, 09:15 - 10:30 Uhr

Leitung: Christiane Schwaberl, Dellach im Drautal

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 91,00 €

Anmeldung bis 9. Oktober 2024!

Qigong für Fortgeschrittene - 7 Abende

Ziel dieser 7 Abende ist es, leichter und schneller in die Entspannung zu kommen. Je entspannter der Körper beim Ausführen der Übungen, umso leichter fließt das Qi. Zu unseren schon gelernten Daoistischen Übungen gesellt sich eine sehr effektive, neue Wirbelsäulen- Übung, welche im Sitzen sanft und schonend ausgeführt wird, dadurch besonders positiv auf alle Nervenzellen wirkt.

Zusätzlich erlernen wir eine neue, spezielle Atemübung, die den Beckenboden, die Rumpfmuskulatur sowie die Lungenkapazität immens verbessert. Diese löst Verspannungen und macht den Kopf frei, weil Qi und Blut gut fließen kann.

Beginn: Mittwoch, 16. Oktober 2024, 19:00 - 20:15 Uhr

Leitung: Christiane Schwaberl, Dellach im Drautal

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 91,00 €

Anmeldung bis 9. Oktober 2024!

Medizin, die aus der Küche kommt - Seminar

Die Biobäuerin Andrea Unterguggenberger und der langjährige Mediziner Georg Lexer zeigen, welche Lebensmittel die beste Medizin sind und warum die heilende Kraft der Ernährung direkt aus dem Garten oder der nächsten Umgebung kommt. Wer Wert auf Prävention und Gesundheitsvorsorge legt und seinen Lebensstil ändern möchte, wird beim gemeinsamen Workshop erfahren, warum gute, saubere Lebensmittel Medizin für den Körper sind und wie das Wohlfühlgewicht gehalten und Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden kann. Slow Food bedeutet das Verstehen der Zusammenhänge zwischen Landwirtschaft, Lebensmittelverarbeitung und Genuss.

Zeit: Freitag, 8. November 2024, 14:00 - 18:00 Uhr

Referent: Dr. Georg Lexer, Liesing | Lesachtal

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 55,00 €

Anmeldung bis 31. Oktober!

Über.Leben - Workshop für Trauernde

Schauen wir an diesem Vormittag auf das Leben:

Dem Leben vor dem Tod eines geliebten Menschen.

Dem Leben in der ersten Zeit des Verlusts.

Dem Leben beim Suchen und Finden eines Weges in der Trauer.

Dem Leben mit der Erinnerung... oft Jahre später.

Nicht über alles kann oder möchte man mit Worten sprechen. Manches trägt man tief im Herzen mit sich. Aber auch das darf an diesem Vormittag Raum bekommen: ausgedrückt mit kreativen, künstlerischen Techniken...

Zeit: Samstag, 16. November 2024, 09:00 - 13:00 Uhr

Referentin: Mag. Maria Radziwon, Mörttschach

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 45,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)

Anmeldung bis 11. November 2024!

Die Initiative notwendig (Bildungshaus Osttirol und Caritas Tirol) lädt herzlich ein.

Räucheradventkalender - Workshop

Besonders in der dunklen Jahreszeit ist es schön, abends gemeinsam am Tisch zu sitzen und zu räuchern. Meistens räuchern wir zuhause verschiedene Kräuter- und Harzmischungen. Umso schöner ist es, im Advent jeden Tag eine bestimmte Pflanze am Räucherstövchen oder auf der Kohle zu verräuchern und ihren speziellen Duft kennenzulernen.

In jedem Brieflein steckt das Räucherwerk des Tages und eine genaue Beschreibung des Duftes. Jeder bastelt seinen eigenen Adventkalender. Bitte eine Schere mitbringen.

Zeit: Dienstag, 26. November 2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Referentin: Andrea Huber, Irschen

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 49,00 (+ €9,-- Materialbeitrag)

Anmeldung bis 18. November 2024!

Rauhnacht – das leise Flüstern der Bäume

Workshop

Die Zeit zwischen den Jahren ist besonders mystisch und geheimnisvoll. Erlebst du sie bewusst, so kannst du diese Zeit für deine persönliche Reflektion nutzen. An diesem Abend lernen wir die alten Geschichten und Mythen über den Zauber der Rauhnächte kennen und mit Hilfe der Baumkraft stellen wir besondere Kraftkerzen her - für jede Rauhnacht steht uns ein anderer Baum zur Seite. Lasst uns gemeinsam auf diese magische Zeit einstimmen!

Zeit: Dienstag, 10. Dezember 2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Referentin: Andrea Huber, Irschen

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 49,00 € (+ 12 für Material)

Anmeldung bis 2. Dezember 2024!
