



# lelaM1

DR. JAKOB ROSENFELD GENERATIONENHAUS

KURS  
PROGRAMM  
Frühjahr/Sommer  
2025



Attraktive  
Startangebote  
auf Seite 3



Gemeinsam leben,  
gemeinsam lernen



Fitness



Schwangerschaft & Geburt

Eltern-Kind-Gruppen

Wellness

Familie & mehr

Beratung & Elternbildung

Rund ums Baby



Liebe lelaMi-Besucherinnen und -Besucher,  
liebe Familien!

In unserer kinder- und familienfreundlichen Gemeinde haben wir uns als Ziel gesetzt, Familien in der Region bestmöglich zu unterstützen und sie zu begleiten. Aus Erfahrung wissen wir, weshalb jedoch nicht nur Familien, sondern jeder und jede Einzelne in den unterschiedlichen Bereichen des Lebens hin und wieder Unterstützung, Begleitung und Beratung benötigt. Diese Bereiche können sehr vielschichtig sein und uns vor Herausforderungen stellen.

Das ist der Grund, dass wir schon vor einiger Zeit das lelaMi Dr. Jakob Rosenfeld in Generationenhaus ins Leben gerufen haben. Auch wenn das Generationenhaus noch in der Bauphase ist, wollen wir Ihnen die Vielzahl an spannenden Seminaren, interessanten Workshops, Bewegungskursen und Freizeitaktivitäten nicht vorenthalten.

Schmöckern Sie durch die vielen Angebote der nächsten Seiten. Wir haben wieder eine breite Auswahl für Sie zusammengestellt.

Es freut mich, dass lelaMi wieder einen weiteren Schritt getan hat, um das Unterstützungs- und Freizeitangebot unserer Region und innerhalb unserer Marktgemeinde zu erweitern und das Miteinander im Bezirk spürbar und erlebbar zu machen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim gemeinsamen Erleben, Austauschen und Erfahrungen sammeln.

Ihr Bürgermeister



Ing. Gustav Glöckler, akad. VM



# Angebote / Kurse



## Herzlich willkommen im lelaMi Generationenhaus in Wöllersdorf-Steinabrück!

Wir freuen uns darauf, Ihnen ein vielfältiges Angebot an Kursen und Workshops für jede Altersklasse präsentieren zu dürfen.

### 10% Sofortrabatt

Als kleine **Startaktion** gibt es für unsere Besucher **bei Buchung des ersten Angebotes** einen Sofortrabatt von 10% auf den jeweiligen Kurspreis!

### Sofortrabatt verdoppeln

Unsere **ortsansässigen Kursteilnehmer** dürfen sich über eine weitere attraktive Rabattstaffelung freuen.

Bei der zeitgleichen Buchung der ersten **zwei Angebote** wird der **Sofortrabatt** des ersten Kurspreises **verdoppelt** und als Gutschrift für weitere Folgebuchungen (einzulösen innerhalb eines Jahres ab Buchungsdatum) gutgeschrieben.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil unserer lebendigen Gemeinschaft zu werden und gemeinsam mit uns die Vielfalt des Lebens zu entdecken.



## Rund ums Baby & Kind

Hebammenberatung	6
Frühjahrs-Mini-Fotoshooting	6
Geburtsvorbereitungskurs	7
Mutter-Kind-Pass	7
Kinderkochkurs "Bunte Osterküche"	8
Kinderkochkurs "Wildkräuter-Küche"	8
Starke Kinder	9
Eltern-Kind-Musizieren 0,5 – 2,5 Jahre	9

## Beratung & Elternbildung

Mit System durch den Familienalltag	10
Eltern werden - Paar bleiben	10
Mit dem Herzen sehen	11
Mamas Kraftquelle	11
Kraft zur Veränderung	12
Soul Painting	12
Gestärkt und gelassen	13
Selbstfindung und Erneuerung	13
Darmgesundheit	14
Emotionales Essen überwinden	14

## Fitness, Wellness & Gesundheit

Gesundheitsvortrag "Durchblutung"	15
Fit & Vital in den Frühling	15
Abnehmen mit Leichtigkeit	15
Yoga mit Elisabeth	16
Beweglichkeit & Wohlbefinden 60*	16
Modern Line Dance	17
Hatha Yoga Sanft	17
Energiegeladen durch den Winter	18
Fit durch die Wechseljahre	18
Gesund ab 50+	18
Energievoll in der Menopause	19
Klangreise	19



## Sandra Langenreiter

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

Ich freue mich sehr, mich als Leitung des **lelaMi Dr. Jakob Rosenfeld Generationenhaus** vorstellen zu dürfen!

Mein Name ist Sandra Langenreiter, ich bin 36 Jahre jung, komme aus dem Bezirk Neunkirchen und bin diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester.

Unser Name **lelaMi** steht für „**lebenslanges Miteinander**“, und genau das ist unsere Vision für dieses Projekt in der Gemeinde Wöllersdorf-Steinabrückl. Wir möchten einen Ort schaffen, an dem alle Generationen – von Jung bis Alt – zusammenkommen, sich austauschen und voneinander lernen können.

Dies ist eine großartige Gelegenheit, Gemeinschaft zu fördern und wertvolle zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen!

Lasst uns gemeinsam etwas Einzigartiges gestalten!

Eure Sandra



## Elisabeth Berger

Yogalehrerin



## Ingrid Brown Rollfinke

Molekularbiologin und Medizinprodukteberaterin



## Petra Dworschak

Dipl. Yogalehrerin



## Sandra Jerabek

Lebens- und Sozialberatung i.A.u.S.



## Das Team stellt sich vor



Eva  
Laspas

ehemalige dipl. TCM-  
Ernährungsberaterin,  
Autorin



# Margarete Paul

## Klangschalenpraktikerin nach Peter Hess



# Selena Regenfelder Haas

Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin nach ISO 17024



Carla Sofia  
Rodrigues Vilaca

## Hebamme



# Natascha Rössle

## Familienfotografin



Susanne  
Sochurek

## Elementare Musikpädagogin



# Melanie Teichmeister

## Übungsleiterin für Linedance



Christine  
Wimmer, MB

Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM und Ayurveda



# Rund ums Baby & Kind

## Hebamme

### Hebammenberatungen

Werdende Eltern erhalten bei mir eine umfassende Betreuung – vor, während und nach der Geburt. Ich berate Sie professionell zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.



Darüber hinaus begleite ich Sie mit einer individuellen Stillberatung und unterstütze Sie bei der Geburtsvorbereitung. Mit Erfahrung, Einfühlungsvermögen und einem offenen Ohr stehe ich Ihnen und Ihrer Familie in dieser besonderen Lebensphase vertrauensvoll zur Seite.

## Frühjahrs-Mini-Fotoshooting

Halten Sie die besonderen Momente mit Ihrer Familie fest – beim Frühlings-Mini-Shooting zum Muttertag!



In nur 30 Minuten entstehen im Garten des lelaMi natürliche und liebevolle Erinnerungen, die sich perfekt als Geschenk für Mama oder als bleibende Erinnerung für die ganze Familie eignen.

#### Termin

nach Vereinbarung

#### Ort

online oder Hausbesuch

#### Kosten

€ 70,- / pro Einheit  
- wird teilweise von der zuständigen Krankenkasse rückerstattet!

#### Anmeldung

Carla Sofia Rodrigues Vilaça  
Tel.: 0681 | 848 634 58  
gluecklichschwanger@gmail.com

#### Termin

**09.05.2025**

**10.05.2025**

#### Dauer

ca. 30 Minuten

#### Kosten

€ 90,- / inkl. 5 bearbeitete Fotos

#### Anmeldung

Natascha Rössle  
Tel.: 0650 | 220 16 36  
info@nataschafotografiert.at

## Geburtsvorbereitungskurs

Ich bereite Sie optimal auf die Geburt und die ersten Tage mit Ihrem Baby vor, damit Sie diesem besonderen Ereignis mit Vertrauen und Zuversicht entgegensehen können.

Die Geburt eines Kindes gehört zu den aufregendsten Momenten im Leben einer Familie. Ein umfassender Vorbereitungskurs ist daher entscheidend, um werdende Eltern bestmöglich auf diese einzigartige Zeit vorzubereiten. Mein Geburtsvorbereitungskurs umfasst die drei zentralen Themen: „Verlauf der Geburt“, „Pädiatrische Erste Hilfe“ und „Stillberatung“.

Während des Kurses besprechen wir den Verlauf der Geburt im Detail, und Sie erlernen wichtige Grundlagen der pädiatrischen Erste-Hilfe, die speziell auf Eltern abgestimmt sind. Auch das Stillen als essenzielle Verbindung zwischen Mutter und Kind, nimmt in meinem Kurs einen bedeutenden Platz ein.

<b>Termin</b>
nach Vereinbarung
<b>Ort</b>
online oder Hausbesuch
<b>Kosten</b>
€ 140,- / pro Paar
<b>Anmeldung</b>
Carla Sofia Rodrigues Vilaça Tel.: 0681   848 634 58 gluecklichschwanger@gmail.com



## Mutter-Kind-Pass

zwischen 18. und 22. Schwangerschaftswoche

Der Mutter-Kind-Pass ist ein wichtiges Instrument zur Überwachung der Schwangerschaft. Die Hebammenberatung im Rahmen dieses Passes bietet detaillierte Einblicke in die Gesundheit von Mutter und Kind.

Regelmäßige Untersuchungen, Impfungen und Ratschläge zum gesunden Verhalten während der Schwangerschaft sind wesentliche Bestandteile dieser Beratung. Die enge Begleitung durch die Hebammme gewährleistet eine umfassende Versorgung und unterstützt die werdende Mutter auf ihrem Weg.



## Termin

nach Vereinbarung

## Ort

Hausbesuch

## Kosten

€ 50,- / pro Einheit  
- wird zu 100% von der zuständigen  
Krankenkasse rückerstattet!

## Anmeldung

Carla Sofia Rodrigues Vilaça  
Tel.: 0681 | 848 634 58  
gluecklichschwanger@gmail.com

Ich begleite Sie individuell durch jede Phase Ihrer Schwangerschaft und stehe Ihnen stets für Ihre Bedürfnisse zur Verfügung.

## Kinderkochkurs "Bunte Osterküche"

nach TCM & Ayurveda – für Kinder von 6-16 Jahren



Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche nach den Geheimnissen des Osterhasen.

Neben spannenden Erzählungen rund um Ostern backen wir traditionelle Osterpinzen, flechten Osterstriezel, färben bunte Ostereier mit Lebensmitteln, zaubern selbstgemachte Schokoeier und backen saftige Karottenmuffins für die Jausenbox.

**WORK  
SHOP**

### Termin

#### Kinder 6-9 Jahre

15:00 - 18:00 Uhr

**04.04.2025**

#### Kinder 10-16 Jahre

10:00 - 13:00 Uhr

**15.03.2025**

### Ort

Festsaal Wöllersdorf

### Kosten

€ 49,- / pro Teilnehmer

### Anmeldung

Christine Wimmer

Tel.: 0676 | 971 39 79

[welcome@energiseme.at](mailto:welcome@energiseme.at)

## Kinderkochkurs "Wildkräuter-Küche"

nach TCM & Ayurveda – für Kinder von 6-16 Jahren

Wir entdecken die Vielfalt der Wildkräuter direkt vor unserer Haustür und lernen ihre Verwendung in der Küche kennen.

Wir bereiten Kräuterbrot mit Kräuterbutter zu, zaubern eine Wiesenkräuter-Pizza und genießen selbstgemachte Wildkräuter-Smoothies und Kräuterlimonaden.



Zum süßen Abschluss gibt es leckere Blumen- und Kräuterkekse.

**WORK  
SHOP**

### Termin

#### Kinder 6-9 Jahre

15:00 - 18:00 Uhr

**25.04.2025**

#### Kinder 10-16 Jahre

10:00 - 13:00 Uhr

**24.05.2025**

### Ort

Festsaal Wöllersdorf

### Kosten

€ 49,- / pro Teilnehmer

### Anmeldung

Christine Wimmer

Tel.: 0676 | 971 39 79

[welcome@energiseme.at](mailto:welcome@energiseme.at)

## Starke Kinder

### gesunde Grundlagen für eine erfolgreiche Zukunft

Wie können Kinder mit Energie, Fokus und innerer Balance ihren Alltag meistern?

Erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung, erhol-  
samer Schlaf und gute Konzentration gefördert  
werden können – alles wesentliche Bausteine für die  
gesunde Entwicklung  
und das Wohl-  
befinden Ihrer  
Kinder.



Erleben Sie praxisnahe Tipps und leicht umsetzbare  
Strategien, die sich sofort in den Familienalltag integrieren  
lassen. Ohne komplizierte Pläne, aber mit nachhaltiger  
Wirkung!

## Eltern-Kind-Musizieren

für Kinder 0,5 - 2,5 Jahre

Beim Eltern-Kind-Musizieren  
erleben Erwachsene ge-  
meinsam mit ihrem  
Baby oder Kleinkind  
die wunderbare  
Vielfalt der Musik.

Alte und neue Spiel-  
lieder, Wiegen- und Körper-  
spiellieder, Kniereiter sowie  
Fingerspiele werden  
angeboten – welche  
auch zu Hause in den  
Alltag immer wieder integriert werden können.



#### Termin

18:00 - 20:00 Uhr  
**13.05.2025**

#### Ort

Schlossl Wöllersdorf

#### Kosten

€ 25,- / pro Teilnehmer

#### Anmeldung

Christine Wimmer  
Tel.: 0676 | 971 39 79  
welcome@energiseme.at



#### Termin

jeweils 10:45 - 11:30 Uhr

<b>31.03.2025</b>	<b>19.05.2025</b>
<b>07.04.2025</b>	<b>26.05.2025</b>
<b>28.04.2025</b>	<b>02.06.2025</b>
<b>05.05.2025</b>	<b>16.02.2025</b>
<b>12.05.2025</b>	<b>23.06.2025</b>

#### Ort

Kultursaal Steinabrückl

#### Kosten

€ 117,- / 10er-Block

#### Anmeldung

Susanne Sochurek  
Tel.: 0664 | 73 29 40 08  
susaso@eclipso.at

# Beratung & Elternbildung



## Mit System durch den Familienalltag

### Chaos überwinden und Harmonie genießen

Der Familienalltag kann sich oft wie ein ständiges Jonglieren anfühlen – zwischen Terminen, Aufgaben und den Bedürfnissen aller Familienmitglieder.

In diesem Workshop werden einfache, aber effektive Methoden gezeigt, um das Chaos zu bändigen und mehr

Balance und Leichtigkeit in den Alltag zu integrieren. Es wird gezeigt, wie man mit klaren Systemen, für mehr Ruhe und Zusammenarbeit in der Familie sorgen kann und wie man einen Tag so gestalten kann, dass er für alle entlastend und harmonisch wird.



#### Termin

18:00 - 20:00 Uhr

**25.04.2025**

#### Ort

Kultursaal Steinabrückl

#### Kosten

€ 35,- / pro Teilnehmer

Teilnehmeranzahl: ab 5 Teilnehmern

#### Anmeldung

Selena Regenfelder Haas

Tel.: 0664 | 751 918 84

[info@befreiterleben-beratung.at](mailto:info@befreiterleben-beratung.at)

**WORK  
SHOP**



## Eltern werden - Paar bleiben

### Balance zwischen Elternschaft und Partnerschaft finden

In diesem Workshop wird gezeigt, wie man die Balance zwischen Elternschaft und Partnerschaft halten kann, ohne dass eines von beiden zu kurz kommt.

Entdecken Sie wie Sie als Paar weiterhin Nähe und Beziehung pflegen könnt, während ihr euch gleichzeitig der Verantwortung und den Anforderungen des Elterneins stellt.



#### Termin

18:00 - 20:00 Uhr

**15.05.2025**

#### Ort

Schlössl Wöllersdorf

#### Kosten

€ 25,- / pro Teilnehmer

#### Anmeldung

Selena Regenfelder Haas

Tel.: 0664 | 751 918 84

[info@befreiterleben-beratung.at](mailto:info@befreiterleben-beratung.at)

**WORK  
SHOP**



## Mit dem Herzen sehen

### Kinder achtsam wahrnehmen und begleiten

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihr(e) Kind(er) mit offenen Augen und einem offenen Herzen wahrnehmen und mehr Achtsamkeit und Empathie in den Alltag bringen, um die Bedürfnisse und Gefühle Ihrer Kinder besser zu verstehen und zu begleiten.

Sie lernen, wie Sie die Verbindung zu Ihrem Kind stärken, es mit mehr Ruhe, Geduld und Vertrauen unterstützen können und dabei auch selbst innerlich aus- geglichener werden.

Lassen Sie sich inspirieren, Ihre Erziehung mit Achtsamkeit, Liebe und kreativen Ansätzen zu bereichern, um eine tiefere, harmonische Beziehung zu Ihrem Kind aufzubauen und das Familienleben bewusster und erfüllter zu gestalten.



## Mamas Kraftquelle

### Raum für Dich und Deine Bedürfnisse

Für Mütter, die sich eine kurze, aber wertvolle Auszeit gönnen möchten, um ihre innere Kraftquelle wieder aufzuladen und auch ihren eigenen Bedürfnissen Raum zu geben, bieten wir inspirierende Ansätze zur Selbstfürsorge.

Lernen Sie durch kraftvolle Übungen, wie Sie die Balance zwischen Familie und Selbstfürsorge besser meistern können.

Entdecken Sie Möglichkeiten, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, neue Energie zu tanken und achtsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen.



Diese Auszeit ist ein Geschenk an Sie selbst, aber auch an Ihre Familie. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um sich wieder zu stärken!

#### Termin

18:00 - 20:00 Uhr  
**28.03.2025**

#### Ort

Kultursaal Steinabrückl

#### Kosten

€ 35,- / pro Teilnehmer

#### Anmeldung

Selena Regenfelder Haas  
Tel.: 0664 | 751 918 84  
[info@befreiterleben-beratung.at](mailto:info@befreiterleben-beratung.at)  
Teilnehmeranzahl: ab 5 Teilnehmer

**WORK  
SHOP**

*Einstieg in  
den laufenden  
Kurs möglich!*

#### Termin

jeeweils 18:00 - 19:00 Uhr  
**27.03.2025**      **14.05.2025\***  
**09.04.2025\***      **22.05.2025**  
**24.04.2025**

#### Ort

Schlössl Wöllersdorf

\*Festsaal Wöllersdorf

#### Kosten

€ 20,- / pro Teilnehmer und Einheit

#### Anmeldung

Selena Regenfelder Haas  
Tel.: 0664 | 751 918 84  
[info@befreiterleben-beratung.at](mailto:info@befreiterleben-beratung.at)  
Teilnehmeranzahl: ab 5 Teilnehmern

**Einstieg in  
den Kurs  
möglich!**

## Kraft zur Veränderung

*Mit Mut und Entschlossenheit neue Wege gehen*

Veränderung ist der Schlüssel zu persönlichem und beruflichem Wachstum – doch oft stehen uns Zweifel, Ängste oder eingefahrene Gewohnheiten im Weg. Lernen Sie, Ihre Komfortzone zu verlassen und mutig neue Wege zu gehen.

Mit praxisorientierten Übungen und inspirierenden Impulsen erfahren Sie, wie Sie Blockaden überwinden, Ihre Entschlossenheit stärken und Ihre Ziele mit Klarheit und Zuversicht verfolgen können.

Nutzen Sie die Chance, sich von alten Mustern zu befreien und mit frischem Elan, neuen Perspektiven und mehr Selbstvertrauen in die Zukunft zu blicken. So schaffen Sie die Grundlage für nachhaltige Veränderungen und ein erfülltes Leben.



### Termin

jeweils 17:30 - 20:00 Uhr

**20.02.2025**

**21.03.2025**

### Ort

Kultursaal Steinabrückl

### Kosten

€ 45,- / pro Teilnehmer und Einheit

### Anmeldung

Selena Regenfelder Haas

Tel.: 0664 | 751 918 84

info@befreiterleben-beratung.at

Teilnehmeranzahl: ab 5 Teilnehmern

## Soul Painting

*mit seiner Seelen malen*

Soul Painting ist die Kunst, mit unserem Herzen und unserer Seele zu malen. Es eröffnet Ihnen die Möglichkeit, in einem sicheren und geschützten Rahmen Ihre Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen frei und kreativ in Form von Kunst auszudrücken.



Lassen Sie sich fallen und tauchen Sie in eine andere Welt ein – eine Zeit, die nur für Sie bestimmt ist. Der Prozess des Malens wird zur Reise in Ihr Inneres, bei der Sie neue Facetten Ihrer Persönlichkeit entdecken können.

Erleben Sie, wie wohltuend und inspirierend es ist, Ihre innere Welt mit Farben, Formen und Bewegung zum Ausdruck zu bringen.

### Termin

jeweils 17:00 Uhr

**08.03.2025**

**05.04.2025**

**24.05.2025**

**21.06.2025**

### Ort

Schlössl Wöllersdorf

### Kosten

€ 49,- / pro Teilnehmer und Einheit  
inkl. Materialien

### Anmeldung

Sandra Jerabek

Tel.: 0650 | 732 18 30

Sandrajerabek@gmx.at



## Gestärkt und gelassen

*Mit innerer Balance durchfordernde Lebensphasen*

In herausfordernden Lebensphasen verlieren wir oft die Verbindung zu unserer inneren Ruhe und Balance.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie trotz Stress, Unsicherheiten und Veränderungen gelassen bleiben und Ihre innere Stärke aktivieren.

Durch gezielte Übungen und praktische Techniken erfahren Sie, wie Sie den turbulenten Alltag mit mehr Gelassenheit meistern und Ihre Energie gezielt für die Herausforderungen nutzen.

Entdecken Sie, wie Sie Ihre innere Balance zurückgewinnen und sich auch in stürmischen Zeiten selbstbewusst und kraftvoll aufstellen können. Finden Sie Ruhe im Chaos für mehr Lebensqualität und innere Stärke.

**VORTRAG**

### Termin

18:00 - 20:00 Uhr

**27.02.2025**

### Ort

Festsaal Wöllersdorf

### Kosten

€ 35,- / pro Teilnehmer

### Anmeldung

Selena Regenfelder Haas

Tel.: 0664 | 751 918 84

[info@befreiterleben-beratung.at](mailto:info@befreiterleben-beratung.at)

Teilnehmeranzahl: ab 5 Teilnehmern



## Selbstfindung und Erneuerung

*Dein Weg zur inneren Freiheit*

Fühlen Sie sich manchmal verloren oder gefangen in den Anforderungen des Lebens? Sehnen Sie sich danach, Ihr wahres Potenzial zu entdecken und ein Leben in Freiheit und Erfüllung zu führen?

Lassen Sie uns gemeinsam auf eine Reise zu Ihrem inneren Selbst gehen. Sie lernen alte Muster loszulassen, sich von äußereren Erwartungen zu befreien und die Kraft der Selbstverwirklichung zu entfalten.

Durch tiefgehende Reflexionen und inspirierende Übungen werden Sie Ihrem wahren Wesen näherkommen und den Mut finden, Ihren eigenen authentischen Weg zu gehen.

**VORTRAG**

### Termin

18:00 - 20:00 Uhr

**04.04.2025**

### Ort

Schlössl Wöllersdorf

### Kosten

€ 35,- / pro Teilnehmer

### Anmeldung

Selena Regenfelder Haas

Tel.: 0664 | 751 918 84

[info@befreiterleben-beratung.at](mailto:info@befreiterleben-beratung.at)

Teilnehmeranzahl: ab 5 Teilnehmern



# Fitness, Wellness & Gesundheit



## Darmgesundheit

### der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden

Wussten Sie, dass Ihr Darm weit mehr ist als ein Verdauungsorgan? Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass er entscheidend unsere Gesundheit beeinflusst: von Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Ängsten, Depressionen und sogar unserer



täglichen Stimmung. Doch wie erkennt man, ob der Darm aus dem Gleichgewicht geraten ist, und was können Sie konkret tun, um ihn zu stärken? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Darmgesundheit aktiv fördern, Ihr Immunsystem stärken und langfristig mehr Energie und Wohlbefinden gewinnen.

## Emotionales Essen überwinden

### Wege aus der Stressfalle

Essen aus Stress, Frustration oder Langeweile? Wie können Sie emotionale Auslöser erkennen und stressbedingte Essgewohnheiten durch achtsame Strategien ersetzen?



In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie emotionale Essgewohnheiten durch bewusstes Handeln überwinden und nachhaltig Ihr Wohlbefinden steigern können.

Sie lernen praktische Techniken, die Ihnen im Alltag helfen.

#### Termin

18:00 - 20:00 Uhr

**08.05.2025**

#### Ort

Schlössl Wöllersdorf

#### Kosten

€ 25,- / pro Teilnehmer

#### Anmeldung

Christine Wimmer

Tel.: 0676 | 971 39 79

[welcome@energiseme.at](mailto:welcome@energiseme.at)



**VORTRAG**

mit

VERKOSTUNG

#### Termin

18:00 - 20:00 Uhr

**20.05.2025**

#### Ort

Schlössl Wöllersdorf

#### Kosten

€ 25,- / pro Teilnehmer

#### Anmeldung

Christine Wimmer

Tel.: 0676 | 971 39 79

[welcome@energiseme.at](mailto:welcome@energiseme.at)



**VORTRAG**

mit

VERKOSTUNG

# Fitness, Wellness & Gesundheit

## Gesundheitsvortrag "Durchblutung"

### Unterstützung der Gesundheit



In diesem Vortrag erfahren Sie, wie unser Blutkreislauf funktioniert, warum die Durchblutung der kleinsten Blutgefäße wichtig ist und wie die Verbesserung der Mikrozirkulation zahlreiche positive Effekte auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben kann.

#### Termin

ab 18:00 Uhr  
**13.03.2025**

**VORTRAG**

#### Ort

Kulturzentrum Steinabrückl

#### Kosten

freie Spende

#### Anmeldung

Ingrid Brown Rollfinke  
Tel.: 0678 | 12 17 328  
keine Anmeldung erforderlich

## Fit und Vital in den Frühling

### Körper und Geist typgerecht entgiften

Wie können wir im Frühling Körper und Geist erfrischen, den Stoffwechsel in Schwung bringen und unser Wohlbefinden steigern? Entdecken Sie praktische Ernährungstipps, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und Ihrem Körper helfen, ihn zu entlasten und Ihre Energie zu steigern.



#### Termin

18:00 - 20:00 Uhr  
**10.04.2025**

**VORTRAG**  
mit  
**VERKOSTUNG**

#### Ort

Schlössl Wöllersdorf

#### Kosten

€ 25,- / pro Teilnehmer

#### Anmeldung

Christine Wimmer  
Tel.: 0676 | 971 39 79  
welcome@energiseme.at

## Abnehmen mit Leichtigkeit

### gesund und nachhaltig ans Ziel

Erfahren Sie, wie Sie durch bewusste Ernährung und eine gesunde Lebensweise nachhaltig abnehmen können. Probleme mit dem Gewicht hängen jedoch nicht immer nur mit der Ernährung zusammen, sondern oft auch mit einer reduzierten Stoffwechselfunktion.



In diesem Vortrag erhalten Sie praxisorientierte Tipps, wie Sie Ihren Stoffwechsel aktivieren und langfristig Ihr Wohlfühlgewicht erreichen.

#### Termin

29.04.2025  
18:00 - 20:00 Uhr

**VORTRAG**  
mit  
**VERKOSTUNG**

#### Ort

Schlössl Wöllersdorf

#### Kosten

€ 25,- / pro Teilnehmer

#### Anmeldung

Christine Wimmer  
Tel.: 0676 | 971 39 79  
welcome@energiseme.at

## **Yoga mit Elisabeth**

**für Erwachsene**

Eine Yoga-Einheit, aufgebaut nach meinem Lebensmotto: Stabilität und Leichtigkeit (shira sukham asanam).

Eine Stunde, in der der Körper mobilisiert und gekräftigt wird, die Lebendigkeit des Körpers spürbar wird und danach ausreichend Raum für Ruhe, Entspannung, Rückzug und Reflexion gegeben ist.



Ein optimaler Ausgleich zwischen Kraft und Entspannung – ein Gleichgewicht, das auf der Yogamatte geübt wird, mit dem Ziel, ausgeglichener durchs Leben zu gehen.

**Einstieg in den laufenden Kurs möglich!**

### **Termin**

jeweils 18:10 - 19:15 Uhr

### **Frühjahrskurs Sommerkurs**

<b>23.04.2025</b>	<b>25.06.2025</b>
<b>30.04.2025</b>	<b>02.07.2025</b>
<b>07.05.2025</b>	<b>09.07.2025</b>
<b>14.05.2025</b>	<b>16.07.2025</b>
<b>21.05.2025</b>	<b>23.07.2025</b>
<b>28.05.2025</b>	<b>30.07.2025</b>
<b>04.06.2025</b>	<b>06.08.2025</b>
<b>11.06.2025</b>	<b>13.08.2025</b>

### **Ort**

Kultursaal Steinabrückl

### **Kosten**

€ 15,- / pro Einheit

€ 75,- / 5er Block

### **Anmeldung**

Elisabeth Berger

Tel.: 0676 | 970 66 45

office@elisabeth-berger.at

## **Beweglichkeit & Wohlbefinden 60+**

**Auf dem Weg zur inneren Balance**

In meinem Kurs "Beweglichkeit und Wohlbefinden 60+" leite ich sanfte Bewegungen an, die gezielt Kraft, Ausdauer und Balance fördern. Ich gehe individuell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten jedes Teilnehmers ein.

Mein Ziel ist es, durch regelmäßige Bewegung das Wohlbefinden zu steigern und die Mobilität im Alltag zu erhalten.



Denn ich bin der festen Überzeugung, dass Alter keine Einschränkung für Sport und Bewegung sein sollte – im Gegenteil:

Es ist nie zu spät, aktiv und gesund zu bleiben!

**Einstieg in den laufenden Kurs möglich!**

### **Termin**

jeweils 08:30 - 09:30 Uhr

<b>14.03.2025</b>	<b>16.05.2025</b>
<b>21.03.2025</b>	<b>23.05.2025</b>
<b>28.03.2025</b>	<b>30.05.2025</b>
<b>04.04.2025</b>	<b>06.06.2025</b>
<b>11.04.2025</b>	<b>13.06.2025</b>
<b>25.04.2025</b>	

### **Ort**

Kultursaal Steinabrückl

### **Kosten**

€ 15,- / pro Einheit

€ 75,- / 5er Block

### **Anmeldung**

Elisabeth Berger

Tel.: 0676 | 970 66 45

office@elisabeth-berger.at

# Fitness, Wellness & Gesundheit

## Modern Line Dance

### Tanzkurs

Line Dance ist eine dynamische und soziale Tanzform, bei der eine Gruppe von Tänzern in Reihen und Linien nebeneinander tanzt, ohne einen Partner zu benötigen.

Ein charakteristisches Merkmal des Line Dance ist, dass die Tänzer synchron zu einer bestimmten Choreografie tanzen, die zu einem bestimmten Musikstück passt.

Die Choreografien bestehen aus einer Abfolge von Schritten, Drehungen und Bewegungen, die in einem bestimmten Rhythmus zur Musik ausgeführt werden.



Line Dance ist für Menschen jeden Alters und jeder

Erfahrungsstufe geeignet, da die Choreografien oft in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten werden. Line Dance fördert die körperliche Fitness und das Wohlbefinden.

## Hatha Yoga Sanft

*Für alle, die auf der Suche nach Entschleunigung sind*

Körperhaltungen werden vereinfacht praktiziert, um den Körper wieder zu mobilisieren. Wir nehmen uns Zeit, um Ruhe zuzulassen und anzunehmen, gewinnen Klarheit und Gelassenheit, um den Alltag besser und mit mehr Leichtigkeit zu meistern.



Wirkt unterstützend um Stressabbau zu fördern, die Beweglichkeit zu erhöhen, die Muskulatur zu kräftigen, gelassener, motivierter und lebensfroher durchs Leben zu gehen.

**Einstieg in den laufenden Kurs möglich!**

### Termin

jeweils 18:30 - 20:00 Uhr

**11.03. 18.03. 25.03.  
01.04.\* 08.04.**

### nächster Block

**29.04. 06.05.\* 20.05.  
27.05. 03.06.\* 10.06.  
17.06. 24.06.**

### Ort

Kultursaal Steinabrückl

\*Festsaal Wöllersdorf

### Kosten

€ 15,- / pro Einheit

### Anmeldung

Melanie Teichmeister  
Tel.: 0676 | 522 43 24  
teichi97@gmx.at

**Einstieg in den laufenden Kurs möglich!**

### Termin

jeweils 19:00 - 20:00 Uhr

**10.02.2025 31.03.2025  
17.02.2025 07.04.2025  
24.02.2025 28.04.2025  
03.03.2025 05.05.2025  
10.03.2025 12.05.2025  
17.03.2025 19.05.2025  
24.03.2025 26.05.2025**

Juni & Juli werden extra ausgeschrieben

### Ort

Turnsaal Volksschule Steinabrückl

### Kosten

€ 15,- / pro Einheit

### Anmeldung

Petra Dworschak  
Tel.: 0681 | 816 075 59  
Teilnehmerzahl: mind. 6 Teilnehmer

## Energiegeladen durch das Frühjahr

mit den 5 Elementen der TCM

Fühlen Sie sich öfter schlapp, müde oder haben ständig „Wehwehchen“?



Dann ist dieser Vortrag genau richtig für Sie. Menschen, die sich nach den Grundsätzen der Ernährung nach den 5 Elementen ernähren, haben mehr Energie zur Verfügung für ihr Leben. Der Schwerpunkt dieses Vortrags liegt auf den energetischen und geistigen Ansatzpunkten für den Winter.

## Fit durch die Wechseljahre

mit den 5 Elementen der TCM

Mit der Ernährung nach den Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin gelingt es uns, vor und während der Wechseljahre die typischen Symptome in Grenzen zu halten.



Der Schwerpunkt dieses Workshops liegt auf den energetischen Ansatzpunkten, der optimalen Ernährung sowie spezieller Übungen für die Zeit rund um die Wechseljahre.

## Gesund ab 50+

mit den 5 Elementen der TCM



Mit der Ernährung nach den Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin gelingt es uns ab 50+, fühlbar mehr Energie für unser Leben zu erhalten.

Der Schwerpunkt dieses Vortrags liegt auf den energetischen Ansatzpunkten und der optimalen Ernährung für die zweite Lebenshälfte ab 50+.

### Termin

18:00 - 19:00 Uhr  
**21.02.2025**

### Ort

Schlössl Wöllersdorf

### Kosten

freie Spende

### Anmeldung

Eva Laspas  
Tel.: 0676 | 338 89 56

**TCM  
VORTRAG**

**TCM  
VORTRAG**

### Termin

16:00 - 19:00 Uhr  
**21.03.2025**

### Ort

Schlössl Wöllersdorf

### Kosten

€ 27,00 / pro Teilnehmer

### Anmeldung

Eva Laspas  
Tel.: 0676 | 338 89 56

**TCM  
VORTRAG**

### Termin

18:00 - 19:00 Uhr  
**23.05.2025**

### Ort

Kultursaal Steinabrückl

### Kosten

freie Spende

### Anmeldung

Eva Laspas  
Tel.: 0676 | 338 89 56

## Energievoll in der Menopause

mit den 5 Elementen der TCM

Wallungen und Schlaflosigkeit rauben Ihnen noch immer den „letzten Nerv“?

Mit der Ernährung nach den Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin gelingt es uns, geruhsam in die Menopause zu gleiten und die typischen Symptome in Grenzen zu halten.



Denn sobald die Blutungen aufhören, gibt es einen besonderen Energieschub! Der Schwerpunkt dieses Workshops liegt auf den energetischen Ansatzpunkten, der optimalen Ernährung sowie spezieller Übungen für die Zeit der Menopause.

TCM  
VORTRAG

### Termin

16:00 - 19:00 Uhr

**25.04.2025**

### Ort

Schlössl Wöllersdorf

### Kosten

€ 27,00 / pro Teilnehmer

### Anmeldung

Eva Laspas

Tel.: 0676 | 338 89 56

## Klangreise

Auf dem Weg zur inneren Balance

Einladung zur Entspannung und Ruhe mit Margarete Paul – Klangschalenpraktikerin nach Peter Hess



Die sanften Klänge der Klangschalen helfen Ihnen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Gerne können Sie für Ihr Wohlbefinden eine Decke oder ein

Kissen mitbringen, um es sich noch bequemer zu machen.

### Termin

jeweils 18:00 - 19:30 Uhr

**15.03.2025**      **28.06.2025**

### Ort

Festsaal Wöllersdorf

### Kosten

freie Spende

### Anmeldung

Margarete Paul

Tel.: 0664 | 238 49 50

[margarete.paul@aon.at](mailto:margarete.paul@aon.at)

Anmeldung obligatorisch!

## IMPRESSUM

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:  
Marktgemeinde Wöllersdorf-Steinabrückl

Marktzentrum 1, 2752 Wöllersdorf  
Tel.: 02633 / 43 000  
[www.woellersdorf-steinabruel.at](http://www.woellersdorf-steinabruel.at)

Für den Inhalt verantwortlich:  
Bgm. Ing. Gustav Glöckler  
Sandra Langenreiter

Satz & Grafik:  
ATR-Productions Werbeagentur GmbH

Druck: Brüder Glöckler GmbH  
Gedruckt nach der Richtlinie „Druck-Erzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens.

Satz- und Druckfehler vorbehalten.  
Erscheinungsort/Verlagsort:  
Wöllersdorf-Steinabrückl, Jänner 2025

Datenschutzhinweis: Personenbezogene Daten, die im Zuge der Anmeldung zu unseren Kursangeboten erhoben werden, werden von der Marktgemeinde zum Zweck der Dokumentation und zielgruppenspezifischen Informationszusendung verwendet. Die erhobenen Daten werden längstens bis fünf Jahre nach letzterfolgter Anmeldung gespeichert und anschließend vernichtet. Fotos und allfällige Ton- und Filmaufnahmen, die im Rahmen des Kursangebots entstehen, werden von der Marktgemeinde zum Zweck der Dokumentation, Information und Berichterstattung verwendet und können zu diesen Zwecken auch veröffentlicht sowie an Dritte (insb. Medien) weitergegeben werden. Alle Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Gemeinde-Website ([www.woellersdorf-steinabruel.at](http://www.woellersdorf-steinabruel.at)).

## Telefonzeiten

Mo - Fr: 08:00-12:00 Uhr

Mo + Mi: 15:00-18:00 Uhr

Die Bürozeiten vor Ort im lelaMi sind flexibel, daher bitte wir um telefonische Terminvereinbarung.

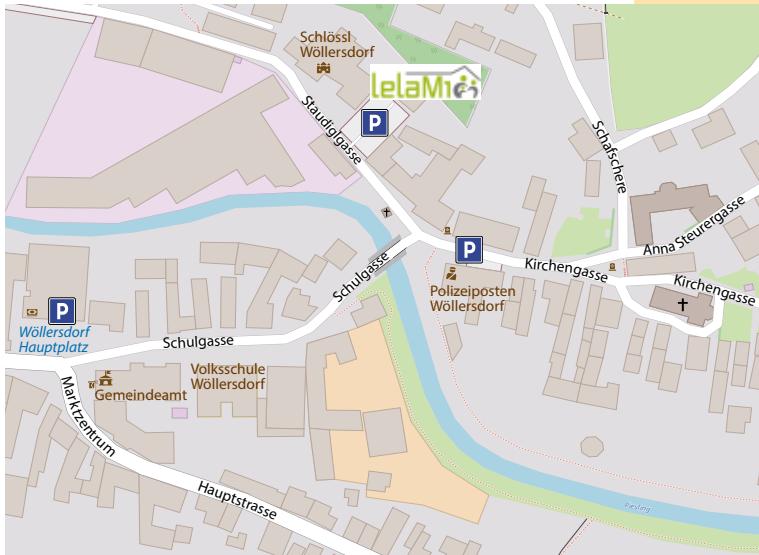
## Kursanmeldungen

office@lelami.at

Tel: 0664 / 965 13 24

Informationen zu den Kursen erhalten Sie im lelaMi Generationenhaus, bei den jeweiligen Kursleiterinnen oder unter [www.lelami.at](http://www.lelami.at)

*Wir sind gerne für Sie da!*



Parkplätze direkt neben dem Schlossl, welche mit einem „B“ gekennzeichnet sind, können gebührenfrei für die Dauer des Angebots genutzt werden. Die anderen Parkplätze auf dem Areal sind vermietet und dürfen nicht benutzt werden! Die Parkplätze bei der Polizeiinspektion und die Parkgarage am Hauptplatz stehen zusätzlich in unserer Nähe zur Verfügung. Diese liegen in einer Kurzparkzone und sind in der Zeit von 08:00-19:00 Uhr mit Parkscheibe für jeweils 90min gebührenfrei!