



lelaMi

DR. JAKOB
ROSENFELD

GENERATIONENHAUS

KURS
PROGRAMM
Frühjahr/Sommer
2025



Attraktive
Startangebote
auf Seite 3



Gemeinsam leben,
gemeinsam lernen



Fitness

Schwangerschaft & Geburt

Familie & mehr

Eltern-Kind-Gruppen

Beratung & Elternbildung

Rund ums Baby

Wellness



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 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 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.

Schmökern 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



familienfreundliche gemeinde

Angebote / Kurse



Herzlich willkommen im IelaMi Generationenhaus in Wöllersdorf-Steinabrückl!

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 Generationen-hauses** 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 Medizinprodukte-
beraterin



Petra Dworschak

Dipl. Yogalehrerin



Sandra Jerabek

Lebens- und Sozial-
beratung 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 Sozialbe-
raterin, Trainerin nach
ISO 17024



**Carla Sofia
Rodrigues Vilaça**

Hebamme



**Natascha
Rössle**

Familienfotografin



**Susanne
Sochurek**

Elementare
Musikpädagogin



**Melanie
Teichmeister**

Übungsleiterin
für Linedance



**Christine
Wimmer, MA**

Dipl. Ernährungs-
beraterin 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.

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

Frühjahrs-Mini-Fotoshooting

Halten Sie die besonderen Momente mit Ihrer Familie fest – beim Frühjahrs-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

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 entgegensetzen 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.

Termin

nach Vereinbarung

Ort

online oder Hausbesuch

Kosten

€ 140,- / pro Paar

Anmeldung

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 Hebamme gewährleistet eine umfassende Versorgung und unterstützt die werdende Mutter auf ihrem Weg.

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

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



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.

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

WORK
SHOP

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 Kräutерlimonaden.

Zum süßen Abschluss gibt es leckere Blumen- und Kräutерkekse.



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

WORK
SHOP

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, erholsamer Schlaf und gute Konzentration gefördert werden können – alles wesentliche Bausteine für die gesunde Entwicklung und das Wohlbefinden 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!

Termin

18:00 - 20:00 Uhr
13.05.2025

Ort

Schlössl Wöllersdorf

Kosten

€ 25,- / pro Teilnehmer

Anmeldung

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



Eltern-Kind-Musizieren

für Kinder 0,5 - 2,5 Jahre



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

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



Termin

jeweils 10:45 - 11:30 Uhr

31.03.2025	19.05.2025
07.04.2025	26.05.2025
28.04.2025	02.06.2025
05.05.2025	16.02.2025
12.05.2025	23.06.2025

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

**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 Elternseins 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
Teilnehmeranzahl: ab 6 Teilnehmern

**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 ausgeglichener 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.

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
Teilnehmeranzahl: ab 5 Teilnehmer

**WORK
SHOP**

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

jeweils 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
Teilnehmeranzahl: ab 5 Teilnehmern

**Einstieg in
den laufenden
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

Einstieg in
den Kurs
möglich!

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 durch fordernde 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.

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

Teilnehmeranzahl: ab 5 Teilnehmern

VORTRAG



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 äußeren 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.

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

Teilnehmeranzahl: ab 5 Teilnehmern

VORTRAG



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.



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



Emotionales Essen überwinden

Wege aus der Stressfalle

Essen aus Stress, Frust 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.



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



Sie lernen praktische Techniken, die Ihnen im Alltag helfen.

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

Ort

Kulturzentrum Steinabrückl

Kosten

freie Spende

Anmeldung

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

VORTRAG

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

Ort

Schlössl Wöllersdorf

Kosten

€ 25,- / pro Teilnehmer

Anmeldung

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

VORTRAG

mit
VERKOSTUNG

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

Ort

Schlössl Wöllersdorf

Kosten

€ 25,- / pro Teilnehmer

Anmeldung

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

VORTRAG

mit
VERKOSTUNG

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.

Termin

jeweils 18:10 - 19:15 Uhr

Frühjahrskurs

23.04.2025
30.04.2025
07.05.2025
14.05.2025
21.05.2025
28.05.2025
04.06.2025
11.06.2025

Sommerkurs

25.06.2025
02.07.2025
09.07.2025
16.07.2025
23.07.2025
30.07.2025
06.08.2025
13.08.2025

Ort

Kultursaal Steinabrückl

Kosten

€ 15,- / pro Einheit

€ 75,- / 5er Block

Anmeldung

Elisabeth Berger

Tel.: 0676 | 970 66 45

office@elisabeth-berger.at

Einstieg in
den laufenden
Kurs möglich!

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!

Termin

jeweils 08:30 - 09:30 Uhr

14.03.2025
21.03.2025
28.03.2025
04.04.2025
11.04.2025
25.04.2025

16.05.2025
23.05.2025
30.05.2025
06.06.2025
13.06.2025

Ort

Kultursaal Steinabrückl

Kosten

€ 15,- / pro Einheit

€ 75,- / 5er Block

Anmeldung

Elisabeth Berger

Tel.: 0676 | 970 66 45

office@elisabeth-berger.at

Einstieg in
den laufenden
Kurs möglich!

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.

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

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 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.



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

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.



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

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.



Termin

18:00 - 19:00 Uhr
23.05.2025

Ort

Kultursaal Steinabrückl

Kosten

freie Spende

Anmeldung

Eva Laspas
Tel.: 0676 | 338 89 56

TCM
VORTRAG

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

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.



Termin

16:00 - 19:00 Uhr
25.04.2025

Ort

Schlossl Wöllersdorf

Kosten

€ 27,00 / pro Teilnehmer

Anmeldung

Eva Laspas
Tel.: 0676 | 338 89 56

TCM
VORTRAG

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
Anmeldung obligatorisch!

IMPRESSUM

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:
Marktgemeinde Wöllersdorf-Steinabrückl

Marktzentrum 1, 2752 Wöllersdorf
Tel.: 02633 / 43 000
www.woellersdorf-steinabrueckl.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-steinabrueckl.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.

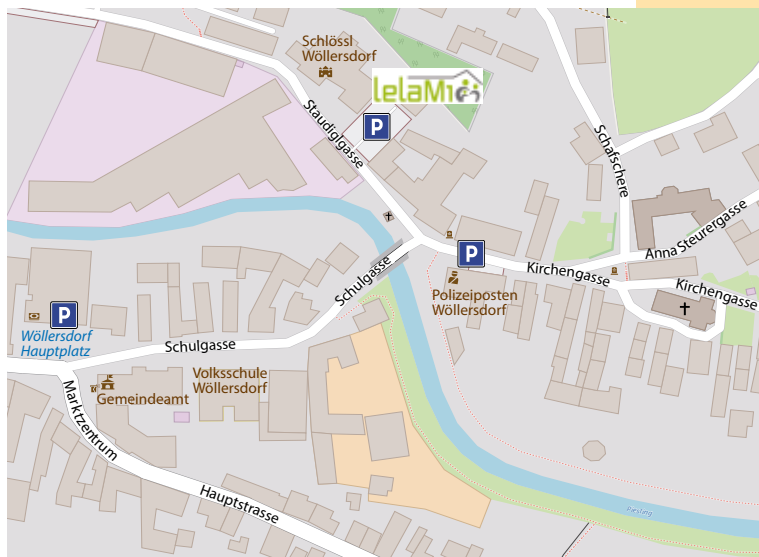
Kursanmeldungen

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**

Wir sind gerne für Sie da!



Parkplätze direkt neben dem Schloß, 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!