



lelaMi

DR. JAKOB
ROSENFELD

GENERATIONENHAUS

Attraktive Startangebote

auf Seite 3



KURS
PROGRAMM
Herbst/Winter
2024/2025



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



Angebote / Kurse



Herzlich willkommen

im neuen IelaMi 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!

Sofortabbatt verdoppeln

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

Bei der zeitgleichen Buchung der ersten **zwei Angebote** wird der **Sofortabbatt** 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.



Schwangerschaft & Geburt

| | |
|-------------------------------------------|---|
| Pädiatrischer Erste-Hilfe-Kurs für Eltern | 6 |
| Beckenboden und Körpermitte im Fokus | 6 |
| Geburtsvorbereitungskurs | 7 |
| Mutter-Kind-Pass | 7 |

Familie & mehr

| | |
|--------------------------------------|----|
| Herbst Mini Shootings | 8 |
| Winter Mini Shootings | 8 |
| Kochkurs für Kinder | 9 |
| Eltern-Kind-Musizieren 0,5-2,5 Jahre | 9 |
| Trommelkurs für alle Lebensphasen | 10 |
| Eltern-Kind-Café | 11 |
| Weihnachts-Bilderbuchkino | 11 |

Beratung & Elternbildung

| | |
|-------------------------------------|----|
| Hebammenberatung | 12 |
| "Wie entkomme ich der Stressfalle?" | 12 |
| Eltern-Workshops | 13 |
| "Perspektiven 50plus" Workshop | 14 |
| Pflegeberatung | 14 |

Fitness, Wellness & Gesundheit

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Herbst-Detox mit TCM und Ayurveda | 15 |
| TCM und Ayurveda für Kinder | 15 |
| Energiegeladen durch Herbst und Winter mit den 5 Elementen der TCM | 16 |
| Emotionales Essen überwinden | 16 |
| Hormonbalance | 16 |
| Bachblüten-Beratung | 17 |
| Bachblüten für meinen Alltag | 17 |
| Ergotherapie | 18 |
| Yoga | 18 |
| Modern Line Dance | 19 |



**Elisabeth
Berger**

Yogalehrerin



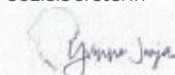
**Karin
Eggendorfer**

Humanenergetikerin



**Yvonne
Jouja**

Lebens- und
Sozialberaterin



**Nadja
Hoffmann-Binder**

Ergotherapeutin



**Isabella
Koch**

Lebens- und
Sozialberaterin



**Georg
Kutscher**

Profi Drummer



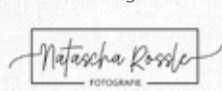
**Eva
Laspas**

dipl. TCM-
Ernährungsberaterin



**Natascha
Rössle**

Familienfotografin



Das Team stellt sich vor



Informationen zu den Kursen erhalten Sie im
lelaMi Generationenhaus, bei den jeweiligen
Kursleiterinnen oder unter **www.lelami.at**



Gastreferentinnen



Kursanmeldungen verpflichtend unter: office@lelami.at oder 0664 / 965 13 24

Alle Kurse finden bis zur Fertigstellung im Schlössl Wöllersdorf statt.

Schwangerschaft & Geburt



Pädiatrischer Erste-Hilfe-Kurs für Eltern

Workshop

Die Sicherheit des Babys hat höchste Priorität. Der Pädiatrische Erste-Hilfe-Kurs für Eltern bietet praktisches Wissen zu lebensrettenden Maßnahmen bei Notfällen.



Von Grundlagen der Wiederbelebung bis zur Identifizierung häufiger Notfallsituationen bei Säuglingen und Kindern vermittelt der Kurs das nötige Know-how, um in kritischen Momenten schnell und effektiv handeln zu können.

Termin

jeweils 16:00 - 18:00 Uhr

29.10.2024

10.12.2024

26.11.2024

22.01.2025

Kosten

€ 70,- / Einheit

Leitung: Carla Sofia Rodrigues Vilaça

Teilnehmeranzahl: ab 2 Paaren

Beckenboden und Körpermitte im Fokus

Vortrag

Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung haben, dieser Workshop bietet für jeden wertvolle Erkenntnisse und Techniken, um die eigene Körpermitte zu stärken und das Wohlbefinden zu steigern.



- » Die Anatomie und Funktion des Beckenbodens verstehen.
- » Fragen stellen und individuelle Beratung erhalten.
- » Praktische Tipps für den Alltag erhalten, um Ihre neue Stärke zu bewahren.
- » Übungen kennenlernen, die Ihre Körpermitte stärken und stabilisieren.

Termin

18:00 - 19:00 Uhr

03.10.2024

Ort

Kultursaal Steinabrückl

Kosten

€ 25,-

Leitung: Barbara Spitzendorfer

Teilnehmeranzahl: –



Geburtsvorbereitungskurs

Die Geburt eines Kindes ist einer der aufregendsten Momente im Leben einer Familie. Ein umfassender Vorbereitungskurs ist entscheidend, um die werdenden Eltern auf dieses Ereignis vorzubereiten.

Der Geburtsvorbereitungskurs umfasst die drei Themenschwerpunkte „Verlauf der Geburt“, „Pädiatrische Erste-Hilfe“ und „Stillberatung“.

Im Ablauf des Vorbereitungskurses werden unter anderem der Verlauf der Geburt besprochen sowie Grundlagen der Pädiatrischen Erste-Hilfe für Eltern vermittelt.

Auch dem Stillen kommt als zentrale Verbindung zwischen Mutter und Kind eine bedeutende Rolle zu.



Termin

jeweils von 16:00 - 18:00 Uhr

Kurs 1 01.10., 02.10.2024

Kurs 2 12.11., 13.11.2024

Kurs 3 07.01., 08.01.2025

Kosten

€ 140,- / Paar und Kurs

Leitung: Carla Sofia Rodrigues Vilaça

Teilnehmeranzahl: min. 2 Paare



Mutter-Kind-Pass

Hebammenberatungen

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 zu gesundem Verhalten während der Schwangerschaft sind Bestandteile dieser Beratung.

Die enge Begleitung durch die Hebamme gewährleistet eine umfassende Versorgung und unterstützt die werdende Mutter auf ihrem Weg.

Insgesamt tragen diese Programme dazu bei, werdende Eltern auf die Geburt vorzubereiten und ihnen die notwendigen Fähigkeiten und Informationen für die ersten Wochen und Monate mit dem Neugeborenen zu vermitteln.

Durch diese umfassende Vorbereitung können Familien mit mehr Selbstbewusstsein und Wissen in die Herausforderungen der Elternschaft starten.

Termin

nur nach Vereinbarung!

Kosten

€ 50,- / Einheit

Leitung: Carla Sofia Rodrigues Vilaça

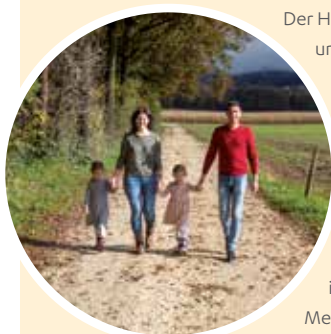
Infos: wird zu 100% von der zuständigen Krankenkasse rückerstattet!





Familie & mehr

Herbst Mini Shootings



Der Herbst mit seinen warmen Farben und sanften Lichtern bietet die ideale Kulisse für natürliche und stimmungsvolle Familienaufnahmen.

Daher biete ich im Herbst meine "Familienzauber" Mini-Outdoor Shootings exklusiv im lelaMi an.

Meldet euch an und haltet den Zauber des Herbstes in liebevollen Erinnerungen fest!

Termin

21.09.2024

Dauer

ca. 20 Minuten

Kosten

€ 90,- / inkl. 5 bearbeitete Fotos

Leitung: Natascha Rössle

Teilnehmeranzahl: –

Winter Mini Shootings

Der Zauber von Weihnachten, die strahlenden Gesichter und die festliche Atmosphäre sind die Basis meiner Weihnachts-Mini Shootings.



Ich lade euch ein, die Magie von Weihnachten in wunderschönen Bildern festzuhalten.

Reserviert rechtzeitig einen Termin, damit wir gemeinsam die Freude und Wärme der Weihnachtszeit einfangen können!

Termin

08.11.2024

09.11.2024

Dauer

ca. 20 Minuten

Kosten

€ 90,- / inkl. 5 bearbeitete Fotos

Leitung: Natascha Rössle

Teilnehmeranzahl: –

Kochkurs für Kinder

von 6-12 Jahren

Wusstet ihr, wie toll es ist, eure eigenen köstlichen Gerichte zu zaubern und dabei auch noch etwas über gesunde Ernährung zu lernen?



Gesundes Essen ist der Schlüssel zu einem starken Körper und einem glücklichen Geist!

Indem ihr euch bewusst mit eurem Essen beschäftigt und wisst, wie es zubereitet wird, könnt ihr eine gesunde Beziehung zur Nahrung entwickeln und eure Gesundheit positiv beeinflussen – eine wichtige Basis für euer gesamtes Leben!

Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung unbedingt bekannt gegeben!

Termin

15:00 - 17:00 Uhr

23.01.2025

Ort

Festsaal Wöllersdorf

Kosten

€ 49,- / pro Teilnehmer

Anmeldeschluss

15.01.2025

Leitung: Christine Wimmer

Teilnehmeranzahl: begrenzt

Eltern-Kind-Musizieren 0,5-2,5 Jahre

Elementares Musizieren ist bedingungslos für alle da.



Einerlei welches Alter, welche Vorkenntnisse, welche Sprache, welche Kultur, welche (Aus-)Bildung, welchen körperlichen Zustand, welchen sozialen Hintergrund und welches kognitive Befinden man gerade in seinem Leben erfährt.

Ob Horchen, ob Singen, ob sich Bewegen oder etwas zum Klingen bringen. Ob Zuschauen, ob Ausprobieren, ob Spüren oder Staunen.

Es ist für jede*n etwas dabei. Die Musik kann uns Menschen so wundervoll in seiner Gesamtheit ansprechen - deshalb liebe ich meine Arbeit.

Ich freue mich euch beim Eltern-Kind-Musizieren begrüßen zu dürfen.

Termin

jeweils 10:45 - 11:30 Uhr

16.09.2024

18.11.2024

23.09.2024

25.11.2024

30.09.2024

02.12.2024

07.10.2024

13.01.2025

14.10.2024

20.01.2025

21.10.2024

27.01.2025

11.11.2024

Kosten

€ 153,- / 13 Einheiten

Leitung: Susanne Sochurek

Teilnehmeranzahl: max. 7 Teilnehmer mit ihrem Baby



Trommelkurs für alle Lebensphasen

Sprache, Motorik, Emotion und Entspannung sind wichtige Aspekte, die uns im Alltag festigen, stärken und unterstützen.

Rhythmus begleitet uns schon vor unserer Geburt und ist uns später ein wichtiger Begleiter bei der Kommunikation, beim Erlernen sensorischer Fähigkeiten, hilft uns Gefühle besser auszudrücken und bringt uns die nötige Entspannung vor wichtigen Prüfungen.

Ja, er unterstützt uns ganzheitlich im Alltag.

Rhythmus lässt uns zusammenwachsen und stärkt unseren Gemeinschaftssinn.



Termin

Schnupperkurs

18:00 Uhr

19.09.2024

Anmeldeschluss 12.09.2024

Trommelkurse

jeweils donnerstags

26.09.2024–30.01.2025

(ausgenommen 31.10., 26.12., 02.01.)

Anmeldeschluss 23.09.2024

Kurs 1 - Family-Workshop

15:00 - 16:00 Uhr

Kurs 2 - Kindertrommel 10-14 Jahre

16:00 - 17:00 Uhr

Kurs 3 - Seniorentrommel

17:00 - 18:00 Uhr

Kosten

Schnupperkurs

€ 7,- / Teilnehmer

Trommelkurse

Kurs 1 (mind. 1 Erwachsener + Kind)

€ 20,- / Einzelstunde

€ 18,- / pro Stunde bei Kursbuchung

weitere Teilnehmer pro Familie

€ 10,- / Einzelstunde

€ 8,- / pro Stunde bei Kursbuchung

Kurs 2 und Kurs 3

€ 12,- / Einzelstunde

€ 10,- / pro Stunde bei Kursbuchung

Leitung: Georg Kutscher

Teilnehmeranzahl: ab 5 Teilnehmern

Eltern-Kind-Café

Ich biete für dich und dein/e Kind/er einen vertrauensvollen und wertfreien Raum, in dem ein Austausch über die Freuden und auch die Herausforderungen des Elternseins möglich sind.

Durch meine Expertise als psychosoziale Beraterin schaffe ich eine unterstützende Umgebung um eure Erfahrungen auszutauschen, neue Lösungswege zu finden und vielleicht auch neue Beziehungen zu knüpfen.



Kaffee, Tee und Kuchen sorgen für eine gemütliche Atmosphäre!

Termin

jeweils 09:30 - 11:30 Uhr

10.09.2024 **19.11.2024**

24.09.2024 **03.12.2024**

08.10.2024 **14.01.2025**

05.11.2024

Kosten

€ 17,- / Einheit

(Kombibuchung jede 5. Einheit kostenlos!)

Leitung: Yvonne Jouja

Teilnehmeranzahl: –

Weihnachts-Bilderbuchkino

für Kinder ab 2 Jahren mit Begleitperson

Weihnachtszeit ist Geschichtenzeit!



Beim Bilderbuchkino betrachten wir die Helden und Heldinnen aus unterschiedlichen Kinderbüchern auf der Leinwand, sodass alle Kinder gut sehen und mitfeiern können.

Bild für Bild, vorgelesen von der Pädagogin Conny, sorgen die Geschichten für ein stimmungsvolles erstes Kinoerlebnis.

Dieses Mal steht unser Bilderbuchkino ganz unter dem Motto „Advent und Weihnachten“. Komm vorbei und erlebe die Vorweihnachtszeit auf eine ganz besondere Art und Weise! Zwischen den einzelnen Bilderbüchern werden wir uns ein bisschen bewegen, damit das Zuhören dann wieder gut gelingen kann.

Im Anschluss an das Bilderbuchkino besteht die Möglichkeit für ein geselliges Beisammensein bei Kinderpunsch und Keksen.

Termin

16:00 - 17:00 Uhr

07.12.2024

Ort

Festsaal Wöllersdorf

Kosten

freie Spende

Leitung: Conny Switil

Teilnehmeranzahl: –



Beratung & Elternbildung



Hebammenberatung

Die Unterstützung durch die Hebamme im ersten Lebensjahr des Babys ist entscheidend für die Mutter, das Baby und die Familie. Sie endet nicht mit der Geburt, sondern umfasst Hausbesuche, bei denen das Gewicht und die Entwicklung des Babys überwacht sowie Stillprobleme und Säuglingspflege besprochen werden können.

Die Hebamme bietet auch emotionale Unterstützung, hilft bei postpartaler Depression und stellt Kontakte zu weiteren Hilfsangeboten her. Sie gibt Ratschläge zur Familienplanung und Bewältigung von Herausforderungen wie Schlafproblemen. Durch ihre kontinuierliche Betreuung fördert die Hebamme eine positive Bindung zwischen Eltern und Kind und trägt zur gesunden Entwicklung des Babys bei.



Termin

nur nach Voranmeldung!

Kosten

€ 70,- / Einheit

Leitung: Carla Sofia Rodrigues Vilaça

Teilnehmeranzahl: –

„Wie entkomme ich der Stressfalle?“

Gruppencoaching – Entspannung und Achtsamkeit

Burnout ist ein Zustand des körperlichen, seelischen und geistigen „Ausgebrannt seins“. Um die völlige Erschöpfung zu verhindern, sollte man rechtzeitig Warnsignale des Körpers erkennen und entsprechend gegensteuern. Oft reichen Kleinigkeiten im Alltag – wie gezieltes Senken des Stresslevels oder geändertes Zeitmanagement – um der „Stress-Spirale“ zu entkommen.

In diesem Gruppencoaching erhalten Sie Vorschläge und Lösungsmöglichkeiten, wie Sie in Ihrem Alltag und auch beruflich – Stress besser bewältigen können. In der Gruppe kann Erfahrungsaustausch und gemeinsames Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten stattfinden. Am Ende jedes Coachings gibt es eine Einheit „Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen“.

Termin

jeweils 14:00 - 17:30 Uhr
(inkl. Pause)

23.09.2024

07.10.2024

21.10.2024

04.11.2024

18.11.2024

02.12.2024

16.12.2024

30.12.2024

13.01.2025

27.01.2025

**Einstieg in
den laufenden
Kurs möglich!**

Kosten

€ 20,- / Einheit

€ 180,- / Kurs (10 Einheiten)

Leitung: Karin Eggendorfer

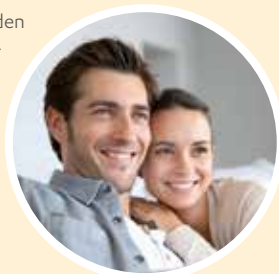
Teilnehmeranzahl: max. 10 Personen

Eltern-Workshops

Wie ich meine psychische Belastbarkeit stärken kann

Diese Workshops bieten Eltern die Möglichkeit, ihre psychische Belastbarkeit (Resilienz) zu fördern und zu stärken.

In den einzelnen Modulen werden wir uns aktiv mit Strategien zur Stressbewältigung, Achtsamkeit, Glaubenssätzen und noch vielem mehr auseinandersetzen. Die Workshops können einzeln oder als Reihe gebucht werden. Kinder sind natürlich auch herzlich willkommen!



Inhalte der Workshops:

- **Modul 1: Achtsamkeit im Elternalltag** - Was ist Achtsamkeit und wie kann ich sie im Elternalltag leben? In diesem Workshop erhältst du Theorieinput und praktische Übungen für die Umsetzung der Achtsamkeit im hektischen Elternalltag
- **Modul 2: Bedürfnisse** - Was brauche ich? - Wir bearbeiten gemeinsam die Theorie hinter den Bedürfnissen und der gewaltfreien Kommunikation. Durch Übungen können wir sie erkennen und in Zusammenhang mit unseren Gefühlen bringen.
- **Modul 3: Glaubenssätze** - Happy mom - happy kids?! - Wir reden über Glaubenssätze in der Elternschaft, deren Entstehung und die Möglichkeiten zur Auflösung
- **Modul 4: Copingstrategien im Elternalltag** - Welche Bewältigungsstrategien in Stresssituationen habe ich und kann ich diese auch als Mama einsetzen? Wir sprechen über Stressoren und wie wir damit umgehen können.
- **Modul 5: Rollenverständnis** - Ich bin Mama/Papa! Und was noch? - Welche Rollen können/sollen/wollen wir neben unserer Elternrolle noch leben? Diese und andere Fragen bearbeiten wir in diesem Modul!
- **Modul 6: Resilienz** - Unsere psychische Widerstandsfähigkeit - ausgebildet in der Kindheit, unersetzbar in Krisen! Ist sie unveränderbar oder kann ich sie noch als Erwachsener stärken? Im Workshop bearbeiten wir diese und andere Fragen und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus.

Termin

jeweils 10:00 - 11:30 Uhr

Workshop 1

| | |
|---------|------------|
| Modul 1 | 03.09.2024 |
| Modul 2 | 17.09.2024 |
| Modul 3 | 01.10.2024 |
| Modul 4 | 15.10.2024 |
| Modul 5 | 22.10.2024 |
| Modul 6 | 12.11.2024 |

Workshop 2

| | |
|---------|------------|
| Modul 1 | 26.11.2024 |
| Modul 2 | 10.12.2024 |
| Modul 3 | 17.12.2024 |
| Modul 4 | 07.01.2025 |
| Modul 5 | 21.01.2025 |
| Modul 6 | 28.01.2025 |

Kosten inkl. Entwicklungsportfolio

€ 26,- / Modul

€ 125,- / Workshopreihe

(kann auch erst nach dem ersten Modul gebucht werden)

Leitung: Yvonne Jouja

Teilnehmeranzahl: max. 6 Personen plus Baby oder Kleinkind



„Perspektiven 50plus“

Workshop

Sie haben „die 50“ erreicht. Sie machen sich Gedanken über die kommende Phase in Ihrem Leben?

- » Wie soll die neue Lebensphase gestaltet werden?
- » Wie kann ich meine Erfahrungen und Fähigkeiten in den kommenden Jahren sinnvoll einbringen?
- » Wie erlebe ich meine Rolle(n) in Freundeskreis, Familie, Beruf und Partnerschaft?
- » Was ist nun der Sinn? Was ist mir in Zukunft wichtig?

Wenn Sie sich von diesen Fragen angesprochen fühlen, gehen Sie mit uns auf eine Gedankenreise in Ihre Zukunft. Freuen Sie sich auf Gruppengespräche, Übungen und wertvolle Anregungen, wie sich diese neue Lebenssituation auf Ihr persönliches Leben auswirken kann.

Lernen Sie Gleichgesinnte kennen und profitieren Sie von deren Erfahrungen. Erkennen Sie, welche Elemente eines zufriedenen Lebens in ihrer Lebensphase für Sie wichtig sind.

Termin

jeweils 15:00 - 18:00 Uhr
(inkl. Pause)

04.10.2024

06.12.2024

15.11.2024

10.01.2025

Dauer

4 Einheiten á 3 Stunden

Kosten

€ 200,- / Workshop

Leitung: Isabella Koch

Teilnehmeranzahl: Kurs findet ab 5 Personen statt.



Pflegeberatung

Pflegegeld-Begleitung

- » Was ist Pflegegeld und wann kann ich es beantragen?
 - Voraussetzungen - Pflegestufen - Förderungen

- » Wie stelle ich einen Pflegegeld Antrag?
 - vom Antrag, zur Begutachtung bis zum Bescheid

- » Was sollte ich beachten? Warum ist es sinnvoll Unterstützung anzunehmen?
 - erforderliche Dokumente, relevante Informationen, richtiger Zeitpunkt



Termin

08.10.2024

18:00 - 19:00 Uhr

Kosten

frei Spende

Leitung: Sandra Langenreiter

Teilnehmeranzahl: –

Fitness, Wellness & Gesundheit



Ganzheitliche Gesundheit mit TCM und Ayurveda

Herbst-Detox mit TCM und Ayurveda

Wie können wir im Herbst entgiften, den Stoffwechsel anregen und Gewicht reduzieren?

In diesem Workshop lernen Sie praktische Ernährungstipps kennen, die helfen, diese Ziele zu erreichen und das Immunsystem für die kalte Jahreszeit vorzubereiten.

Mit Verkostungen
ayurvedischer Köstlichkeiten.



Termin

10.10.2024
18:00 - 19:00 Uhr

Kosten

€ 55,- pro Teilnehmer
inkl. ayurvedischer Verkostung

Leitung: Christine Wimmer, MA

Teilnehmeranzahl: unbegrenzt

TCM und Ayurveda für Kinder

Ernährung, Schlaf und Konzentration

Was sind die Prinzipien der kindgerechten Ernährung nach der TCM und Ayurveda und wie können wir das Immunsystem stärken und sicherstellen, dass Kinder optimal mit Nährstoffen für ihr Wachstum versorgt sind?

Neben der Ernährung betrachten wir auch, wie erholsamer Schlaf und gute Konzentration zu gesunden und ausgeglichenen Kindern beitragen.

Termin

07.11.2024
18:00 - 19:00 Uhr

Kosten

€ 55,- pro Teilnehmer
inkl. ayurvedischer Verkostung

Leitung: Christine Wimmer, MA

Teilnehmeranzahl: unbegrenzt

Energiegeladen durch Herbst und Winter mit den 5 Elementen der TCM

Interaktiver Vortrag

Denkst du dir auch manchmal: „Warum ist am Ende meiner Energie noch so viel Tag übrig?“ Fühlst du dich öfter schlapp, müde oder hast ständig „Wehwehen“?

Dann ist dieser Vortrag genau richtig für dich. Menschen, die sich nach den Grundsätzen der Ernährung nach den 5 Elementen ernähren, haben mehr Energie zur Verfügung für ihr Leben.

Der Schwerpunkt dieses Vortrages liegt auf den energetischen und geistigen Ansatzpunkten für Herbst und Winter.



Termin

29.11.2024

18:00 - 19:30 Uhr

Ort

Festsaal Wöllersdorf

Kosten

freie Spende

Leitung: Eva Laspas

Teilnehmeranzahl: –

Emotionales Essen Überwinden

Auf dem Weg zur inneren Balance

In diesem Workshop erkunden wir das Thema der emotionalen Essgewohnheiten und entwickeln ein tieferes Verständnis für die emotionale Verbindung mit dem Essen.

Wir erleben praktische Übungen, die uns helfen, eine gesunde und nachhaltige Beziehung zum Essen aufzubauen. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Essgewohnheiten positiv beeinflussen können, um langfristig Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Termin

12.12.2024

18:00 - 19:00 Uhr

Kosten

€ 55,- pro Teilnehmer
inkl. ayurvedischer Verkostung

Leitung: Christine Wimmer, MA

Teilnehmeranzahl: unbegrenzt

Hormonbalance

Ernährung im Einklang mit dem weiblichen Zyklus



Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht geraten, können lästige Kilos einfach nicht runtergehen.

Entdecken Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihren Hormonhaushalt regulieren können und so nicht nur Ihr Wunschgewicht, sondern auch mehr Leichtigkeit, Zufriedenheit und Energie erreichen.

Termin

16.01.2025

18:00 - 19:00 Uhr

Kosten

€ 55,- pro Teilnehmer
inkl. ayurvedischer Verkostung

Leitung: Christine Wimmer, MA

Teilnehmeranzahl: unbegrenzt

Kursanmeldungen verpflichtend unter: office@lelami.at oder 0664 / 9651324

Alle Kurse finden bis zur Fertigstellung im Schlössl Wöllersdorf statt.

Bachblüten-Beratung

nach telefonischer Vereinbarung

Die Bachblüten-Beratung ist eine natürliche, sanfte naturheilkundlich-energetische Methode, die uns psychisch stabilisiert und damit körperlichen und seelischen Erkrankungen wirksam vorbeugt.

Geeignet ist diese Beratung für Erwachsene, Kinder, Babys und Tiere, unabhängig vom Alter. Die Bachblüten-Behandlung schenkt Ihnen wieder seelisches und körperliches Gleichgewicht bei ...



- › Ängsten, Sorgen, Traurigkeit, innerer Unruhe
- › Ein- und Durchschlafproblemen
- › Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Stress
- › Entscheidungsproblemen
- › Eifersucht, Liebeskummer
- › seelisch bedingten Gewichtsproblemen
- › Flug-, Höhen-, Arzt-, Prüfungsängsten, u.a.
- › Konzentrations- und Lernproblemen
- › Kindergarten-, Schulthemen
- › Überaktivität

Termin

jeweils 13:00 - 18:00 Uhr

02.09.2024 **25.11.2024**
30.09.2024 **09.12.2024**
14.10.2024 **23.12.2024**
28.10.2024 **20.01.2025**
11.11.2024

Kosten

€ 68,- / Beratung

Leitung: Karin Eggendorfer

Teilnehmeranzahl: –

Bachblüten für meinen Alltag

Workshop

Bachblüten können uns auf sehr einfache Weise in alltäglichen Situationen, wie z.B. Stress und Überforderung Unterstützung bieten und jeder kann dies auch erlernen.

Es gibt insgesamt 38 Blüten-Essenzen, jede davon wirkt gegen exakt einen negativen Gemütszustand. In diesem Workshop lernen Sie, die Bachblüten einem Gemütszustand zuzuordnen sowie selbst Bachblüten-Mischungen für Ihren Alltag, Ihre Familie oder Freunde herzustellen.

Theorie:

- › Grundlagen der Bachblütentherapie
- › Anwendungsgebiete
- › Behandlungsmöglichkeiten
- › Dosierung und Einnahme

Praxisteil (Voraussetzung Theorie):

- › Sieben Gruppen der Gemütsstörungen und deren Bachblüten
- › Zubereitung einer Mischung
- › Abgrenzung von ähnlichen Bachblüten



Termin

jeweils 14:00 - 18:00 Uhr

Workshop 1

18.10.2024 - Theorie
25.10.2024 - Praxisteil

Workshop 2

24.01.2025 - Theorie
31.01.2025 - Praxisteil

Kosten

€ 150,- / Workshop

Leitung: Karin Eggendorfer

Teilnehmeranzahl: begrenzt



Ergotherapie

Einzelsetting

Ergotherapie hilft Ihnen dabei, Ihre Alltagsaktivitäten wieder so gut wie möglich selbstständig auszuführen, falls diese durch eine Erkrankung beeinträchtigt sind. Dazu gibt es in der Ergotherapie unterschiedliche Ansätze, je nachdem welches Ziel gemeinsam verfolgt wird:



- » Förderung von motorischen, kognitiven und/oder auch psychische Fähigkeiten
- » Adaptierung der Handlung an sich z.B. Einsatz von Hilfsmitteln
- » Veränderung der Umwelt z.B. Wohnraumabklärung

Meine Schwerpunkte liegen in der Neurologie und der Geriatrie. Aber auch orthopädische Themen können bei Bedarf behandelt werden.

Termin

jeden Donnerstag nach Vereinbarung
08:00 - 13:30 Uhr

Kosten

€ 50,- / Einzelsetting (30 Min.)

€ 70,- / Einzelsetting (45 Min.)

€ 90,- / Einzelsetting (60 Min.)

Leitung: Nadja Hoffmann-Binder

Teilnehmeranzahl: Einzelsetting

Infos: wird anteilig von der zuständigen Krankenkasse rückerstattet!



Yoga

für Erwachsene

Nicht schneller, weiter und höher, sondern bewusster, achtsamer und einfacher, so lautet das Motto dieses Yogakurses.

Manchmal ist weniger mehr und gerade im stressigen Alltag kann es sehr schön sein, auf der Yogamatte zur Ruhe zu kommen. Eine Mischung aus kraftvollen und ruhigen Bewegungen rundet die Yogaeinheit perfekt ab.



Geeignet für Anfänger sowie für Fortgeschrittene (ideal, um den Beginners Mind zu stärken)



Termin

jeweils 18:30 Uhr

Kurs 11.09.- 18.12.2024

Ort

Kultursaal Steinabrückl
– kleiner Veranstaltungsraum

Kosten

€ 225,- / Kurs (14 Einheiten)

Platzgarantie bei Kursbuchung!

€ 20,- für Einzelbuchungen

Anmeldung

Elisabeth Berger +43 676 970 66 45

Leitung: Elisabeth Berger

Teilnehmeranzahl: begrenzt

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.

Beim Tanzen werden verschiedene Muskelgruppen beansprucht, was zu einer Verbesserung der Kondition, Koordination und Flexibilität führen kann. Man kann ebenso Stress abbauen und viel Spaß haben.

Termin

jeweils 18:30 - 20:00 Uhr

Anfängerkurs dienstags
08.10.2024 - 26.11.2024

Fortgeschrittenenkurs donnerstags
10.10.2024 - 28.11.2024

Ort

Kultursaal Steinabrückl

Kosten

Anfängerkurs / Fortgeschrittenenkurs
€ 120,- / 8 Einheiten

Leitung: Melanie Teichmeister

Teilnehmeranzahl: mind. 5 Teilnehmer



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
Viktoria Weiß
Satz & Grafik:
ATR-Productions Werbeagentur GmbH

Druck:
Brüder Glöckler GmbH
Satz- und Druckfehler vorbehalten.
Erscheinungsort/Verlagsort:
Wöllersdorf-Steinabrückl, August 2024

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).

Schlössl Wöllersdorf
Staudiglasse 6/4, 1. Stock links
2752 Wöllersdorf

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.

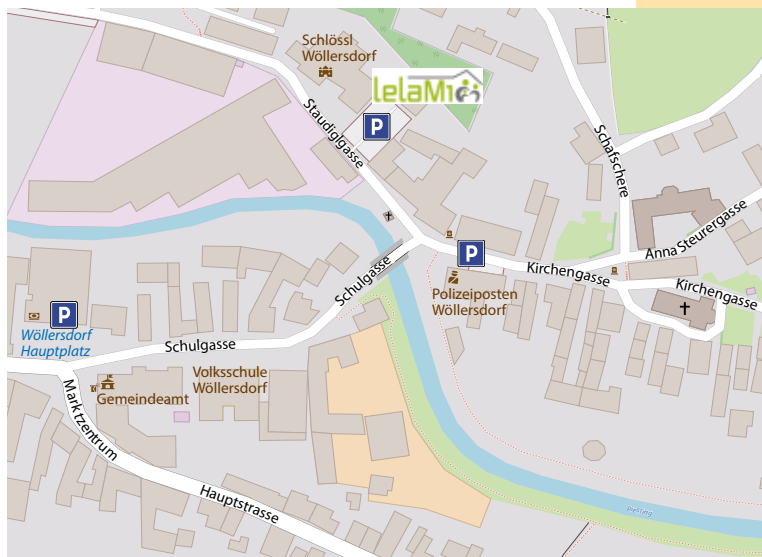
Kursanmeldungen

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 Schlössl, 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!