



Tel. 03136/61400-34 Fax: 03136/62091  
E-Mail: provit-lieboch@aon.at  
Internet: [www.lieboch.gv.at](http://www.lieboch.gv.at)

Packerstraße 85 ■ 8501 Lieboch

**Provit aktuell - Provit aktuell - Provit aktuell**

Gesunde  
Gemeinde   
*gemeinsam gestalten*

## Vortrag über ätherische Öle

mit Dr. Elisabeth Sackl-Pietsch



### Worum geht es?

„Ätherische Öle sind hochkonzentrierte, pflanzliche Extrakte, die durch Destillation oder Kaltpressung gewonnen werden. Sie enthalten die „Essenz“ der Pflanze – ihr Aroma und ihre heilenden Eigenschaften. Je nach Öl können sie beruhigend, anregend oder ausgleichend wirken.

Zum Beispiel hilft **Lavendelöl**, Stress abzubauen und den Schlaf zu fördern. **Pfefferminzöl** wirkt erfrischend, kann Kopfschmerzen lindern und die Konzentration steigern.

**Eukalyptusöl** unterstützt die Atemwege und wirkt schleimlösend....

Die Öle gelangen über die Haut oder die Atemwege in den Körper und entfalten dort ihre Wirkung. In der Aromatherapie werden sie gezielt eingesetzt, um körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern.

**Termin:** Mittwoch, 22. Oktober 2025 - 19.00 Uhr

**Ort:** Medienraum der Gemeinde Lieboch  
(Rückseite des Gemeindeamtes, Eingang neben dem Lift)

**Kosten:** Freiwillige Spende

**Anmeldung erbeten:** Verein Provit 03136 / 61400-34

## Menü mobil



Personen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht selbst kochen können, bringen wir wochentags ein reichhaltiges Menü (auch Schonkost) um € 10,00 direkt nach Hause.

Nähere Informationen im PROVIT Büro  
03136 / 61400-34

## Turnen - Pilates

mit Birgit Hörmann

**Termin:** ab Donnerstag, 2. Oktober 2025  
19.00 – 20.00 Uhr

**Ort:** Haus der Musik, Marktplatz 2, EG



**Unkostenbeitrag für 10 Einheiten:**  
€ 35,- für Mitglieder  
€ 40,- für Nichtmitglieder

**Anmeldung und Auskunft:**

03136 / 61400-34 oder [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at)

## TANZEN ab der Lebensmitte

mit Tanzleiterin Monika Meister

Sie können gerne alleine kommen.  
Freude an Bewegung ist erforderlich.

jeden Dienstag ab 7. Oktober 2025  
15.00 bis 16.30 Uhr  
Haus der Musik, Marktplatz 2, EG

**Kosten:** € 8,- pro Einheit



**Bitte bei Fr. TL Monika Meister anmelden:**

0664 / 30 50 721 oder  
[bewegungsschule@gmx.at](mailto:bewegungsschule@gmx.at)



## Workshop mit



Sabine  
Graf-Hahn  
„Ich verhilfe  
Menschen  
zu mehr  
Wohlbefinden“

### Einführung in die Welt der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ = TCM

Nach den beiden erfolgreichen Workshops „Zungendiagnose“ und „Antlitzdiagnostik“ folgt nun ein Workshop, was die TCM alles beinhaltet.

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist ein über 2000 Jahre altes Medizinsystem aus China, das den Menschen ganzheitlich betrachtet.

Ziel ist es, das innere Gleichgewicht und den Energiefluss (Qi) im Körper zu harmonisieren, um Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen.

Doch was ist die Philosophie dahinter?

**Termin:** Mittwoch, 19. November 2025 - 19.00 Uhr

**Ort:** Medienraum der Gemeinde Lieboch  
(Rückseite des Gemeindeamtes, Eingang neben dem Lift)

**Kosten:** Freiwillige Spende

**Anmeldung und Infos:**

Verein Provit 03136 / 61400-34 oder Sabine Graf-Hahn  
0664 / 15 93 510 bzw. [meine@wertewelt.at](mailto:meine@wertewelt.at)

**Allgemeiner Hinweis:** Mit Ihrer Teilnahme an unseren Veranstaltungen stimmen Sie zu, dass Ihre persönlichen Daten und Fotos beim Verein Provit registriert und an die Auftragsverarbeiter weitergegeben werden. Der Verein Provit übernimmt für die angebotenen Aktivitäten keine Haftung bei Unfällen.

**Provit aktuell - Provit aktuell - Provit aktuell - Provit aktuell - Provit**

## Aktivierungstraining mit



**Selbstständig und selbstbestimmt sein Leben zu gestalten, das sind die Ziele von LIMA.**



Lachen, Reden, Denken, Bewegen sind wichtige Elemente in unseren gemeinsamen Stunden und fördern die geistige und körperliche Fitness sowie die persönlichen Fähigkeiten und Kompetenzen der Teilnehmenden.



Konzentrationsübung

**Ich freue mich auf ein persönliches Kennenlernen!**

**Jutta Pöllabauer**

Sie erreichen mich unter 0664 / 76 99 534



**Unsere Runde trifft sich 2-mal im Monat  
von 14.00 bis 16.00 Uhr  
im Medienraum der Gemeinde Lieboch.**

**Termine für Herbst 2025:**

10.09., 24.09., 08.10., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12.

## Hebammenbegleitung rund um deine Geburt

Wenn ein Baby kommt, bedeutet das für Frauen und Paare viele neue Erfahrungen und Eindrücke.

**Hebammenwissen und kompetente Begleitung stärken das Vertrauen in natürliche körperliche Abläufe und das Wissen deines Körpers und unterstützen dich in der Vorbereitung auf deine Geburt. Gerne nehme ich mir Zeit für deine Fragen und berate dich ganzheitlich.**

Viele Leistungen werden von deiner Gesundheitskasse übernommen!

**Mehr Infos:** <https://www.hebamme-carmenulrych.at>



## MANNEA - Frauenheil-Impulse

Diese sanfte Methode aus der Frauenheilkunde unterstützt die Balance deiner körpereigenen Hormone und gleicht damit verschiedene körperliche und auch seelische Beschwerden aus.



Die Massage findet Anwendung bei:

Unregelmäßigem Zyklus, Regelbeschwerden, unerfülltem Kinderwunsch, Schwangerschaftsbeschwerden, zur Rückbildung (auch nach einer Fehlgeburt), Wechselbeschwerden, Blasenschwäche, Reizblase, Verdauungsstörungen, Myomen oder Zysten, Endometriose.

**Mehr Infos findest du hier:** <https://www.hebamme-carmenulrych.at/frauengesundheit/ganzheitliche-frauenheil-impulse/>

## Mütter- und Familientreffpunkt in der Region Lieboch

Sonnenvilla Attendorf, 8151 Hitzendorf

**NEU: Eltern-Baby-Cafe 1x monatlich!**

Weitere Angebote:

Yoga in der Schwangerschaft, Massagen für werdende Mütter, Geburtsvorbereitung für Paare, Gut begleitet von Hebamme und Doula, Frauenkreise, Väterkreise, Geschwister-Workshop und Webinar, Rückbildungsgymnastik, Mama-Fitness



**Mehr Infos dazu findest du hier:**

<https://www.hebamme-carmenulrych.at/die-entfalter/>

## Singkreis \*Mantren und Chants\*

Wir treffen uns 1x monatlich zum Singen von Kraftliedern, Mantren und Chants aus aller Welt. Wir singen ein- und mehrstimmig und genießen das Tönen und Klingen in Gemeinschaft und die kleine Alltags.Auszeit, die uns beim Singen ganz im Hier und Jetzt ankommen lässt. JedeR, der gerne singt, ist willkommen in unsrem Kreis!

**Wann?** 18.9., 23.10., 20.11., 11.12., 15.1. / 19-21 Uhr

**Wo?** Sonnenvilla Attendorf

**Kosten:** € 20,-- / Abend

**Mehr Infos und Anmeldung:** <https://www.hebamme-carmenulrych.at/die-entfalter/singkreis-mantren-und-chants/>

## Frauenkreise

In einer Welt, die ständig nach schneller, weiter und besser strebt, bieten Frauenkreise einen geborgenen Rückzugsort für Frauen - einen Raum für Weiblichkeit und Kraft. Hier, abseits vom Trubel des Alltags, bist du willkommen genauso wie du bist. Ein Ort zum Entspannen, bei dir ankommen, für ehrlichen Austausch unter Frauen, gegenseitige Inspiration und Kraft tanken.



**Abende zum Kennenlernen:**

**Wann?** 25.9. 18-21 Uhr / 16.10. 18-21 Uhr

**Wo?** Sonnenvilla Attendorf

**Kosten:** € 30,-- / Abend

**Mehr dazu findest du hier:** <https://www.hebamme-carmenulrych.at/die-entfalter/frauenkreis/>