

GNASER JUGENDBLICK



Gnas

aus der Sicht der Jugend ...

„Weihnachtsduft
liegt in der Luft“ ✨ ✨ ✨

Nachhaltige
Weihnachten

Yoga für
zu Hause

Rotkreuz
Jugend
Gnas

Einfache
Keksrezepte



Aktuelle Infos aus dem Regionalen Jugendmanagement

www.jugend.vulkanland.at ist neu

Die Website www.jugend.vulkanland.at erstrahlt im neuen Glanz! Ab sofort bietet sie nützliche Informationen für Menschen, die in ihrem Alltag mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Von der (Jugend-) Gemeinderätin über den Volksschuldirektor bis hin zur Jugendzentrums-Leiterin, den Vereinsstrukturen einer Gemeinde oder den Mitarbeitern von sozialen Diensten – auf jugend.vulkanland.at finden Sie Wissenswertes aus dem Jugendbereich.

DIE Informationsplattform rund um Jugendthemen in der Region

Regionale Initiativen und Best Practices finden auf der Website genauso ihren Platz wie Beiträge für Gemeindemedien, aktuelle Förderungen und nützliche Dokumente für die Arbeit mit Jugendlichen und für Jugendliche. Interessante Fortbildungen & Termine in der Region Südoststeiermark, Steirisches Vulkanland sind auf ihr



abfragbar. Ein Highlight stellt außerdem die Angebotslandkarte für alle Freizeiteinrichtungen für Kinder und Jugendliche in der Region dar!

Kontakt für Anregungen und Feedback:

Regionales Jugendmanagement, Tamara Schober

+43 664 886 7474 6 oder jugendmanagement@vulkanland.at



Gleich anmelden: Safer Internet Day 2021

Am Dienstag, den **09. Februar 2021**, findet zum 18. Mal der internationale Safer Internet Day statt. Das Motto lautet auch dieses Jahr wieder: „Safer Internet Day: Together for a better internet“

Der jährliche Aktionstag wird von der Europäischen Kommission im Rahmen des Safer Internet-Programms organisiert. Über 170 Länder beteiligen sich weltweit am Safer Internet Day, um über eine sichere und verantwortungsvolle Internet- und Handynutzung aufzuklären. Alle Infos rund um den Safer Internet Day und internationale Aktivitäten finden Sie auf www.saferinternetday.org.

Aktions-Monat Februar für Schulen & Jugendeinrichtungen: Online, offline, interaktiv!

Saferinternet.at nimmt auch 2021 den Safer Internet Day wieder zum Anlass, um mit Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und

Forschung den gesamten Februar 2021 zum **Safer Internet-Aktions-Monat** auszurufen.

Alle Schulen & Jugendorganisationen in Österreich werden herzlich dazu eingeladen, die sichere Internetnutzung im Aktions-Monat Februar zum Thema zu machen und eigene Projekte durchzuführen und vorzustellen.

Alle Infos zur Anmeldung sowie weitere nützliche Info-Packages finden Sie unter www.saferinternet.at.



Die Göttinnen von Otera

Namina Forna | Loewe | Preis: € 20,60

Als goldenes Blut aus ihren Adern fließt, ist für Dekka klar, dass sie nie dazugehört wird. Wegen ihrer dunklen Hautfarbe galt sie schon immer als Außenseiterin. Doch dann kennzeichnet ihr goldenes Blut sie als Alaki, als Dämon. Nur ein Dekret des Kaisers von Otera kann sie retten: Er stellt eine Armee aus den beinahe unsterblichen Alaki zusammen. Dekka wird zur Kriegerin ausgebildet und lernt dabei nicht nur zu kämpfen, sondern auch die Gebote infrage zu stellen, durch die sie als Frau ihr Leben lang unterdrückt wurde.

Der Auftakt zu einer epischen Fantasy-Trilogie!



Der Schlüssel aller Seelen

Jeremy Lachlan | Loewe | Preis: € 18,50

Hane ist in größerer Gefahr denn je. Ihr Vater ist gefangen. Das Schloss – die Welt zwischen allen Welten – liegt im Sterben und ihr großer Widersacher Roth sucht immer noch nach dem Wiegenmeer. Nur Jane kann ihn stoppen und die Anderwelten retten. Das Problem ist nur: Sie ist in Arakaan gestrandet. Ausgerechnet Roths Heimatwelt! Und die Bewohner haben einige überraschende Geheimnisse parat.



Fox Runner

Ali Sparkes | Fischer KJB | Preis: € 13,40

Dex Jones hat eine Gabe: Wenn er in Gefahr gerät, verwandelt er sich in einen Fuchs! Von einem Agenten der Regierung wird er ans Tregarren College gebracht, einer geheimen Schule für Kinder mit besonderen Fähigkeiten. Dort trifft er auf den frechen Gideon, der Gegenstände mit der Kraft seiner Gedanken bewegen kann, die sanftmütige Heilerin Mia, die irgendetwas zu verbergen scheint, und Lisa, die von nervigen Geistern nicht in Ruhe gelassen wird. Zum ersten Mal im Leben fühlt Dex sich zu Hause. Doch etwas Böses liegt in der Luft. Und dann holt die Gefahr ihn ein - Die Fuchssinne sind in höchster Alarmbereitschaft...





Die USV Gnas Juniors wünschen einen besinnlichen Advent, frohe Weihnachten und viel Erfolg und Gesundheit im neuen Jahr!



Bleib am Laufenden und hole dir die neuesten Infos auf www.svgnas.at.

Unser Kindergartenfußball startet, sobald die Corona-Maßnahmen zurückgefahren werden und ein gefahrloses Sporteln wieder erlaubt ist.

Für mehr Infos kontaktiere Thomas Krobath unter 0664 150 79 95 oder schreib uns ein E-Mail an juniors@svgnas.at.

GoGnas Lehrlingsoffensive Eine Erfolgsgeschichte

Der 16 jährige Hobbyfußballer Julian Tischler Nägelsdorf/Straden besuchte die NMS Straden sowie die 1. Klasse der HAK in Feldbach und suchte eine Lehrstelle. Er wurde auf die Lehrlingsoffensive von GoGnas aufmerksam und fand unter www.gnas.gv.at/lehrstellen auch ein interessantes Angebot der Fa. Martoni-Transport GmbH. Durch die Möglichkeit der neuen geschaffenen Direkt-Bewerbung auf der Seite ging alles sehr schnell! Die Fa. Martoni zählt zur Zeit 27 Mitarbeiter, 10 LKW's, 4 Reisebusse und 2 Standorte und ist ua. spezialisiert auf Schüttgut Transporte mit „Walking Floor“ – beweglichem Boden. Weiters beschäftigt die Fa. Martoni ca. 50 Subunternehmen. Christoph Liebmann BA MSc, Geschäftsführer, lud Julian zu einem 2-tägigen Schnuppern ein und danach wurde der Lehrvertrag für die Ausbildung zum Speditionskaufmann unterschrieben! Die Lehrausbildung dauert 3 Jahre, wobei die zu besuchende Berufsschule sich in Bad Mitterndorf befindet. Es ist der erste Lehrling, der von der Fa. Martoni ausgebildet wird. Das Team von GoGnas wünscht viel Erfolg und bedankt sich für die Arbeitskraftstärkung in der Region!



GF Christoph Liebmann mit Lehrling Julian Tischler

Es ist der erste Lehrling, der von der Fa. Martoni ausgebildet wird. Das Team von GoGnas wünscht viel Erfolg und bedankt sich für die Arbeitskraftstärkung in der Region!

Weitere offene Lehrstellen unter: www.gnas.gv.at/lehrstellen



LANDJUGEND GNAS

Unser tägliches Brot – Lebensmittelaktion 2020

Wir nahmen mit über 190 anderen Orts- und Bezirksgruppen an einem steiermarkweiten Projekt teil, in dem wir im Zuge des Erntedankfestes Brot-Backmischungen von der Berghofer Mühle verteilten. Insgesamt wurden in der Steiermark eine unglaubliche Stückzahl von 13.000 Brot-Backmischungen verteilt, um der Bevölkerung bewusst zu machen, dass Getreide zu den wertvollsten und wichtigsten Lebensmitteln auf der Welt zählt. Wir sind sehr froh, an diesem großartigen und wichtigen Projekt teilgenommen zu haben!



Bildungstag Süd-Ost

Wir nahmen beim Seminar „Wer hat an der Uhr gedreht“ im Rahmen des Bildungstages SÜD-OST der Landjugend Steiermark teil.

Die Inhalte des Bildungstages waren:

- Erfolgreiche Ziel- und Prioritätensetzung
- Möglichkeiten und Tipps zur Zielerreichung
- Grundlagen des Zeit- und Selbstmanagements



Willst du auch Teil unserer Gemeinschaft werden? Dann kontaktiere unseren Obmann Thomas Gutmann (0664/16555104) oder unsere Leiterin Anna Griesbacher (0664/4577845)!

> Deine Freizeit für die gute Sache widmen?

> Nützliches Wissen sammeln und dabei auch noch eine Menge Spaß haben?

> Neue Freunde kennenlernen, mit denen man diese Interessen teilt?



07

ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROT Kreuz

Klingt alles nach deinem Geschmack? Dann haben wir genau das Richtige für dich!

Denn die **Rotkreuzjugend Gnas** hat all das zu bieten und würde auch dich gerne im Team willkommen heißen!

Auf unserem Programm stehen regelmäßige Jugendstunden mit verschiedensten Übungen und Spielen zum Thema **Erste Hilfe** und allerhand Interessantem über die **weltweite Arbeit des Roten Kreuzes**. Für Wettkampfbegeisterte gibt es auch alljährlich die Möglichkeit, ihr Wissen und Können bei Erste-Hilfe-Bewerben unter Beweis zu stellen, bei welchen unsere Jugend schon so einige Erfolge feiern durfte.



Die RK-Jugend Gnas krönte sich 2013 zu **Landes-** und sogar **Bundessiegern!**



Aufgefüllt wird unser Terminkalender noch von reichlichen gemeinsamen Unternehmungen wie Grillen, Film- und Spieleabenden und sogar Campingausflügen im Sommer.



Na, neugierig geworden? Bei Interesse, in unserem jungen Team der „Helfer von Morgen“ mitzuwirken, kannst du dich jederzeit auf unserer Dienststelle oder einem dir bekannten Rot Kreuz-Mitarbeiter melden.

Oder besuche uns auf unserer **Facebook-Seite**, auf der wir jederzeit erreichbar sind und auch laufend über Neuigkeiten informieren.

Jugendklausur

25. – 27. September 2020



Am Freitagnachmittag ging es für uns für ein Wochenende in die Weststeiermark nach Freiland. Mit dabei waren auch zahlreiche Firmlinge. Wir verbrachten die gemeinsame Zeit mit Kennenlern- und Gesellschaftsspielen, Spaziergängen, einer Schnitzeljagd, der Terminplanung für das kommende Jugendjahr und noch vielem mehr.

Stefanie Niederl und Anna Sommer versorgten uns das Wochenende über mit köstlichen Speisen.

Ein Fixpunkt der heurigen Klausur war auch die Wahl des neuen Jugendteams für die nächsten beiden Jahre. Wir dürfen **Andrea Platzer** gemeinsam mit **Tobias Kohlmaier** als **unsere neuen Jugendleiter** vorstellen.

Wir bedanken uns an dieser Stelle auch herzlichst bei dem „alten“ Jugendteam unter der Leitung von **Christian Kniewallner** für die tolle Arbeit in der letzten Periode.



Erntedankkrone

Erntedanksonntag,
3. Oktober 2020

Das traditionelle Erntedankkrone-Binden in der kleinen Hütte oberhalb des Pfarrheims erfolgte dieses Jahr zwar ebenfalls in kleinerer Besetzung, aber das Ergebnis konnte sich am Erntedanksonntag trotzdem sehen lassen!



Kastanien & Sturm

10. Oktober 2020

Wenn auch in kleinerem Rahmen, so fand heuer doch wie auch in den letzten Jahren das Kastanienbraten vor dem Pfarrheim statt.

Leider konnten wir heuer unsere Freunde der KJ Heiligenkreuz aufgrund von Corona nicht einladen, aber hoffen, das nächstes Jahr nachholen zu können!



Hochzeitsagape

10. Oktober 2020

Im Anschluss an eine Hochzeit am Nachmittag des 10. Oktober organisierten einige von uns eine Agape, zu der wir für die Gäste verschiedene Getränke und auch frischgebackenes Brot vorbereitet hatten.

Rückblick

DER

KJGNAS

Herbst 2020

Weltmissionswochenende

17. und 18. Oktober 2020

Jeweils nach der Abendmesse des 17. und nach den beiden Messen am Vormittag des 18. Oktober verkauften wir, wie jedes Jahr, Produkte des Gleisdorfer Weltladens, wie z.B. die Missio-Schokoladepralinen, zum Zweck der Weltmission.

Im Anschluss wurde im Pfarrheim unter Corona-Vorlagen eine **Fotoschau** veranstaltet, bei der Fotos und Videos der heurigen Jugendreise gezeigt wurden.



Online Fackelzug

Allerheiligen,
1. November 2020

Dinner & Crime

28. November 2020

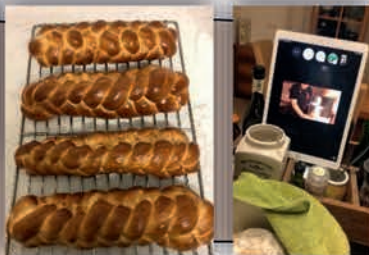
Am Samstagabend veranstalteten wir über die App „Discord“ ein „Dinner&Crime“, bei dem jeder der 16 Teilnehmer, unter denen sich auch unser **neuer Kaplan Dominik Wagner** befand, die Rolle eines Verdächtigen in einem Krimi im Sizilien der 50er Jahre spielte. Über 4 Stunden lang wurde untereinander ausgetauscht und Fragen gestellt und beantwortet, um den echten Mörder unter den Spielern zu entlarven.

Am Ende gelang es nur fünf Spürnasen, den richtigen Mörder zu erraten!



Da dieses Jahr kein Fackelzug im klassischen Sinn möglich war, ließ sich unsere Jugendleiterin Andrea Platzer etwas Besonderes einfallen: In einer zum November ganz passenden „Nacht und Nebel“-Aktion organisierte sie spontan mit einigen Jugendlichen die nächtlichen Dreharbeiten zu einem Online Fackelzug, der am nächsten Tag (und auch heute noch) über Facebook und die KJ-Seite aufgerufen werden konnte (und kann). Damit schaffte sie es, den Allerheiligen-Fackelzug dieses Jahr zu den Leuten ins Wohnzimmer zu bringen!

Das Video findet ihr auf unserer Website: www.kjgnas.graz-seckau.at.



Online-Striezel-Backkurs

31. Oktober 2020

Zu Allerheiligen gehört ein Striezel – und wie man den macht, zeigte uns **Theresa Hermann** aus Badenbrunn in einem „Zoom“-Meeting über Kamera und Bildschirm. Die Striezels, die in dieser Nacht aus dem Ofen gezogen wurden, sahen nicht nur aus wie vom Bäcker, sondern schmeckten auch genauso gut!

Danke Theresa für deine Zeit!

KALENDER VERKAUF :

Es wird zwar heuer keinen Jugendball geben - aber dafür einen Kalender der KJ Gnas, mit Rückblicken auf die letzten zwei Jahre! Er wird ab **7. Dezember 2020** um **10€** in der **Pfarrkanzlei** sowie bei uns **Jugendmitgliedern erhältlich** sein.



2. Lichterketten

Wer Haus und Garten mit Lichtern schmücken will, sollte auf LED-Lichterketten setzen: Diese verbrauchen wesentlich weniger Strom und haben eine längere Lebensdauer. Außerdem sind Lichterketten mit Steckern ihren batteriebetriebenen Kollegen vorzuziehen.

Unter der Bezeichnung „warmweiß“ findet man Lichterketten, die Raum und Baum in warmes einladendes Licht tauchen.

1. Geschenkpapier

Die umweltschonende Alternative zu Geschenkpapier ist – altes Geschenkpapier. Oder Packpapier. Oder Zeitungspapier. Oder, um dem bunten Papiermeer am Boden ganz zu entgehen, lohnt es sich, die kleine (oder auch große) Aufmerksamkeit in einer Schachtel mit einer Schleife versehen zu verschenken, denn die kann nach dem Auspacken weiterverwendet werden.

3. Süßigkeiten

Das jährliche Geschenk von Oma und Opa: ein Büchergutschein, ein Billett und eine Schachtel mit Süßigkeiten. Celebrations, Mon Chéri oder After Eight: was diese, abgesehen von der Schokolade gemeinsam haben, ist der Plastikmüll.

Wenn du es besser machen möchtest, gibt es zahlreiche Alternativen: ob eine Zotter-Schokolade,

5. Online kaufen?

Nunu Kaller hat alles für dich, wenn du deinen Weihnachtseinkauf lieber von deiner Couch aus erledigen möchtest – nämlich eine Sammlung von Onlineshops in Österreich. Bitte hier entlang:

liste.nunukaller.com

≡ Weihnachten

12 Tipps, mit denen du die Liebsten, sondern auch dich

4. Regional kaufen

Gerade in Zeiten wie diesen ist es umso wichtiger, die lokalen Geschäfte und Händler zu unterstützen. Aber nicht nur die lokale Wirtschaft, sondern auch die Umwelt profitiert von diesem Kaufverhalten – vorausgesetzt natürlich, du achtest auch bei deiner Wahl von Produkten auf die Herkunft!

Qualität vor Quantität ist hier die Devise: Amazon ist zwar im Verhältnis billig, aber wenn du denselben Artikel jährlich neu kaufen musst, weil er qualitativ nicht sehr hochwertig ist, wäre es vielleicht an der Zeit, in etwas „Handfestes“ zu investieren!

6. Dekorieren

Goldenes und silbernes Lametta, Fake-Schnee oder Tannenzweige aus Plastik – die sind dieses Jahr out, denn immer öfter wird uns gezeigt, dass es auch anders geht: Naturmaterialien wie Tannenzapfen, Moos, Fichten- und Stechpalmenzweige verschönern unsere Wohnzimmer genauso sehr und geben uns noch dazu die Gelegenheit, ihretwegen zu einem Winterspaziergang aufzubrechen, um eine Stunde später mit vollem Korb und roter Nase wieder ins Haus zu kommen und dann bei Tee und Omas Keksen mit den Partnern, Freunden, Kindern oder Geschwistern gemeinsam (oder auch alleine, wenn sonst halt gerade keiner da ist) Weihnachtsdeko zu basteln. Macht auch viel mehr Spaß!

7. Adventskalender

Auf plastikverpackte Exemplare verzichten- oder gleich ganz selbst machen! Das muss auch nicht unbedingt aufwändig sein, es reicht beispielsweise, kleine, wiederverwendbare Marmeladengläser mit verschiedenen Leckereien zu füllen und jeweils einen breiten Streifen Papier mit den Zahlen von 1 – 24 beschriften und herumwickeln. Pinterest kann hier unzählige Inspirationen liefern!

8. Christbaumkauf

Wer vor hat, sein Eigenheim zu Weihnachten mit einem Nadelbaum zu schmücken, sollte sich zumindest einmal kurz Gedanken darüber gemacht haben, wo dieser Baum denn herkommt und wie er behandelt wurde. Nicht nur wegen der oft langen Transportwege, sondern auch wegen der Pestizide, die man sich so mit dem Baum ins Wohnzimmer holt.

ALTIGE

achten

deses Jahr nicht nur deinen
r Umwelt etwas Gutes tust!

10. „Zeit statt Zeig“

Etwas, was nicht nur der Umwelt, sondern auch dem oder der Beschenkten eine Freude macht, ist geschenkte Zeit - also gemeinsame Pläne, wie z.B. Konzertbesuche, Ausflüge oder ein Kochabend.

Diese Art zu schenken ist nicht nur persönlicher, sondern hinterlässt wesentlich weniger Verpackungsmaterial!

9. Weihnachtsessen

Das Weihnachtsessen soll etwas Besonderes sein - aber abgesehen von der Zubereitung sollte man auch darauf achten, was man dafür in seinen Einkaufswagen legt.

Ob Herkunft, Güteklasse, AMA-Gütesiegel, Fairtrade, Bio oder MSC-Zertifikat – zu Weihnachten darf man sich ruhig versichern, dass die Weihnachtsgans nicht aus Peru kommt und muss nicht den billigsten Gänserich aus der Kühltruhe holen.

11. Wunschzettel

Um die Geschenkeflut etwas einzudämmen, hilft es auch, die zu Beschenkenden Wunschzettel schreiben zu lassen.

So kann man sich auf die echten Wünsche konzentrieren und muss nicht eine Variation an passenden Geschenken kaufen.

12. Einen Gang runterschalten

Die Weihnachtszeit als besinnliche und entspannte Zeit zu erleben, fällt schwer- vor allem, wenn die Erwartungen an das Fest hoch sind und am 24.Dezember alles perfekt sein soll.

Sich Ruhe gönnen und, wenn es schon so früh dunkel wird, statt mit Weihnachtsvorbereitungen den Nachmittag vor dem Kamin und mit einem guten Buch zu verbringen, schont die Energieressourcen und beugt ein Weihnachtsstress-Burn-Out am Heiligabend vor.

Und wieder im Lockdown

Mitgearbeitet haben: Sebastian Christandl, Clara Neumeister,
Melanie Pock, Lisa Pucher, Elisabeth Reiß und Katja Sundl (MS Gnas)

Während dieser schweren Zeit sind Menschen in unserem Ort einsam und traurig und haben besonders viele Probleme. Wir, die Deutsch-Schiene Gruppe der 4. Klassen, haben ein paar Personen aus Gnas per Telefonat oder E-Mail interviewt und gefragt, wie sie die derzeitige Situation meistern und wie es ihnen dabei geht.

Lisa Pucher hat den Direktor der Mittelschule, Herrn Georg Kaufmann, befragt, wie sich die Lage für ihn darstellt:

Herr Direktor, was haben Sie in Bezug auf die jetzige Situation, den zweiten Lockdown, für ein Gefühl?

Direktor Kaufmann:

Die Pandemie ist greifbarer als bei der ersten Corona-Welle, da wir nun doch schon einige Leute kennen, die positiv auf das Virus getestet wurden.

Glauben Sie, dass sich dieser Lockdown wieder in die Länge ziehen wird?

Direktor Kaufmann:

Das kommt ganz darauf an, wie sich die Leute im privaten Umfeld verhalten und wie sie auf die Maßnahmen achten. Es ist notwendig, sich an die Regeln zu halten, damit es zu keiner dritten Welle mehr kommt.

Wie stehen Sie zur Schulschließung?

Direktor Kaufmann:

Es ist bestimmt eine große Herausforderung für die Schüler, wie auch für die Eltern, da die gute Betreuung in der Schule wegfällt. Doch das Lehrpersonal und die

Schülerinnen und Schüler konnten im Frühling schon einige Erfahrungen mit dem Distance Learning sammeln, was es deutlich einfacher macht, die Situation zu meistern.

Welche Wünsche hätten Sie an die Regierung?

Direktor Kaufmann:

Mein Wunsch für Schulen wäre, dass die Testung bei Verdachtsfällen schneller erfolgt, zum Beispiel durch Testteams.

Was sind sonst noch Ihre Gedanken zu diesem Thema?

Direktor Kaufmann:

Ich hoffe, dass alle, die in unserem Umfeld an dem Virus erkrankt sind, nur einen leichten Verlauf haben und ihre Genesung schnell erfolgt. Ich wünsche mir auch, dass wir uns kollektiv an die getroffenen Maßnahmen halten, um möglichst bald zu einer gewissen Form der Normalität zurückkehren zu können.

Katja Sundl hat sich im Markt umgehört und in besonders betroffenen Branchen der Wirtschaft nachgefragt.

Herr Johann Maier vom traditionsreichen Kaufhaus „Werschitz“ schildert die Situation folgendermaßen:

Mein Eindruck ist derzeit, dass ein Gefühl der Hemmung und Vorsicht gegenüber allen anderen Kunden und manchmal sehr wenig Herzlichkeit gegenüber den Mitmenschen besteht. Außerdem ist ein großes Unverständnis festzustellen, wenn man eine Ware nicht lagernd hat oder diese nicht sofort geliefert bekommt. Eine Aussage dazu: „Dann bestell ich es mir halt bei Amazon.“

In unserem Geschäft hat sich auch sehr viel verändert. Wir haben gerade einen totalen Abverkauf, da ich nächstes Jahr in Pension gehe. Wegen Corona dürfen höchstens vier Personen im Geschäftslokal anwesend sein, alle anderen müssen draußen warten. Und jetzt im zweiten Lockdown ist das Geschäft überhaupt zugesperrt.

Von der Regierung würde ich mir klare Aussagen wünschen. Wenn Geschäfte geöffnet werden dürfen, sollte das für alle gelten oder es sollten alle geschlossen haben. Was die Schulen betrifft, so sollten sie immer offen haben, da es dort am wenigsten Ansteckungsgefahr gibt. Ein Problem sehe ich darin, dass die Besteuerung der kleinen Unternehmen gleich hoch wie vorher ist, also auch ohne Umsatz müssen Steuern gezahlt werden, und oft auch aus privaten Geldern. Dagegen würde es dem Staat Millionen bringen, wenn die Logistikriesen, wie Amazon, gerecht besteuert würden. Eine bessere Verteilung in diesem Sinne wäre sehr wünschenswert.

Ich hoffe sehr, dass diese Pandemie schnell vorbeigeht und dass ein normales Leben weitergeführt werden kann.

Auch Herr Andreas Kurzweil vom Gasthaus Kurzweil hat Katja die Folgen für seinen Betrieb beschrieben:

Für mich ist vor allem die Unsicherheit, wie lange wir noch geschlossen haben müssen, sehr unangenehm, weil wir nicht planen können. Besonders betrifft das auch Veranstaltungen. Wir nutzen die Zeit aber, um kleine Renovierungsarbeiten zu erledigen, für die sonst kein Raum wäre.

Vor dem Lockdown haben wir uns, wie alle Betriebe, auf die Hygienemaßnahmen vorbereitet und diese umgesetzt. Jetzt im Lockdown ist das Gasthaus für den Normalbetrieb geschlossen, lediglich Lieferungen bei Bestellungen sind möglich.

Was die Regierung betrifft, so bemüht sie sich sehr, alle zu unterstützen, die Einbußen oder sogar Mehrausgaben haben. Wichtig ist aber auch, selbst aktiv zu werden, wenn das möglich ist.



Clara Neumeister hat Frau Nicole Schawill, eine Tierfriseurin in Gnas, gefragt, wie es ihr in dem zweiten Corona-Shutdown geht.

Die neue Maßnahme bei meiner Arbeit im zweiten Shutdown ist, dass ich „kontaktlos“ arbeiten muss. Das bedeutet, dass die Tierübergabe vor dem Haus stattfindet. Tierbesitzer dürfen bis auf weiteres nicht in den Salon. Auch das Desinfizieren von Händen, Tischen und dem Werkzeug nach jedem Tier ist besonders wichtig. Trotz dieser Maßnahmen sind die Menschen in vielerlei Hinsicht inkonsequenter und nehmen die Situation nicht mehr so ernst wie beim ersten Shutdown. Geschäfte und Unternehmen sind teilweise geöffnet und teilweise geschlossen. Es könnte genauere Richtlinien geben. Man weiß nie genau, ob etwas geöffnet hat oder nicht. Corona ist eine große wirtschaftliche Herausforderung

und 2021 werden viele Unternehmen schließen müssen. Hoffentlich bessert sich die Situation in den nächsten Monaten um einiges.



Sebastian Christandl hat Herrn Bürgermeister Gerhard Meixner um ein Interview gebeten, um einen Überblick über den zweiten Lockdown und seine Auswirkungen in Gnas zu gewinnen.

Herr Bürgermeister, was haben Sie in Bezug auf die jetzige Situation, die zweite Corona-Welle, für ein Gefühl?

Es ist zurzeit ein flaes Gefühl in mir, nachdem nun zum zweiten Mal das gesamte gesellschaftliche Leben heruntergefahren wurde. Was mich sehr nachdenklich stimmt, ist die Tatsache, dass immer Verbote notwendig sind, da sich mit freiwilliger Eigenverantwortung die Regeln

leider nicht einhalten lassen.

Wie sehen Sie die aktuelle Lage?

Nachdem wir im Gegensatz zum ersten Lockdown und im Sommer jetzt auch in unserer Gemeinde viele an Corona erkrankte Personen haben, mussten verschärfte Gegenmaßnahmen getroffen werden. Erst nach einer Woche wird man ein Absinken der Neuinfektionen sehen.

Wie wirkt sich das alles auf Ihre Arbeit und die Gemeinde aus?

Meine Arbeit wird nicht weniger, nur die öffentlichen Veranstaltungen, Versammlungen und Besprechungen haben sich reduziert. Videokonferenzen, Bildschirmarbeit und Telefonieren bestimmen den Alltag und bei persönlichen Begegnungen und Besprechungen werden die Abstands- und Schutzmaßnahmen eingehalten. Für die finanzielle Situation der Gemeinde stehen schwierige Zeiten vor uns.

Sehen Sie in Ihrer Gemeinde eher ein Zusammenrücken in dieser Krise oder haben Sie das Gefühl, dass sich die Bevölkerung eher spaltet und die Menschen mittlerweile „ungeduldiger“ geworden sind?

In unserer Gemeinde wird Solidarität und Zusammenhalt großgeschrieben. Hilfe wird von vielen angeboten, auch mein Team im Gemeindeamt bietet einen Zustelldienst für hilfsbedürftige Mitbürger an. Natürlich gibt es auch Ärger und Unverständnis von Mitmenschen, die alles einhalten, über jene, die bewusst oder unbewusst die Kontaktregeln nicht einhalten.

Welche Wünsche hätten Sie an Regierung und Behörden?

Mein Wunsch an die Regierung ist, dass bei der Öffnung des gesellschaftlichen Lebens die Familien mit schulpflichtigen Kindern besondere Berücksichtigung finden.

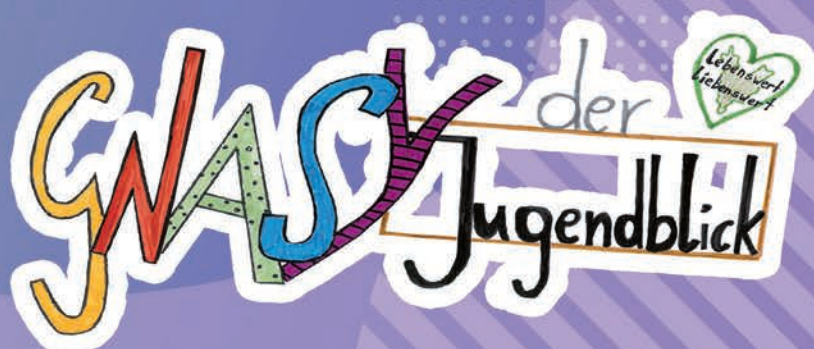
Was halten Sie von den aktuellen Anti-Corona-Demonstrationen bzw. was würden Sie Verschwörungstheoretikern und Leugnern gerne mitteilen?

Andere Meinungen und Protest sind in einer Demokratie sehr wichtig. Wenn es wie bei dieser Pandemie aber um Gesundheit und Menschenleben geht, sind Regeln einzuhalten und „jeder“ ist dafür verantwortlich.

Zum Schluss vielleicht noch ein paar Mut spendende und positive Worte für die nächste Zeit, um auch diese noch gut zu meistern?

Jede Krise bringt auch neue Chancen. Rückbesinnung, mehr Ruhe, Regionalität, mehr Natur, Mitmenschlichkeit, Ideen und Innovationen jetzt in den Vordergrund stellen! Jetzt auch die Stille genießen, denn bald wird wieder normales Leben Realität. Spielen, Freunde treffen, in die Schule gehen usw.

Bleibt gesund und herzliche Grüße!



Hol dir YOGA-Energy!

Yoga für Jugendliche: Spaß, Entspannung & Stressabbau

Immer mehr junge Menschen klagen über Konzentrationsschwierigkeiten und mangelnde Motivation. Viele leiden an Nervosität, Prüfungsängsten und wissen nicht, wie sie mit ihren Ängsten und Misserfolgen umgehen sollen.



Ganzheitliche Gesundheit erfordert nicht nur körperliche, sondern vielmehr auch mentales sowie emotionales Wohlbefinden.

Konkret geht es darum, auszuloten, wie man mehr Energie im Alltag bekommt, wie man am besten Kraft zum Lernen tankt und behalten kann. Verschiedene Übungen zur Körperwahrnehmung, Anzeichen des eigenen Körpers spüren, sowie positives Denken und Fühlen zu lernen.

„Ohne tiefreichende Wurzeln kann ein Baum nicht wachsen. Er hat nicht genug Halt um sich weit in den Himmel zu strecken, denn er braucht sowohl Tiefe als auch Weite.“

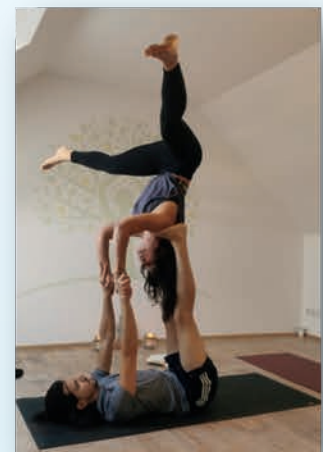
Es geht darum, ein Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln. Leider wird der Körper im Alltag oft hinten angestellt und muss funktionieren. Körper und Geist stehen im Wechselspiel und gerade der Körper ist die Bühne unserer Gedanken und Emotionen.

Leider haben vor allem Jugendliche aufgrund der vielfältigen körperlichen Anforderungen ein sehr negatives Körperbild und fühlen sich unwohl in „ihrer Haut“. Umso wichtiger ist es, in der Pubertät seinem Körper und Geist Achtsamkeit zu schenken. Spezieller Yogaunterricht für Teenager unterstützt das eigene Wohlbefinden und die Persönlichkeitsentwicklung, man lernt seine Bedürfnisse zu erkennen und mit diesen umzugehen. Junge Menschen, die eine gute Eigen- und Körperwahrnehmung haben, können Dysbalancen besser ausgleichen.

Meditation stärkt die kognitive Leistung bei Schülern und hilft zu planen, zu lernen und zielgerichtet Aktivitäten zu setzen. Sie hilft die eigenen Gefühle wahrzunehmen und sich angemessen zu verhalten. Man lernt Selbstvertrauen und bewusste Körperwahrnehmung.

Yogastunden für Jugendliche bestehen aus:

- Atemübungen
- Asanapraxis
- Achtsamkeitsübungen
- Wertelehre/Yogaphilosophie - Kommunikation
- Bewegungsspiele
- Tanz
- Klang- und Fantasiereisen
- Kreativübungen
- Partnerübungen
- Meditation



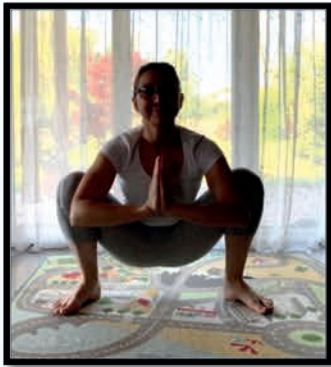
Yoga kann dir helfen, wieder standhafter zu werden, den Boden unter den Füßen zu spüren und deinen oft belastenden Alltag cooler anzugehen. Und auf entspannte Weise deinen Körper zu trainieren. Yoga is magic! Wenn du tiefer in das Thema eintauchen möchtest, kannst du gerne einen unserer Kurse im Yogastudio Gnas besuchen. Infos und Anmeldung unter www.monkeyandmind.com

JUST TRY IT!

Hier findest du ein paar Anregungen für deine eigene Yogapraxis zu Hause:

Bevor du mit Asanas (Yogapositionen) beginnst wärm dich ca. 5-10 Minuten auf. Laufe im Stand, mach Hampelmänner, tanze, kreise deine Arme und deinen Nacken u.v.m. was DIR Spaß macht.

Führe eine Position immer nur soweit aus, wie es sich für dich gut anfühlt. Niemals solltest du Schmerzen spüren oder dir schwindelig werden. Ein Gefühl der Dehnung ist aber erwünscht!



Die tiefe Hocke (Malasana)

Bring deine Hände in die Gebetshaltung vor dein Herz. Atme ein und komm anschließend in eine tiefe Hocke. Die Füße sind dabei hüftbreit voneinander entfernt, die Hüften etwas mehr geöffnet und das Becken hängt mit dem gesamten Körpergewicht herunter. Mit deinen Oberarmen drückst du deine Beine noch weiter auseinander, so dass eine tiefe Dehnung zu spüren ist. Halte diese Asana für 5-15 tiefe Atemzüge.

Wirkungsbereich: Die Fußgelenke, Knöchel, Waden und der untere Rücken werden gedehnt. Letzterer entspannt zudem. Des Weiteren trägt die Asana zur Stärkung der Bauchmuskeln sowie zur Öffnung und Beweglichkeit der Hüften und Leisten bei.

Die tiefe Hocke bringt außerdem den Stoffwechsel in Schwung, sodass die Verdauung angeregt wird. Diese Übung verleiht dir ein Gefühl von Ruhe...

Der halbe Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)

Du sitzt aufrecht im L-Sitz am Boden. Nachdem du einen guten und stabilen Sitz gefunden hast, geht es in die Drehung. Lege mit der Einatmung deinen rechten Arm auf die Außenseite des linken Beines. Deine linke Hand und dein Oberkörper drehen nach links hinten. Deine linke Hand streckt aktiv nach hinten. Recke deine Wirbelsäule mit jeder Einatmung in die Länge und vertiefe die Drehung mit jeder Ausatmung. Halte diese Asana für 5-15 tiefe Atemzüge und dann wechsle zur anderen Seite.

Wirkungsbereich: Der halbe Drehsitz ist eine Haltung des Annehmens – und eine wahre Wohltat für deine Wirbelsäule. Dies ist eine der besten Yoga-Übungen, als Ausgleich vom vielen Sitzen. Diese Übung erhält die Flexibilität der Wirbelsäule, aktiviert das Nervensystem, stärkt und dehnt die Rücken- und schrägen Bauchmuskeln, massiert deine Bauchorgane, was zu einer Aktivierung der Reinigungsfunktionen führt und so Körpergifte abführt, regt deine Verdauung an, lindert Rückenschmerzen, sorgt für einen guten Flüssigkeitshaushalt in den Bandscheiben, wirkt stressabbauend und stärkt die Nerven, beruhigt und harmonisiert den Geist, unterstützt dich, deinen Idealen treu zu bleiben und dein inneres Gleichgewicht zu erhalten...





Die Schulterbrücke (Setu Bandha Sarvangasana)

Komm in Rückenlage, stelle deine Füße hüftbreit nah zum Gesäß auf und lege die Arme zu beiden Seiten neben deinem Körper ab. Drücke die Füße in den Boden und hebe mit deiner Ausatmung das Becken nach oben. Bleibe hier für zehn Atemzüge und atme ruhig weiter. Hebe die Fersen, rolle deine Rücken Wirbel für Wirbel zum Boden ab, lasse deine Beine ausgleiten und spüre in der Rückenlage nach. **Wirkungsbereich:** Die Brücke dehnt die Vorderseite deines Körpers, lindert Rücken- und Nervenschmerzen und belebt müde Beine. Sie schafft uns ein Gefühl des Ausgleichs zu unserem Alltag. Sie besänftigt unser Gemüt, Gedanken

verlangsamen sich.

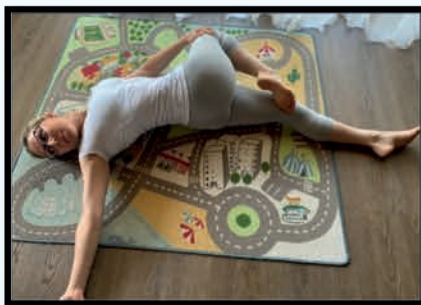


Die Päckchenhaltung (Apanasana)

Du bringst dich in Rückenlage. Winkle beide Beine an und zieh sie zum Körper, sodass dein Rücken rund wird. Umarme deine Beine, zieh deinen Kopf Richtung Knie und verbleibe für sechs tiefe Atemzüge. Dann starte nach vor- und zurückzurollen oder hin und her und genieß dabei die Massage deines Rückens.

Wirkungsbereich: Schulterverspannungen sowie Nackenschmerzen können beseitigt werden. Kann bei Verstopfungen und Blähungen helfen. Entlastet den unteren Rücken. Kann bei

Menstruationsbeschwerden entkrampfend wirken. Diese Asana schenkt Geborgenheit und unterstützt das Loslassen auf körperlicher wie auch auf psychischer Ebene.



Makarasana – das Krokodil

Du liegst am Rücken. Zieh dein rechtes angewinkeltes Bein so nahe an deinen Oberkörper, bis du eine Dehnung im unteren Rücken und in der Hüfte spürst. Linkes Bein ist dabei ausgestreckt am Boden. Du hältst hier für ca. 4 Atemzüge. Dann greife mit deiner linken Hand dein rechtes angewinkeltes Bein und drehe es zur linken Seite. Gleichzeitig dreht dein Oberkörper nach rechts und deine rechte Hand ist ausgestreckt zu rechten Seite abgelegt. Bleibe in dieser Haltung für ca. 10-20 Atemzüge, dann wechsle die Seite.

Wirkungsbereich: Auf körperlicher Ebene verringert der Bauchtwist

übermäßiges Fett und regt die inneren Organe an. Außerdem löst diese Asana Spannungen im unteren Rücken und der Hüftgegend. Muskeln im Oberkörper werden gedehnt. Außerdem fördert der Bauchtwist die Entgiftung des Körpers, reguliert und optimiert die Verdauung. Außerdem entspannt diese Asana dein Nervensystem und hält die Wirbelsäule flexibel. Gelassenheit, Frieden, Sicherheit und Glück, sind Gefühle, die diese Asana mit sich bringt. Sie reduziert Stress, Ängste und bringt Ruhe und Kraft in den Geist. Die perfekte Asana, um tiefenentspannt und locker auch durch stressige, herausfordernde Lebensphasen zu gehen.

**Viel Freude bei der eigenen Praxis,
Verena Di Battista - Pock**

Weihnachtskeksrezepte

von Theresa Hermann, Pâtissier aus Badenbrunn



Vanillekipferl

280 g kalte Butter
100 g Staubzucker
200 g geriebene Nüsse
350 g Mehl
1 Ei
Salz, Vanille



Die Zutaten zu einem Teig kneten und kühl stellen.
Teig zu Stangen rollen, Teilchen schneiden und Kipferln formen.
Bei ca. 180 °C hell backen und dicht mit Vanillestaubzucker besieben.

Als steirische Alternative kann ein Teil der Nüsse gegen geriebene Kürbiskerne ersetzt werden.
Aus diesem Teig können auch Sterne oder wie hier am Bild Hühner ausgestochen werden. :)



Kaffeekrapferl

50 g Staubzucker
130 g kalte Butter
150 g Stärke
60 g Mehl
30 g Backkakao
2 EL kalter Kaffee
1 Eigelb
Zimt, Vanille
Schokolade zum Füllen



Alle Zutaten zu einem Teig kneten und kühl stellen.
Kugeln formen (ca. 2 cm Durchmesser) und mit einem Holzlöffelstiel eine kleine Mulde hineindrücken.
Bei 160 °C Heißluft ca. 10 – 15 Minuten backen
Auskühlen lassen und mit Schokolade füllen.



Weihnachtsgedicht

Marianne Hofmeister, Unterm Lindenbaum MundART

Wenn´s draußen frostig wird und kalt,
von Schnee bedeckt sind Feld und Wald,
wenn´s in den Häusern glänzt und blitzt
und keiner mehr ganz ruhig sitzt,
hell leuchtend die ganze Nacht,
wenn plötzlich heimlich getuschelt wird,
Engerln gekauft werden und dekoriert,
wenn Kinderherzen höher schlagen,
anders als an den anderen Tagen,
wenn sie dann brav und ruhig bleiben
und Wünsche auf die Zettel schreiben,
wenn auf dem Kranz die Kerzen brennen,
Menschen emsig in Geschäfte rennen,
wenn sich verbreitet in der Luft
Lebkuchen, Keks und Glühweinduft,
wenn Geben und Spenden leichter fällt,
mehr Miteinander als Alleinsein zählt,
wenn Familien basteln, beten, singen,
Weihnachtskarten überbringen,
wenn die Vorfreude auf ein großes Fest
Groß und Klein nicht schlafen lässt,
wenn alle Herzen fröhlich sind
und warten auf das Jesuskind,
dann ist es wieder mal soweit-
es naht die fröhliche Weihnachtszeit!