



# Marktgemeinde Blindenmarkt

3372 Blindenmarkt, Hauptstraße 17 Bezirk Melk Land Niederösterreich

E-Mail: [gemeindeamt@blindemarkt.gv.at](mailto:gemeindeamt@blindemarkt.gv.at), Homepage: [www.blindenmarkt.gv.at](http://www.blindenmarkt.gv.at)

Parteienverkehr: Mo: 8 bis 12 Uhr u. 14 bis 18 Uhr sowie Di, Do, Fr: 8 bis 12 Uhr

Tel: 07473/2217-0, Fax: 07473/2217-219

## BÜRGERINFORMATION

Jahrgang 2024 Nr. 5

der Marktgemeinde Blindenmarkt

15.08.2024

### Starreigen bei den 35. Herbsttagen

Liebe Blindenmarkterinnen und Blindenmarkter,

die 35. Herbsttage sind nicht nur ein kulturelles Ereignis, sondern ein Fest für unsere Gemeinschaft und Traditionen. Mit Stolz blicken wir auf ein Programm, das so bunt und lebendig ist wie der Herbst selbst – von Fred Raymonds „Maske in Blau“ bis zum strahlenden Jubiläum unserer Jugend- und Trachtenkapelle. Lassen Sie uns gemeinsam diese Tage feiern, die unser Blindenmarkt in ein Zentrum der Kultur und Freude verwandeln.



Ihr Bürgermeister, Albert Brandstetter BEd



*Bunt wie das Herbstlaub zeigt sich die Jubiläumsausgabe unseres Kulturfestivals und es gibt ein wahres Stelldichein der Stars, aber auch vieler beliebter Stammgäste...*

#### Revueoperette MASKE IN BLAU ab 4. Oktober 2024

Fernsehliebling, Sängerin und Moderatorin ELISABETH ENGSTLER übernimmt die Rolle der „Gonzala“, Schauspieler und Serienstar STEFANO BERNARDIN den Part des schrulligen „Kilian“, er ist allen als Moderator des „Konzerts für alle 2023“ in bester Erinnerung.

In dieser Operette gibt es gleich viele Schlager zu hören: „Die Juliska aus Budapest“, „Ja, das Temperament“, „Frühling in San Remo“, „Sassa, Sassa“ u.v.m. Ein wunderbares Sängerensemble wird diese zum Besten geben.

#### Familienmusical FRAU HOLLE ab 20. Oktober 2024

Die Titelrolle übernimmt niemand geringerer als SHLOMIT BUTBUL. Die Sängerin und Schauspielerin war heuer bei den Seefestspielen Mörbisch zu sehen und ist die Tochter von Jazz Gitti. Mit dabei sind auch sieben junge MusicalsängerInnen und 18 Kinder unserer Musikmittelschule. Das beschwingte Musical wurde an der Oper Graz erfolgreich uraufgeführt, Blindenmarkt hat als nächstes Theater die Rechte bekommen!

Elisabeth Engstler, Foto: Roman Zach Kiesling



Stefano Bernardin, Foto: Jan Frankl scaled

Shlomit Butbul, Foto: Andrea Peller



## Vortrag „KNEIPP Aktuell“

Vermittlung des Kneipp Gesundheitskonzepts, mit unserer Gesunden Gemeinde



**Wasser - Bewegung - Ordnung - Ernährung - Heilkräuter:** Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) denkt ganzheitlich und findet Antworten auf Fragen zur Vorbeugung & Heilung chronischer Krankheiten.

Kneipp-Referent: Dr. Rudolf Paumann

Kostendeckung: freiwillige Spenden, sowie Förderung der Gesunden Gemeinde

Vortragsbesucher aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen! Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Wo: Mehrzwecksaal Blindenmarkt

Wann: Mi, 18. September 2024, 19:00 Uhr

## Sommerrückblick des Kneippvereins:

### Beliebtes Sommerferienangebot „Kneippen mit den Honigbienen“

Ein wunderschöner Vormittag mit perfektem Wetter war Mitte Juli an unserer Blindenmarkter Kneippstelle leider viel zu schnell vorbei. Mit dem ersten Programmpunkt aus dem PowerKids-Sommerferienprogramm gab es ein überaus reichhaltiges Angebot durch unsere Kneipper & den imkerverein für unsere Jüngsten. Kneipp-Obfrau Maria Zellhofer konnte gemeinsam mit Arbeitskreisleiterin der Gesunden Gemeinde Martina Gaind rund 50 Kinder mit einigen anwesenden Eltern herzlich begrüßen.

Es gab vier Stationen:

- ✗ Alpakatrekking durch den Wald
- ✗ Kneippstelle mit Kräuterstation
- ✗ Rund ums Imkerwissen,
- ✗ Kreativstation mit Kinderschminken



Obfrau Maria Zellhofer mit ihren unternehmungs-lustigen Kneipp-Mitgliedern beim Rotkreuz-Heurigen

Angeleitetes Kneippen in Harland



# NEUIGKEITEN RUND UM DIE GESUNDE GEMEINDE

[www.gg.blindenmarkt.at](http://www.gg.blindenmarkt.at) [blog.donau-ybbsfeld.at](http://blog.donau-ybbsfeld.at)

## Mit Blindenmarkts Jägern ins „Wilde Revier“

Mit rund 50 Kindern und deren Familien unternahmen die Jäger Blindenmarkts Anfang August ihre lehrreiche Waldwanderung „Wildes Revier“. Dieses besonders naturnahe Angebot aus dem PowerKids-Sommerprogramm hatte heuer großes Interesse bei den Kindern ausgelöst. Gleich zu Beginn zeigten die Jäger zur musikalischen Einstimmung mit ihren Jagdhörnern den gemeinsamen Start der lohnenden Wanderung durch den Wald an.

Jäger Andreas Tiefenbacher vermittelte in Etappen die grundlegenden Verhaltensregeln im Wald und ließ die neugierigen Kinder tierische Waldbewohner und deren Stimmen erraten. Auch die Bedeutung des Waldes als „gesunder“ Naturraum und die Rücksichtnahme auf die Tierwelt darin, wurde dabei kindgerecht veranschaulicht. Ein besonderes Highlight waren die Jagdhunde, die die große Gruppe am Weg begleiteten und mit dem Holen der Apportierhantel aus einer Box, ihr beeindruckendes Können unter Beweis stellten.



An der Kneippstelle in Harland fand schließlich der krönende Abschluss mit herzhaften Wild-Grillwürsten für die großen und kleinen Ausflügler statt. Jedes Kind erhielt zum Abschied noch Kinderzeitschriften rund ums Thema „Wald & Jagd“ zum Nachlesen und eine Becherlupe überreicht.

„Herzlichen Dank an unsere Blindenmarkter Jägerschaft und die Helfenden aus der Gesunden Gemeinde für die tolle Unterstützung, es war heute für alle ein wirklich gelungener Nachmittag“, so Organisatorin Martha Tiefenbacher.

Gesamtfoto beim Rückhaltebecken Gröblerbach: © Martina Gaind  
Fotogalerie mit rund 130 weiteren Bildern in der Blindenmarkter CitiesApp: © Martina Gaind & © Martha Tiefenbacher

## Kurs „Yoga am Ausee“ besonders gefragt

Diesen Sommer bot Yoga-Expertin Mirjam Langer in verschiedenen Gemeinden der Umgebung flexibel und einzeln buchbare Kursstunden für ihre beliebten Yogastunden an. Ihr gefragtes und gemeindeübergreifendes Kursformat ist sowohl für Teilnehmende mit oder ohne Yoga-Vorkenntnisse konzipiert und damit für alle Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet! Auch Blindenmarkt war heuer erstmals mit seinen malerischen Auseen als besonderer Anziehungsort mit „Yoga am Ausee“ dabei. Insgesamt 36 Yoginis aus 13 Gemeinden (Amstetten, Blindenmarkt, Ennsbach, Ferschnitz, Hofamt Priel, Marbach/D., Neuhofen, Steinakirchen, St. Georgen/Y., Wien, Ybbs, Zarnsdorf und Zeillern) nahmen dabei begeistert das frei buchbare Yoga-Angebot an den Auseen wahr. Außerdem konnte die Kursgebühr der Teilnehmer für dieses Kursangebot durch Förderung seitens der „Gesunden Gemeinde Blindenmarkt“ erfreulicherweise um rund 1/3 verringert werden. Ebenso im nächsten Sommer

wird die Yoga-Kursreihe von Mirjam Langer unter anderem wieder an den Blindenmarkter Auseen stattfinden.



Foto © Yoga-Salon

## Mit der VP Blindenmarkt in den Familypark

Über 40 Teilnehmende begaben sich Ende Juli bei herrlichem Ausflugswetter für ein besonderes Actionprogramm in den Familypark St. Margarethen. Dieses Ausflugsziel ist bei Familien mit Kindern jeden Alters beliebt und bietet ein vielfältiges Unterhaltungsangebot in einem wunderschönen, naturnahen Ambiente mit einzigartiger Atmosphäre. „Uns ist es wichtig, als einer der anbietenden Vereine, mit dem Tagesausflug in den Familypark auch einen Programmpunkt für die gesamte Familie im Sommerferien-Angebot beizusteuern. Die Volkspartei Blindenmarkt übernimmt daher für dieses beliebte Ausflugsziel im Rahmen des PowerKids-Sommerprogramms 2024 die Buskosten“, so Gemeindepresident BGM Albert Brandstetter.



Foto © Albert Brandstetter

## Gemütliche Familienwanderung mit dem Blindenmarkter Alpenverein

Bei idealen Wanderwetter-Bedingungen und in bester Stimmung brach Mitte Juli eine über 10-köpfige Gruppe an Eltern bzw. Großeltern mit und auch ohne Enkelkinder zur Familienwanderung im Rahmen des Sommerferienprogramms auf. Ziel des gemütlichen Alpenvereins-Ausflugs unter der Leitung von Franz Weidinger war der Wändtner Stein bei der Schwarzen Wand in der Gemeinde Neustadtl.



Link zum Fotoalbum in CitiesApp: <https://citiesapps.com/pages/oav-blindenmarkt/albums/6697b7553b2ab15f6c179331>

Alle Fotos: © Gottfried Rosenthaler, Franz Weidinger, Martina Gaind

## Dankesworte

Herzliche Dankesworte an alle Ehrenamtlichen, die sich ins vielfältige Sommerferien-Programm 2024 mit Rat & Tat eingebracht hatten – 2025 tun sich schon zusätzliche Angebote auf und wir freuen uns für unsere Kinder – DANKE!!! AKL Martina Gaind & das Team der Gesunden Gemeinde

The poster features three yellow icons: a shoe, an apple, and a smiley face. Logos for 'GEUSUNDE KLEINREGION DONAU-YBBSFELD' and 'GEUSUNDES NEUSTADTL AN DER DONAU' are at the top, each with a 'Tut gut!' logo. Below the logos is the text: „Darmgesund essen – wichtige Grundpfeiler und Praxistipps für den Alltag“.

A circular photo of a woman sitting on the grass with a basket of vegetables. Text below the photo reads: „Referentin: Mag. Elisabeth Bernkopf“.

Details of the event:  
Anmeldung bei GR Simone Hofbauer, MA unter 0664 / 49 20 262.  
TeilnehmerInnen-Anzahl Vortrag: mind. 8, max. 150  
TeilnehmerInnen-Anzahl Zubereitung von Snacks: mind. 8, max. 20  
Kosten: gefördert durch die Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld, freiwillige Spenden

Date and location: 19. September 2024, 18 – 20 Uhr inkl. Snackzubereitung Jakobsaal Neustadt/Donau.

A large blue circle contains the text: „Wann 19. September 2024 18 – 20 Uhr inkl. Snackzubereitung Jakobsaal Neustadt/Donau“.

A large image of a person's lower back with hands on it is at the bottom.

The poster features a woman holding a jar of orange juice. Logos for 'GEUSUNDES NEUSTADTL AN DER DONAU' and 'Tut gut!' are at the top. A circular logo for 'Sauer und Gut Krautfee' is on the right.

The main title is: „Workshop DIE GRUNDLAGEN DER FERMENTATION“.

Text: Bei diesem Kurs zeige ich dir, wie du selber köstliches fermentiertes Gemüse herstellen kannst. Dabei handelt es sich um eine alte Technik zum Haltbarmachen von Gemüse, so wie z. B. bei Sauerkraut.

Information: Dich erwarten Geschmacks-, Riech- und Kostproben. Bei der Anmeldung erhältst du eine Liste mit Rezepten, daraus wählst du eines aus und besorgst dir selber die nötigen Zutaten.

Details: Folgendes ist auch mitzubringen: Löffel oder große Schüssel, Küchenwaage, Gemüse- / Krauthobel, Reibe, scharfe Schneidmesser, event. Schürze

Wann: Freitag, 20. September 2024 von 14:00 - 16:30 Uhr

Wo: in der Küche der NMS Neustadt/Donau Feldgasse 5, 3323 Neustadt

Kursbeitrag EUR 25,- inkl. Fermentations-Starterset, Krautstampfer, fertig fermentiertes Kraut, Gewürze und Handouts

Anmeldung und Infos: mind. 3/ max. 10 Teilnehmer  
GR Simone Hofbauer 0664 4920262 oder Irene Peham 0680 2189598 fermentations.krautfee@gmail.com

A QR code is in the bottom right corner.

# Kinder-Aktivtag

## der Kleinregion Donau-Ybbsfeld

29. Oktober 2024 von 9 bis 15 Uhr  
Georgsaal, Am Kirchenberg 2  
3304 St. Georgen am Ybbsfelde



Auch in den Herbstferien gibt es in der Kleinregion Donau-Ybbsfeld viel zu erleben. Besonders für die Jüngsten wird einiges geboten. An einem speziellen Kinder-Aktivtag dreht sich alles um die Bedürfnisse und Interessen der Kinder. Ein vielfältiges und buntgemischtes Programm sorgt dafür, dass keine Langeweile aufkommt.

- ▶ **Workshops** zu den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit
- ▶ **Kinderprogramm** (zB Hüpfburg bei Schönwetter)
- ▶ **informative Stände** örtlicher Gesundheitsdienstleisterinnen und -dienstleister
- ▶ gemütlicher **Verköstigungsbereich** für die ganze Familie im Foyer des Georgsaals

### Kostenfreie Workshops

verbindliche Anmeldung direkt bei den Referent:innen | begrenzte Teilnehmeranzahl



#### Body'n Brain für Kids

Verbessertes Lernen & Konzentration

Referentin Steliana Urban T: 0664/468 81 30  
für Kids ab 10 Jahre: 09:15-10:15 Uhr im Möbellager  
für Kids von 6-10 Jahre: 11:30-12:30 Uhr im Aktivraum hinten



#### Entspannung für Kids

Kreative Auszeit mit Kräutern & Ritualen | ab 6 Jahren

Referentin Doris Tazreiter T: 0677 / 616 208 14  
10:30-12:30 Uhr im Möbellager | 13:00-15:00 Uhr im Möbellager



#### Starke Köpfe, starke Herzen

Mentaltraining für Kids | ab 6 Jahren

Elisabeth Weigl, BA T: 0677 / 639 945 25  
13:00 - 15:00 Uhr im Möbellager



#### Spiel & Spaß mit den Therapiehunden Nero & Luna

Referentin Silvia Gollob T: 0664 / 522 50 61  
09:00-09:30 Uhr, 10:00-10:30 Uhr im Pfarrsaal  
Referentin Lisa Pirringer T: 0676 / 40 899 41  
13:30-14:00 Uhr, 14:30-15:00 Uhr im Pfarrsaal



#### Tanzen mit AngeLeo

Referentin Angelika Leonhartsberger

Anmeldung: Karin Ebner T: 0660 / 211 22 53  
VS-Kinder: 09:30-10:15 Uhr | NMS-Kinder: 10:45-11:30 Uhr im Aktivraum hinten



#### Innere Stärke durch Bewegung & Entspannung

Referentin Simone Hofbauer, BA MA T: 0664 / 49 202 62

für Kinder ab 6 Jahren | 12:45-14:15 Uhr im Aktivraum vorne & hinten



#### Zumba for Kids

Referentin Pamela Herzog | keine Anmeldung erforderlich

für Kinder von 7-11 Jahren

09:30-10:00 Uhr & 11:00-11:30 im Aktivraum vorne

#### Wehr dich!

Selbstbehauptung & Verteidigung für Kinder

Referent Mag. Niels Dopp | keine Anmeldung erforderlich  
12:00-12:30 Uhr & 14:30-15:00 Uhr im Aktivraum vorne



#### Entdeckungsreise Wald

Referentin Viktoria Reiter, BSc T: 0676 / 744 55 55

für Kids ab 7 Jahren | 13:00-15:00 Uhr | Outdoor Start: beim Georgsaal

### Infostände & Kinderprogramm

keine Anmeldung erforderlich

- ▶ Kinderpolizei
- ▶ Freiwillige Feuerwehr St. Georgen/Ybbsfelde
- ▶ Hilfswerk Amstetten
- ▶ Kleinregion Donau-Ybbsfeld
- ▶ Rotes Kreuz Amstetten
- ▶ Kindercocktails | Mag. Elisabeth Bernkopf
- ▶ Hebammen aus Ardagger
- ▶ Gesunde Snacks | Eva Grubbauer
- ▶ Koordinationstraining & Aktivstand | 'Tut Gut!' GmbH
- ▶ Kreativecke
- ▶ Fotostation

#### Veranstalter-Infos:

**Die Gemeinden der Kleinregion Donau-Ybbsfeld:** Ardagger, Blindenmarkt, Ferschnitz, Neustadt/D., St. Georgen/Y., Viehdorf

**Infos:** Karin Ebner T: 0660 / 211 22 53  
Martina Gaind T: 0664 / 220 86 88

**Grafik & Satz:** Sonja Amon | Marktgemeinde Ardagger

Die Eltern haften für ihre Kinder und stimmen mit Teilnahme ihres Kindes beim Kindertag am 29.10.2024 zu, dass Fotos der Veranstaltung aufgenommen werden dürfen.

**VORTRAG**  
**"KNEIPP AKTUELL"**

**VORTRAG: "KNEIPP AKTUELL"**

**DR. RUDOLF PAUMANN**

Vortragsbesucher aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Vortragskosten: freiwillige Spenden, Rest durch Förderung der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt.

**Kneipp Aktiv-Club**  
Blindenmarkt  
Natürlich gesund leben

**Termin: MI, 18. September 2024 um 19:00 Uhr im Mehrzwecksaal Blindenmarkt**

**Wasser - Bewegung - Ordnung - Ernährung - Heilkräuter**  
Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) denkt ganzheitlich und findet Antworten auf Fragen zur Vorbeugung und Heilung von chronischen Krankheiten. Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

**GESUNDES BLINDENMARKT | Tut gut!**

### Aerobic-Pilates-Mix

In dieser kombinierten Trainingsform kommt auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz. Es werden zu gleichen Anteilen sowohl die Ausdauer als auch der Muskelaufbau samt der tieferliegenden Muskulaturen trainiert. Besonderes Augenmerk wird auch auf die richtige Entlastung der Wirbelsäule und des ganzen Bewegungsapparates gelegt.

**Dauer:** 50 Minuten pro Einheit  
**Ort:** Blindenmarkt Volksschul-Turnsaal, Lindenstraße 18  
**Wann:** Montags ab **23.9.2024, 19:10 bis 20:00 Uhr**  
**Preis:** **10 Einheiten € 69**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

**TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!**  
Mitzubringen: Trainingsmatte, Handtuch, leichter Ball (etwas kleiner als ein Fußball)

**Information und Anmeldung:**  
**Gerlinde Redl**  
Dipl. Body-Vitaltrainerin  
**0676 / 517 95 35** bzw.  
**E-Mail:** [body.balance.redl@gmail.com](mailto:body.balance.redl@gmail.com)

**MASKE IN BLAU**  
Premiere 4. Oktober 2024  
[www.herbsttage.at](http://www.herbsttage.at)

**FRAU HOLLE – das Familienmusical**  
Premiere 20. Oktober 2024  
[www.herbsttage.at](http://www.herbsttage.at)

**MATINEE – Sie haben leicht lachen!**  
13. Oktober 2024  
[www.herbsttage.at](http://www.herbsttage.at)

**GESUNDE KLEINREGION DONAU-YBBSFELD | Tut gut!**  
**Donau-Ybbsfeld Kleinregion**

**TAG DER KLEINREGION**  
**Herbsttage-Operette Maske in Blau**  
Samstag, 12. Oktober 2024, 19:30 Uhr

Ermäßigung € 4 pro Karte für alle Bürger der Kleinregionen Donau-Ybbsfeld & Five4You für die Abendvorstellung

**GESUNDES BLINDENMARKT | Tut gut!**  
**ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ NIEDERÖSTERREICH**

### **ERSTE HILFE NOTFÄLLE IM BABY- & KINDERALTER**

**Zusatztermine:**

- 5. Oktober 2024 oder 9. November 2024**  
8:30 – 17:30 Uhr (8 Stunden-Kurs)
- Ortsstelle Rotes Kreuz**  
Blindenmarkt, Hauptstr. 65  
Referentin: Elke Leonhartsberger
- nur € 35**  
pro Teilnehmer, statt € 60 bereits gefördert durch die Gesunde Gemeinde Blindenmarkt  
Babys können gerne mitgenommen werden!

**FÜR ELTERN, GROSSELTERN, TAGESELTERN & BABYSITTER**

**ICH WILL HELFEN KÖNNEN – NUR NICHTSTUN IST FALSCH!**

**VERBINDLICHE ANMELDUNG:**

Maria-Magdalena Redl, **0650/560 1770** oder unter e-Mail: [mariamagdalena.redl@gmail.com](mailto:mariamagdalena.redl@gmail.com) oder bei Martina Gaind unter [martina.gaind@gaind.at](mailto:martina.gaind@gaind.at)

Impressum: Gesunde Gemeinde Blindenmarkt, Hauptstraße 17, 3372 Blindenmarkt



## Kundalini Yoga

...nach einem betriebsamen Tag löst du dich von den Dingen der Welt und bringst dich nach Hause zu deinem Atem, deinem Körper, deinen Bedürfnissen, deinen Gefühlen und deinem Herzen. Stärke dein Immunsystem und erfahre die energetisierende und vitalisierende Kraft durch Kundalini Yoga. Sanfte Yogaübungen beleben deinen Körper und durch bewusstes Atmen sowie Meditation, erfährst du innere Ausgeglichenheit und bringst deine Gedanken zur Ruhe.

**Dauer:** 90 Minuten pro Einheit

**Ort:** Mehrzwecksaal Blindenmarkt

**Wann:** jeweils Montag 19:00 bis 20:30 Uhr, ab 16. September bis 9. Dezember 2024

**Preis:** 1 Einheit € 12, Kurs-Einstieg jederzeit möglich

**TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!**

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Trinkflasche, bequeme Kleidung

### Information und Anmeldung:

Irene Schneider, KRI-zertifizierte Lehrerin für Kundalini Yoga und Kinderyoga unter ① 0650 / 516 55 85 bzw.

E-Mail: [ireneschneider@gmx.at](mailto:ireneschneider@gmx.at)



**HundeBude**  
Training – Gesundheit – Betreuung

## ERLEBNIS WALK

Gemeinsam erleben - Gemeinsam sein

Nach einem ausgedehnten Spaziergang mit unseren Hunden gibt uns Isabella die Möglichkeit, bei einer Yoga Einheit am See unser inneres Gleichgewicht wiederherzustellen und Ruhe und Gelassenheit in unseren Alltag zurückzubringen.



[www.hundebude.at](http://www.hundebude.at)  
[www.yoga-to-go.at](http://www.yoga-to-go.at)

- ⌚ 09:00 Uhr
- 📅 Sonntag, 22.09.24
- 📍 Ausee Blindenmarkt, 3372
- 💶 € 45
- 🕒 Anmeldung: 0660 59 57 229



## WORKSHOP ACHTSAMKEIT IM ALLTAG



Wie bewusst nimmst du deine Umgebung in der Hektik des Alltags wahr? In unserer täglichen Routine sind unsere Gedanken während einer Tätigkeit bereits bei der übernächsten Aufgabe und wir durchlaufen viele Momente unbewusst.

Meditation und Achtsamkeit bieten dir Möglichkeiten Situationen, Gedanken und Emotionen im Alltag und am Arbeitsplatz bewusster wahrzunehmen, deine Konzentration zu schulen und gelassener auf Herausforderungen des Alltags zu reagieren.

### WAS ERWARTET DICH?

Erhalte einen Einblick in Achtsamkeitsübungen wie **Bodyscan, Gehmeditation, Atemmeditation, Kurzübungen für den Alltag** und Themen schwerpunkte aus dem MBSR -Trainingsprogramm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat - Zinn.

Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation notwendig.

**WANN:** 21. September 2024 9.00-16.30 (inkl. Mittagspause)

**WO:** Schiffsmeisterhaus - Markt 60, 3321 Ardagger Markt

**KOSTEN:** 50 Euro (gefördert von der Gesunden Kleinregion Donau-Ybbsfeld)  
inkl. Handbuch und Audios für zuhause zum Üben  
zuzüglich gemeinsames Mittagessen vor Ort (ca. 10-15 Euro)

**MITZUBRINGEN:** bequeme Bekleidung je nach Wetter, bei Schönwetter werden Übungen im Freien stattfinden - Yogamatte und ev. Decke

### ANMELDUNG UND INFOS

Claudia Heiland - MBSR-Lehrerin  
[achtsamkeit.kunst@gmail.com](mailto:achtsamkeit.kunst@gmail.com) - 0650/4522882  
[www.claudia-heiland.com](http://www.claudia-heiland.com)

Deine Gute Idee "Tut gut"  
Regionale Gesundheitskoordinatorinnen : Karin Ebner und Martina Gaind



**„Gesundheit,  
Wetter, Klima.  
Fitnessprogramm  
für unsere  
ZUKUNFT!“**

Vortrag mit Mag. a Dr. in  
Christa Kummer

**MI, 02. OKT. 2024, 18:30 Uhr**

## Georgsaal

Am Kirchenberg 2, 3304 St. Georgen  
am Ybbsfelde

## Freier Eintritt!

Weitere Informationen: [lisi.kuehhaas@gmail.com](mailto:lisi.kuehhaas@gmail.com)