



Marktgemeinde Blindenmarkt

3372 Blindenmarkt, Hauptstraße 17 Bezirk Melk Land Niederösterreich

E-Mail: gemeindeamt@blindenmarkt.gv.at, Homepage: 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. 1

der Marktgemeinde Blindenmarkt

6.12.2023

Liebe Blindenmarkterinnen und Blindenmarkter!

Kindergartenerweiterung wird beschlossen

In der Sitzung des NÖ Landtages am 17. November 2022 wurden sowohl das NÖ Kindergartengesetz 2006 als auch das NÖ Kinderbetreuungsgesetz 1996 geändert. Es wurden damit die gesetzlichen Voraussetzungen zur Umsetzung der **NÖ Kinderbetreuungs-offensive** geschaffen, deren Ziel es ist, ein qualitativ hochwertiges und leistbares Bildungs- und Betreuungsangebot für Familien und Erziehungsberechtigte im Sinne einer besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu gewährleisten.



Die Eckpunkte dazu: Kindergarten ab 2 Jahren, Gratis Vormittagsbetreuungs-Angebote für alle Kinder unter 3 Jahren in einer Tagesbetreuungs-einrichtung, kleinere Gruppen und bessere Betreuung, weniger Schließtage in den Kindergärten, Flächendeckendes und wohnortnahes Betreuungsangebot.

Im Bereich der **Kleinstkindbetreuung** hatte die Marktgemeinde Blindenmarkt in den letzten Jahren bereits eine Gemeindekooperation mit der Marktgemeinde St. Georgen/Ybbsfelde (Zwergennest) angeboten, auch wurden im Sommer 2023 bereits die Öffnungszeiten im Kindergarten erweitert und es gab lediglich **nur mehr eine Schließwoche**. Zudem war das Angebot mit **6 bestehenden Kindergartengruppen** (2 Gruppen im Kindergarten I, 4 Gruppen im Kindergarten II) bis Sommer 2023 ausreichend.

Sukzessive soll nun das **Betreuungsangebot** auch in Blindenmarkt **erweitert** werden, um hinkünftig Kindern ab 2 Jahren einen Kindergartenplatz anbieten zu können.

Am 10. November 2023 tagte die Raumkommission des Landes NÖ gemeinsam mit Vertretern von Gemeinde, Kindergärten und der BH Melk. Hierbei wurde festgestellt, dass für die Marktgemeinde Blindenmarkt ein **Raumbedarf für 2 weitere Kindergartengruppen** gegeben ist. Nach Feststellung dieses Bedarfes kann nunmehr die Vergabe der Planung für die Kindergartenerweiterung im Gemeinderat beschlossen werden. Der **Baubeginn** für die zusätzlichen zwei Gruppen wird bereits mit **Sommer 2024** angestrebt.



Fotos: KG 1 und KG 2



Im Hinblick auf die kommende Kindergarteneinschreibung (Detailinfo siehe nächste Seite) möchten wir demnach explizit darauf hinweisen, dass es für **Kinder unter 2,5 Jahren bereits eine Anmelde-möglichkeit für Warteliste** geben wird. Sobald der Zubau abgeschlossen und fertiggestellt ist, kann sodann mit dem Betrieb der zusätzlichen beiden Gruppen gestartet werden.

NEUIGKEITEN RUND UM DIE GESUNDE GEMEINDE

www.gg.blindenmarkt.at blog.donau-ybbsfeld.at

GESUNDES
BLINDENMARKT



GESUNDE
KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



Zu den einzelnen Veranstaltungen gibt es eine Vielzahl weiterer Fotos – bitte einfach vorbeischauchen: gg.blindenmarkt.info

Psychologische Beratung hilft!

Gespräche über Probleme erzeugen Probleme, Gespräche über Lösungen schaffen Lösungen.

Wir alle haben Strategien, die wir in verschiedenen Lebenssituationen erfolgreich anwenden, weil sie uns weiterhelfen. Wir alle haben aber auch dysfunktionale Gewohnheiten, Gedankenkonstrukte und Verhaltensweisen, die uns oft an unsere eigenen Grenzen bringen oder unsere Umgebung negativ beeinflussen und uns selbst psychisch belasten.

Oft sind uns diese Muster kaum bewusst und nicht zugänglich oder wir können gut gemeinte Veränderungswünsche und Vorsätze nicht in die Praxis umsetzen.

In einer Familie – egal ob Klein- oder Großfamilie, Patchwork- oder AlleinerzieherIn – treffen naturgemäß viele oft sehr verschiedene Meinungen, Werte und Lebensansichten aufeinander. Hinzu kommen von außen oft Einflüsse und Systeme wie Kindergarten, Schule oder unvorhergesehene Ereignisse, Gegebenheiten, die es einem oft erschweren den Überblick zu bewahren.

In den letzten Jahren ist zudem immer wieder von den verschiedensten Krisen die Rede, die sehr bedrohlich auf uns als Einzelperson wirken können.

In einer psychologischen Beratung bekommen sie Hilfestellungen, wie Betroffene mit schwierigen Situationen, Konflikten, Krisen oder Belastungen umgehen können.

Egal ob Erziehungsprobleme, Partnerschaftskonflikte, Krisen am Arbeitsplatz oder finanzielle Sorgen, ob Themen wie Behinderung, Migration oder Scheidung – das Hilfswerk Niederösterreich berät Sie in vielen belastenden Lebenssituationen persönlich oder telefonisch.

Das Expertenteam begleitet Einzelpersonen, Paare, Familien, Kinder und Jugendliche, nimmt sich Zeit für die persönlichen Anliegen und hilft, individuelle Lösungen zu erarbeiten.

Durch eine Förderung von Bund und Land kann die Beratung kostenlos bzw. gegen einen freiwilligen Kostenbeitrag angeboten werden. Die Beratungen sind selbstverständlich vertraulich. Vereinbaren Sie einfach einen Termin für Ihr persönliches Anliegen. Wir sind für Sie da!

Die aktuellen persönlichen Beratungszeiten der Familienberatungsstellen finden Sie unter folgenden Links:

<https://www.hilfswerk.at/niederoesterreich/wir-ueber-uns/unsere-standorte/standorte-familien-und-beratungszentren/familien-und-beratungszentrum-amstetten/>

<https://www.hilfswerk.at/niederoesterreich/familie-beratung/erwachsene/familienberatung/>

Beitrag vom Hilfswerk NÖ / zur Verfügung gestellt von Mag. Martha Tiefenbacher

HILFSWERK

Familienberatung

HILFSWERK
NIEDERÖSTERREICH

KINDER, JUGEND
UND FAMILIE

T 05 9249-71000
kijufa@noe.hilfswerk.at

Familienberatungsstelle
Amstetten:
Ardaggerstraße 50
3300 Amstetten
T 05 9249 70210
Mail:
zentrum.amstetten
@noe.hilfswerk.at

f noe.hilfswerk

hilfswerk
niederoesterreich

www.noehilfswerk.at

Familienberatung

UNTERSTÜTZUNG UND BEGLEITUNG FÜR FAMILIEN IN SCHWIERIGEN UND AUSSERGEWÖHNLICHEN LEBENSITUATIONEN

In einer schwierigen Situation oder bei einem plötzlich aufgetretenen Problem (z.B. Erziehungsprobleme, Partnerschaftskonflikte, Pubertätskrisen, Scheidungsprobleme oder andere belastende Lebenssituationen) unterstützen Sie die erfahrenen Beraterinnen und Berater der Hilfswerk Familienberatungsstellen, um gemeinsam eine Lösungen zu erarbeiten.

BERATUNG KOSTENLOS & ANONYM!

Kostenfreier ÖGK-Vortrag für Kleinkind-Ernährung

Referentin Sabine Zeller BSc informierte Mitte Oktober die Teilnehmerinnen zum Thema Kleinkindernährung. Neben den Schwerpunkten rund um Nährstoffe, Hygiene aber auch z.B. Vorlieben des Kindes, ging sie auf die wichtigsten Grundlagen für einen ausgewogenen Ernährungsplan des Kindes ein. Die Teilnehmerinnen aus Ardagger, Blindenmarkt, Neustadt, Petzenkirchen und Wolfpassing zeigten großes Interesse an den Ausführungen von Diätologin Zeller und es ergab sich erfreulicherweise noch Gelegenheit für ausreichend Austausch im Anschluss an den Vortrag.



Foto © Martina Gaid

Mit Diätologin Sabine Zeller ist in der Küche der NMS Blindenmarkt noch ein Kochworkshop im Jahr 2024 geplant, wobei interessierte Eltern Gelegenheit bekommen, hochwertige Beikost selbst zuzubereiten.

Unser „Kochbiachl“ – nimm dir ein Stück Kleinregion mit nach Hause!

Die Gesunde Kleinregion Donau Ybbsfeld kann stolz das erste kleinregionale Kochbuch präsentieren. Ein „Kochbiachl“ mit beachtlichen 190 Seiten, 130 originellen Rezepten von 77 Autoren, mit vielen Infos rund um unsere Regionalvermarkter, Nahversorger und Gastronomen.

Sichere dein „Kochbiachl“ der Kleinregion Donau-Ybbsfeld für dich oder als Geschenk um nur € 15!

Erhältlich auf den Gemeindeämtern der Kleinregion (Ardagger, Blindenmarkt, Ferschnitz, Neustadt an der Donau, St. Georgen am Ybbsfelde, Viehdorf) und bei ausgewählten Nahversorgern, Regionalvermarktern und Gastronomen der Partnergemeinden. Dank an die vielen Rezept-Autoren aus unserer Kleinregion für ihre g'schmackigen und teils regionalen Rezepte. Ebenso hat die Diätologin Mag. Elisabeth Bernkopf dankenswerterweise mit vielen fachlichen Tipps & Tricks zu unserem kleinregionalen „Kochbiachl“ beigetragen.

In Blindenmarkt ist das „Kochbiachl“ weiters bei unserer Raiffeisenkassa erhältlich – herzlichen Dank für deren Sponsoring! Der Nettogewinn aus dem Kochbuch-Verkauf kommt der Umsetzung weiterer hochwertiger Gesundheitsangebote für die Bürgerinnen & Bürger unserer Kleinregion Donau-Ybbsfeld zugute.



Wir möchten uns herzlich bei allen Rezept-Autoren für die tollen Beiträge und die gute Zusammenarbeit innerhalb der sechs Gemeinden bedanken. Viel Freude beim Nachkochen!



Foto (© Cafe Schonzeit) vlnr: BGM Christoph Haselsteiner (St. Georgen am Ybbsfelde), Sozialsprecherin der Kleinregion Karin Ebner (St. Georgen am Ybbsfelde), GGR Michaela Salzmann-Naderer (Ardagger), Gastronom und Mitautor Alexander Taschl, GR Gerlinde Jochinger (St. Georgen), GGR Martina Gaid (Blindenmarkt), BGM Michael Hülbauer (Ferschnitz)

Rückblick Gesundheitsangebot für 2023

Danke für die zahlreichen Teilnahmen unserer Bürgerinnen und Bürger an dem 2023 erweiterten Angebot der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt bzw. der Gesunden Kleinregion Donau-Ybbsfeld – hier ein kompakter Rückblick. ↓

Kurs / Veranstaltung (geförderte & ungeförderte Maßnahmen bzw. Angebote)	Anzahl TeilnehmerInnen
Wiederkehrender Kurs: Aerobic/Pilates - Förderung über die Gesunde Gemeinde & Gesunde Kleinregion	32
Wiederkehrender Kurs: Fit&Fresh - Förderung über die Gesunde Gemeinde & Gesunde Kleinregion	39
Wiederkehrender Kurs: Jazzdance - Förderung über die Gesunde Gemeinde	14
Wiederkehrender Kurs: Kundalini-Yoga	30
Erste-Hilfe-Kurs 16-stündig beim Roten Kreuz Blindenmarkt mit Ortsstellenleiter-Stv. Jörg Tauchner jun.	15
Schrittweg -Begehung (kostenfrei) gemeinsam mit dipl. Fitness-Trainerin Kerstin Stopfer	25
Kochworkshop „für junge Leut“ mit Diätologin Julia Stamminger BSc in der NMS-Küche	13
Vortrag von Ernährungswissenschaftler Mag. Christian Putscher im Energy Fitness Blindenmarkt	30
Workshop der ÖGK " Babys erstes Löffelchen " (kostenfrei) mit Diätologin Sabine Zeller BSc	12
Workshop der ÖGK " Kleinkindernährung " (kostenfrei) mit Diätologin Sabine Zeller BSc	9
Babymassage-Kurs mit Physiotherapeutin Corinna Völker BSc für Eltern mit ihren Babys	12
Kräuter-Workshop mit zert. Kräuterpädagogin Gerlinde Weinstabl (gemeinsam mit dem Kneipp Aktiv-Club)	14
Atem-Workshop mit akad. Atempädagogin Yvonne Kern (gemeinsam mit dem Kneipp Aktiv-Club)	16
Vortrag „Kinderschlaf“ mit dipl. Pädagogin Barbara Hargañner (Projektarbeit Maria Somogyváry-Lechner)	16
Gesundheitsförderung durch „PowerKids“ für Universitätslehrgang „Regionale Gesundheitskoordination“	
PowerKids: Muttertags-Backen 2023 in den Küchen der NMS mit 15 Papas & deren Kindern	41
PowerKids: Gemeinsame Hochbeet-Bepflanzung im VS-Garten	11
PowerKids: Vorlesestunde mit Eltern & Großeltern im Garten des Pfarrheims	17
PowerKids: Aufruf mit Kontaktdaten der neugegründeten Blindenmarkter Kinder-Feuerwehr	k.A.
PowerKids in den Sommerferien: Kneippen mit den Honigbienen	40
PowerKids in den Sommerferien: Wildes Revier	24
PowerKids in den Sommerferien: Feuerwehr erleben	32
PowerKids in den Sommerferien: Musi-Nachmittag der JTK Blindenmarkt	30

Erstmals neues Kursformat "Ganzheitliches Atemerleben®"

Im November startete erstmals im Turnsaal der VS Blindenmarkt der Kurs "Ganzheitliches Atemerleben®" mit der akademischen Atempädagogin Yvonne Kern. Das neue, gemeindeübergreifende Kursformat ist dankenswerterweise auf Initiative von Vize-BGM Anita Pitzl in Blindenmarkt entstanden, die schon vor Längerem auf das Angebot der akad. Atempädagogin Kern aufmerksam wurde. Ziel des 5-wöchigen Atem-Workshops mit je 1,5 Stunden pro Woche ist es nun, die 16-köpfige Kursgruppe mit – für sicher jede Altersgruppe durchführbaren – Übungen, an ein bewusstes Atmen und eine ganzheitliche Einbeziehung des Körpers heranzuführen. Achtsam wird bewegt, gedehnt, berührt und auch die Stimme wird miteinbezogen. Zwischen den Übungen gibt es Zeit, um das eigene Körpergefühl nach der jeweiligen Einheit wahrzunehmen und für den Austausch in der Gruppe.



Foto (© Martina Gaid) mit Atemexpertin Yvonne Kern (stehend, 3. von rechts) und Kursblock-Initiatorin Vize-BGM Anita Pitzl (sitzend, ganz rechts) sowie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Blindenmarkt und den Nachbargemeinden

Wir freuen uns auf Eure regen Teilnahmen bei den künftigen Kursen und Veranstaltungen! AKL Martina Gaid



GESUNDES
BLINDENMARKT



Jazzdance

Jede Tanzstunde beginnt mit einem Warm-up und beinhaltet Mobilisierung und Kräftigung sowie Übungen für Körperhaltung und Koordination. Wir erarbeiten eine schwungvolle Choreographie, wobei die Freude an der Bewegung zur Musik im Vordergrund steht.

Ort: Turnsaal der NMS Blindenmarkt, Lindenstr. 18

Wann: Donnerstags, 19 - 20 Uhr ab 11. Jänner 2024

Preis: € 70 für 10 Einheiten, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Information und Anmeldung bei:

Dipl.-Päd. Mag. Sandra Illich

Cardio-Dance-Instructor

☎ 0676/88 906 42 67

E-Mail: sandra_illich@gmx.at



GESUNDES
BLINDENMARKT



FIT&fresh in den Frühling am Ausee

Wie trainieren wir? Es wird immer im Freien und vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht trainiert in Form eines Zirkeltrainings. Jede/r kann und darf mitmachen. Keine Angst vor Liegestütz, Sit-ups & Co – ich zeige dir alle Variationen und du suchst dir aus, welche für dich am besten passt. **Einfach fitter werden unter freiem Himmel.**

Ort: Outdoor an den Blindenmarkter Auseen oder bei Schlechtwetter in der Sportplatzhalle des SV Union Raika Blindenmarkt, Vereinsstraße 1

Wann: Montags, von 18 bis 19 Uhr im Zeitraum vom 4. März bis 13. Mai 2024 (ohne 1.4. da Feiertag)

Preis: € 70 für 10 Einheiten, gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen! Maximale Teilnehmeranzahl 15 Personen, min. 7 Personen

Anmeldung bitte bei:

Kerstin Stopfer

Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin

☎ 0664 161 92 99

E-Mail: k.for@hotmail.com

Web: www.fit-fresh.at



GESUNDES
BLINDENMARKT



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 29.1.2024, 19:10 bis 20:00 Uhr

Preis: 10 Einheiten € 65, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen der 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



Atem-Workshop nach Norbert Faller

GANZHEITLICHES ATEMERLEBEN®

ATEM-WORKSHOP MIT YVONNE KERN

Ich freue mich auf euch!

Ganzheitliches Atemerleben® nach Norbert Faller ist eine sanfte und wirkungsvolle Methode. Sie spricht den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Geist & Seele an.

Kursblock-Kosten nur € 50 statt € 120 für 5 Einheiten durch hohe Förderung der Gesunden Gemeinde.

€ 50
Teilnahme-Gebühr

Nur € 45 für Kneipp-Mitglieder!

Termine Donnerstag 18 - 19:30 Uhr
18.1. / 25.1. / 1.2. / 15.2. / 22.2.2024
Kursort: Volksschule Blindenmarkt

Anmeldung bei: **Yvonne Kern**
Akademische Atempädagogin
☎ 0660 522 20 91
yvonne.kern@atempaedagogik.com

www.atempaedagogik.com

familienfreundliche Gemeinde

Es wird im Sitzen, im Stehen und in Bewegung geübt. Achtsam wird bewegt, gedehnt, berührt und auch die Stimme wird miteinbezogen. Die Übungen können beleben & aktivieren - ebenso entspannen, ausgleichen & zentrieren - dazwischen gibt es Zeit zum Nachspüren und für den Austausch in der Gruppe. Ganzheitliches Atemerleben® ist für den Altersgruppe leicht erlernbar und lässt sich gut in den Alltag integrieren.

Kochen und Würzen mit Frühlingskräutern

Kräuter-Workshop

Mit der zertifizierten Kräuterpädagogin
Kräuter-LINDE Gerlinde Weinstabl

TERMIN
Montag 11. März 2024
18:00-21:00 Uhr

KOSTEN
pro Person 12.-
(gefördert von der Gesunden Gemeinde mit 18.-)
für Kneipp-Mitglieder 10.-
incl. Material und Skript

MITZUBRINGEN
Gläser und Behälter mit Deckel zum Mitnehmen der fertigen Köstlichkeiten

NMS Schulküche
Lindenstraße 18,
3372 Blindenmarkt

Anmeldung bei:
KNEIPP-Obfrau Maria Zellhofer 0676-6462678
Martina Gaidn 0664-2208688

maximal 15 Teilnehmer, darum verbindlich bis spätestens 5. März 2024 anmelden

ERNÄHRUNGSWORKSHOPS

RUND UM KLEINKIND, BABY & SCHWANGERSCHAFT
JEWEILS UM 9-11:30 UHR IM MEHRZWECKSAAL BLINDENMARKT

1 - 3 JAHRE
6. MÄRZ 2024

1. LEBENSJAHR
24. APRIL 2024

SCHWANGERSCHAFT
22. MAI 2024

REFERENTIN JACQUELINE HAUBENBERGER, BSC. | ÖGK
ANMELDUNG ERFORDERLICH – BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL

Anmeldung zu den kostenfreien Workshops unter
ernaehrung-12@oegk.at bzw. +43 5 0766-126214
Ihr Baby sowie weitere Familienmitglieder sind ebenso herzlich willkommen!

Bei etwaigen Rückfragen bitte bei der Gesunden Kleinregion
Donau-Ybbsfeld, Martina Gaidn unter 0664 / 220 86 88 melden!

ERSTE HILFE NOTFÄLLE IM BABY- & KINDERALTER

6. + 13. April 2024
8:30 – 12:30 Uhr (8 Stunden)

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 oder bei Martina Gaidn unter martina.gaidn@gaidn.at

Impressum: Gesunde Gemeinde Blindenmarkt,
Hauptstraße 17, 3372 Blindenmarkt



GESUNDES
BLINDENMARKT



Beckenboden-Gymnastik

Der Beckenboden wird oft außen vor gelassen, als unwichtig abgetan oder gar tabuisiert. In diesem Kurs geht es darum, mit deinem Beckenboden in Kontakt zu kommen, ihn zu spüren, ihn in dein Leben zu integrieren und daran Freude zu haben. In Theorie und Praxis lernen wir Kräftigung wie auch bewusste Entspannung. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters. Bei Jungmüttern sollte das jüngste Kind mindestens 1 Jahr alt sein (ersetzt keinen Rückbildungskurs).

Ort: Blindenmarkt Volksschul-Turnsaal,
Lindenstraße 18

Wann: Montags ab **8.1.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Preis: **5 Einheiten € 50**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Trainingsmatte, bequeme Kleidung

Info und Anmeldung:

Hebamme Christina Prantl

0676 / 646 64 66

office@christina-hebamme.at



GESUNDES
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 **8. Jänner bis 24. Juni 2024**

Preis: **1 Einheit € 10**, 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 ☎ **0650 / 516 55 85** bzw.

E-Mail: ireneschneider@gmx.at






HILFSWERK

ANGEBOT*
4 SPEISEN
UM € 18,00

Angebot

Wählen Sie Ihre vier Lieblingsspeisen um **18,00 Euro** aus:

- Backhendl mit Erbsenreis
- Saftiges Rindsschnitzel mit Spiralen
- Schlemmerteller mit Hühnerfiletstückchen
- Rahmfisolen mit Röstinchen
- Topfenpalatschinken mit Vanillesauce
- Kaiserschmarren mit Zwetschenröster

Über noch mehr Angebot zum Testen informieren wir Sie gerne telefonisch oder unter www.no.e.hilfswerk.at

*Angebot gültig für Neukundinnen und Neukunden.
Die Anlieferung der Speisen erfolgt tiefgekühlt.

BESTELLUNG UNTER 05 9249-80800

Mo bis Do 7.30 – 17.00 Uhr | Fr 7.30 – 15.00 Uhr

www.no.e.hilfswerk.at






HILFSWERK

Notruftelefon: Jetzt Sicherheit schenken!

Ob zuhause oder unterwegs: Die Hilfswerk-Notrufzentrale passt rund um die Uhr auf Sie auf!

Wir informieren Sie zu den unterschiedlichen Geräte-Typen, damit Sie das für Sie passende Produkt wählen können.

**Nur gültig
im November
und Dezember
2023!**

AKTION: Bis zu 30 Euro* sparen!



Hilfswerk Niederösterreich

Info und Bestellung: 0800 800 408

www.notruftelefon.at

SMARTE >>
NOTRUFUHR

*Aktion gültig für Neukundinnen und -kunden.
Alle Aktionsbedingungen finden Sie unter www.notruftelefon.at

Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH, Fenzberg 4, 3480 St. Pölten | Telefon: (0) 22 82 04 | Foto: hilfswerk NO, ansoo elements | Stand: 10/2023

