



Marktgemeinde Großschönau
Niederösterreich, Bezirk Gmünd

A-3922 Großschönau 49
Tel. 02815/6252, Fax 02815/6252-40
gemeinde@grosschoenau.gv.at
www.grosschoenau.gv.at
ATU 16241001

Großschönau, am 09.05.2019



„Großschönau in Bewegung...“ FERIEN- und BEWEGUNGSPROGRAMM 2019



☼ Komm in den Ferien in die Bücherei - hol dir ein Buch, Spiel, DVD oder eine Zeitschrift!

Gratis Ausleihe für Kinder und Jugendliche in den Ferien!

☼ Bauernhof erleben bei Familie Strondl

Wann: Donnerstag, 11. Juli 2019, Beginn: 14:00 Uhr

Wo: 3922 Mistelbach 2 bei Familie Strondl

Anmeldung: unbedingt erforderlich

Kosten: € 5,00 pro Teilnehmer (Kinder und Erwachsene)

Tiere werden auf die Weide gebracht, anschließend füttern wir die Kühe im Stall. Melken und Melkstand mit Stallbesichtigung. Kälber streicheln, Ziegen, Wachten und Hasen füttern und streicheln.

Zum Abschluss gibt es noch eine gesunde Jause.

☼ Jugend trifft Feuerwehr mit Hr. Kdt. Weiß Josef und seinem Team

Wann: Freitag, 19. Juli 2019, Beginn: 18:00 Uhr

Wo: Feuerwehrhaus in Großotten

Kosten: Freie Spenden

Feuerwehrhausbesichtigung und Fahrzeugbesichtigung mit Möglichkeit zum Übernachten im Feuerwehrhaus.



„Großschönau in Bewegung...“ FERIEN- und BEWEGUNGSPROGRAMM 2019



☀ Geschichtenwanderung mit Fr. Helga Ritscher

Wann: Dienstag, 23. Juli 2019, Beginn: 14:00 Uhr
Wo: Treffpunkt bei der Bücherei Großschönau
Anmeldung: unbedingt erforderlich
Kosten: € 2,00 pro Kind
Info: Für eine kleine Jause ist gesorgt

☀ Kreatives Basteln: Themen Klima- und Tierschutz mit Sabine Nagl

Wann: Freitag, 26. Juli 2019, Beginn: 14:30 Uhr
Wo: bei Sabine Nagl im Wintergarten – Großschönau 141
Anmeldung: unbedingt erforderlich
Unkostenbeitrag je nach Werkstück aber max. € 10,00

☀ „Ernten, zubereiten, essen“ 2. Teil (Fortsetzung von säen, ernten...Gemüsepyramide) mit Sabine Nagl

Wann: Freitag 9. August 2019, Beginn: 14:30 Uhr
Wo: bei Sabine Nagl, Großschönau 141
Anmeldung: unbedingt erforderlich
Kosten: € 7,00 Unkostenbeitrag – wir verwenden ausschließlich Bio-Zutaten

Wir ernten bei unserer Gemüsepyramide, bei mir im Garten und sammeln essbare Wildkräuter. Danach bereiten wir aus den geernteten Zutaten etwas Gutes zu und verkosten es auch gleich.

Bitte mitbringen:

kleiner Korb, 2 Dosen, Geschirrtuch, Kleidung anziehen, die auch schmutzig werden darf

☀ Sportnachmittag für Kindergartenkinder mit Mag. Stefanie Kokot

Wann: Mittwoch 14. August 2019 Beginn: 15:30 Uhr
Wo: 3922 Großschönau am Sportplatz
Anmeldung: mamiki.sport@gmx.at oder 0664/178 35 58
Kosten: € 5,00 pro Kind

Du bist mutig und magst Herausforderungen, du bewegst dich gern und probierst auch mal etwas aus?

Dann erlebe einen Nachmittag gemeinsam mit anderen Kindern im Freien mit viel Sport und Spaß. Melde dich gleich mit deinen Freunden aus dem Kindergarten an.



„Großschönau in Bewegung...“ FERIEN- und BEWEGUNGSPROGRAMM 2019



☀ Familienausflug in die Holzmühle Spiel und Spaß zum Thema Bauernhof

Wann: Samstag, 24. August 2019, Beginn: 14 Uhr
Wo: Ponyhof Holzmühle, Lauterbach 40
Kosten: 15,00 € pro Kind (für das komplette Programm inkl. Getränke)
Dauer: 3 Stunden

Ein Nachmittag wie gemacht für kleine Tierfreunde:
Auf dem "Bauernhof der Minis" gibt es einiges zu erleben! Die Holzmühle beherbergt nämlich als einziger Betrieb österreichweit Vertreter der jeweils weltkleinsten Nutztierassen:
Dahomey-Zwergrind, Ouessant-Zwergschaf, Zwergziege, Minnesota-Minipig, Amerikanischer Miniaturesel, Mini-Muli, Serama-Zwerghühner und - last but not least - Miniponys.

Die Kinder bekommen Stempelpässe und können bei verschiedenen Stationen allerlei tierische Aufgaben lösen. Den Kleineren helfen dabei wie immer Mama oder Papa☺.
Es wird Tierfutter zubereitet, es gibt ein Melkspiel, "Eierlegen" - für jede Menge Spaß rund ums Thema Bauernhof ist gesorgt.

Die Ponys stehen den Kindern zum Reiten zur Verfügung, wenn der Sammelpass voll ist.

**Die Marktgemeinde Großschönau übernimmt 5,-- € der Kosten pro Kind!!
Anmeldung für den Familienausflug bis spätestens 4. August 2019 möglich!
Individuelle Anreise!**

***Anmeldung per SMS an Elfie Kurzmann 0664/14 29 771 oder
per Mail an elfiespitaler@yahoo.de bis spätestens 10 Tage vor der Veranstaltung.***

Bitte unbedingt Namen und Telefonnummer angeben.

***Kinder unter 6 Jahren nur mit Begleitperson, bzw. Rücksprache
mit den Verantwortlichen des jeweiligen Angebotes.***

(Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird die Veranstaltung nicht durchgeführt!)

**Schöne Ferien wünscht das Team der Gesunden Gemeinde Großschönau!!
Auf euer Kommen freut sich das Team der Gesunden Gemeinde!**



**„Großschönau in Bewegung...“
FERIEN- und BEWEGUNGSPROGRAMM 2019**



Bewegungs- und Erlebnisprogramm 2019

☀ PowerTURNEN Outdoor – mit Stefan Hobiger MBA

Wann: Dienstag 28. Mai 2019, von 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: 3922 Großschönau – Sportplatz bei der Volksschule Großschönau
Bei Schlechtwetter im Turnsaal der Volksschule
Kosten: € 70,00 für 10 Einheiten- oder € 9,00 pro Einheit
Anmeldung: 0664/91 43 299 (SMS, Name und Telefonnummer angeben)
Info: Einstieg ist jederzeit möglich - ein Outdoorworkout das dich in Form bringt.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet - abwechslungsreiche Übungen und genaue Erklärung - jede Woche ein neues Workout - motivierend und lustig!

☀ POWERYOGA am Teich mit Mag. Stefanie Kokot

Wann: Mittwoch 12. Juni 2019 Beginn: 18:30 Uhr
Wo: am Teich Sonnenplatz Großschönau
Bei Schlechtwetter im Turnsaal der Volksschule Großschönau
Anmeldung: 0664/178 35 58 (Name und Telefonnummer angeben)
Kosten: € 6,00 pro Einheit
Info: Turnmatte mitbringen! Eventuell warmen Pullover/Weste

☀ „Fit mit der Mama“ mit Mag. Stefanie Kokot

Wann: Mittwoch 3. Juli 2019 Beginn: 17:00 Uhr
Wo: 3922 Großschönau bei der Sonnenwelt
Anmeldung: mamiki.sport@gmx.at oder 0664/178 35 58
Kosten: € 7,00 pro Einheit

Gemeinsam mit anderen Schwangeren und „Jung-Mamas“ (6-8 Wochen nach der Geburt und ärztlicher Freigabe) erlebst du gemeinsam mit deinem Kind (in der Trage oder im Wagen) im Freien Beispiele für ein sportliches Training auf deine Situation und Möglichkeiten angepasst.

Das Training fördert die Ausdauer, kräftigt vor allem die Rumpfmuskulatur und stärkt das Immunsystem von Mama und Kind. Du kannst die Gelegenheit nutzen und dir Tipps zum Thema Sport in dieser Lebensphase holen.



„Großschönau in Bewegung...“ FERIEN- und BEWEGUNGSPROGRAMM 2019



☼ Sommerkräuterwanderung – von Hausapotheke, Wetterzeigerpflanzen bis Kräuterbuschen mit Eunike Grahofer – Kräuterpädagogin

Wann: Freitag 12. Juli 2019, von 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Sonnenplatz Großschönau
Kosten: € 15,00
Anmeldung: 0664/6551714 – bruckner.bettina@gmx.at

Im Rahmen einer gemütlichen Wanderung durch die natürliche Landschaft um Großschönau, erkunden die Teilnehmer, an welchen Pflanzen sie bei Aufhalten im Freien die weiteren Tendenzen des Wetters ablesen können. Unter der Leitung der Kräuterpädagogin erforschen sie die typischen Pflanzen der Sommerhausapotheke, wie erkennt man diese, welche Pflanzenteile werden verwendet, was bewirken die jeweiligen Pflanzen am Körper und welche einfachen Rezepte gibt es hierzu und was hat es mit dem Kräuterbuschen auf sich, der Mitte August geweiht wird?

Zum Abschluss dieses spannenden, entschleunigten Nachmittages wird gemeinsam ein Kräutersalz hergestellt, wovon sich jeder Teilnehmer etwas mit nach Hause nehmen kann. Hierzu bitte ein kleines Gefäß mitnehmen.

Zu dieser Sommerkräuterwanderung der Gesunden Gemeinde Groß Schönau ist Groß und Klein, Alt und Jung herzlich eingeladen!

Vorschau Herbst 2019:

☼ Trotz- Aggression- Pubertät: Familienmanagement in stürmischen Zeiten mit Mag. Sandra Teml-Jetter

Wann: Vortrag: Freitag 11. Oktober 2019 ab 19:30 Uhr
Workshop: Samstag 12. Oktober 2019 von 10:00-13:00 Uhr
Wo: im Gasthaus Thaler in Großsöten

In diesem **Impulsvortrag** werden diese herausforderndsten Zeiten und Momente für Familien unter die Lupe genommen und Familiendynamiken beleuchtet, die in stürmischen Zeiten am besten sichtbar werden. Damit Kinder dabei ihre Orientierung behalten, müssen Eltern diese als Leuchttürme erst einmal haben. Nicht selten kommt uns aber die eigene Kindheit in die Quere und wir hören uns Dinge sagen, die wir NIEMALS hätten sagen wollen.

Wie es gelingen kann, in bei hohem emotionalen Wellengang das Ruder doch noch zu übernehmen und eine Kurskorrektur einzuleiten ist Inhalt dieses Vortrags.



„Großschönau in Bewegung...“ FERIEN- und BEWEGUNGSPROGRAMM 2019



Im **Workshop** wird es um die Vertiefung des Vortragsabends gehen. Anhand konkreter Fragen der Teilnehmer/innen werden wir uns gemeinsam auf die Suche nach Alternativen machen, damit wir das bekommen, was wir wollen: Beziehungen auf Augenhöhe. Wie das gelingen kann, was und wie wir uns dabei selbst oft im Weg stehen- das werden wir in diesem Vormittag erforschen.

Sandra Teml-Jetter ist CO-Autorin des Buches: „Mama, nicht schreien!“ An diesen beiden Tagen wird sie sich auch immer wieder darauf beziehen. Z.B. sind Themen wie Entelierung, unaufgelöste Traumata oder Emotionsmanagement wesentliche Bausteine einer gelingenden Familie.

Einladung zum 9. Dorffrühstück der Gemeinde Großschönau

Wann: Samstag, 1. Juni 2019 ab 09:00 Uhr

Wo: Platz der Elemente in Großschönau
klimafreundlich essen

Anmeldung ist nicht erforderlich!

Bei Schlechtwetter entfällt die Veranstaltung (starker Regen, Sturm, oder Temperaturen unter 10°C)

Info:

Kaffee, Tee, Brot und Butter sind vorhanden, leckere Ergänzungen unseres Frühstücksangebotes, gute Laune und ein bisschen Zeit könnt ihr mitbringen! Kaffeetasse, Löffel und Messer bitte jeder selbst mitnehmen, danke!





„Großschönau in Bewegung...“ FERIEN- und BEWEGUNGSPROGRAMM 2019



☀ VORANKÜNDIGUNG für den Herbst 2019 für einen Informations-Vortrag zu Impuls-Strömen

Michaela Auer, Impuls Master Practitioner L2, 3925 Arbesbach 153, m.auer@stroemen.org
Tel: 0680 3119234, www.herzüberkopf.at

Impuls-Strömen Übersicht der möglichen Kurse 2019/2020

Informations-Vortrag: Methode & Anwendung In 1,5 bis 2 Stunden erfahren Sie alles Wichtige über Wirkungsweise und Herkunft, Anwendungs- und Lernmöglichkeiten bei Impuls-Strömen und können erste Griffe, Zusammenhänge und Übungen zum Ausprobieren mit nach Hause nehmen.

Anmeldung: Bitte um Anmeldung bei der angeführten Telefonnummer oder auch online durch Anklicken des Veranstaltungsortes möglich unter www.stroemen.org. Die Informationsabende finden ab mindestens 5 Teilnehmern statt.

Kosten: freiwillige Spende

Themen-Kurse: Kurzgriffe für Beschwerden In unseren Themenkursen erlernen Sie in 3-4 Stunden einfache und bewährte Selbsthilfegriffe zu - allgemeinen Gesundheitsthemen wie z.B. Immunsystem, Verdauung, Wirbelsäule, uvm. - Beschwerden und Symptomen wie z.B. Asthma, Rheuma, Migräne, Parkinson, Blutdruck, uvm.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Danach können Sie sich selbst und/oder Ihre Angehörigen bei diesem Thema mit Impuls-Strömen in jeder Situation (Daheim, Spital, Rehab, Geriatrie, unterwegs,...) unterstützen.

Ablauf: Nach einer kurzen Einführung in Impuls-Strömen von ca. 10-15 Minuten wird das Thema des Abends sowie mögliche Zusammenhänge, die notwendigen Tore und Griffe und ihre Anwendungsmöglichkeiten erklärt und sowohl einzeln als auch in der Gruppe praktisch ausprobiert und geübt. Beim ersten Besuch eines Themenkurses erhalten Sie eine Sammelmappe und zu jedem weiteren ein Themenblatt zum Einlegen.

Dauer und Preise: Die Themenkurse dauern ca. 3,5 Stunden und finden meist abends oder nachmittags statt. Der Kursbeitrag beträgt EUR 35,- pro Person und Veranstaltung (inklusive Erstmappe oder Themenkursblatt)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hausschuhe und Schreibzeug, an manchen Kursorten bitte auch Wolldecke und Kopfkissen - Details in der Anmeldung.

Themenkurse - Übersicht der möglichen Schwerpunkte:

Allergien Alzheimer/Demenz Ängste & Panik Arteriosklerose Blutdruck Burnout Das erste Lebensjahr & Mein Kind ist krank, Diabetes, Endometriose, Entschlacken/Entgiften, Fit im Alter, Geburt, Gut einschlafen/Wieder durchschlafen, Haut, Immunsystem stärken, Kopfschmerzen, HWS, Schwindel, Tinnitus, Lebensveränderungen (Reisen, Umzug, Scheidung, Tod, etc.) Neurodermitis, Parkinsonsyndrom, Reisen, Rheuma/Arthritis, Schilddrüse, Schlaganfall, Schwangerschaft, Verdauung, Wechselbeschwerden, Wirbelsäule



„Großschönau in Bewegung...“ FERIEN- und BEWEGUNGSPROGRAMM 2019



Basiskurs: Anwendung & Hausapotheke

Im Basiskurs lernen Sie an einem Wochenende zu strömen. Danach können Sie sich selbst, Ihren Angehörigen und auch gegenseitig das Energiesystem und damit Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren.

Schwerpunkt ist die "Energetische Hausapotheke", eine umfangreiche Sammlung bewährter Kurzgriffe und Schnellhilfen für häufige Alltagsbeschwerden und Symptome wie z.B. Kopfweh, Grippe, Migräne, Schwindel, PMS, Fieber, Verbrennungen, Asthma, Augenprobleme, Kreislauf, uvm.

Kursunterlagen: Zu diesem Kurs gibt es eine Selbsthilfemappe.

Kurszeiten: Der Basiskurs findet meistens am Wochenende statt (Fr/Sa oder Sa/So), in der VHS wird er z.B. auch an 4 Abenden angeboten. Die Zeiten sowie alle Details zum Kurs erhalten Sie durch Anklicken der Anmeldung.

Kursbeitrag: Der Kurs kostet EURO 230,00 pro Person inkl. Kursunterlagen. Für Kurswiederholer EURO 115,00 (ohne Mappe).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hausschuhe und Schreibzeug, an manchen Kursorten bitte auch Wolldecke und Kopfkissen - Details in der Anmeldung.

Selbsthilfe üben & genießen Unsere Strömgruppen (STG) ermöglicht regelmäßiges Auftanken im Alltag. Richtig Ausatmen, Abschalten, Loslassen und Entspannen sind das Ziel, ermöglichen Entlastung und Regeneration und damit aktive Gesundheitsförderung.

Voraussetzung: absolvierter Basiskurs

Ablauf: Zu Beginn gibt es Zeit für Austausch, individuelle Anliegen und Fragen zum Alltag und zum Strömen. Danach wird in Zweier- und Dreiergruppen geströmt, vertieft und vor allem genossen und entspannt.

Dauer: Die Strömgruppen dauern 3 bis 4 Stunden und werden meist im Monatsabstand an Abenden oder Nachmittagen angeboten.

Kursbeitrag: Der Kursbeitrag beträgt EUR 30,00 pro Person und Veranstaltung.

Bei Fragen zu den verschiedensten Veranstaltungen könnt ihr euch gerne auch an uns wenden:

Elfie Kurzmann: 0664/14 29 771 – elfiespitaler@yahoo.de

Bettina Bruckner: 0664/65 51 714 – bruckner.bettina@gmx.at

Sabine Nagl: 0664/65 72 448 – s.nagl@gross.schoenau.at

**Viel Spaß mit den Veranstaltungen und einen schönen Sommer wünscht euch
das Team der Gesunden Gemeinde Großschönau**