

Waidhofner

Stadtnachrichten

cert Volkshochschulprogramm/Sommersemester 2011



1. Folge
40. Jahrgang
Jänner 2011

Geschätzte WaidhofnerInnen!

Liebe Interessenten der Volkshochschule!

Ich darf Ihnen hiermit unser Kursprogramm für das Sommersemester 2011 vorlegen. Wir haben uns bemüht, für Sie ein abwechslungsreiches Programm zu erstellen. Sie finden natürlich unsere altbewährten Kurse, aber auch neue. Ich hoffe, dass auch für Sie etwas Interessantes dabei ist, und lade Sie zum Besuch des einen oder anderen Kurses ein.

Wesentliches zur ORGANISATION

1. **Anmeldungen** sollten bitte möglichst schriftlich (siehe Anmeldekarte) oder telefonisch (0 28 42/503-53) erfolgen. Anmeldetermin **bis spätestens vier Tage vor Kursbeginn!**
Vorgenommene Anmeldungen gelten als verbindlich. Die VHS meldet sich bei Ihnen vor Kursbeginn **NUR** bei Änderungen.
2. **Abmeldungen bis spätestens vier Tage vor Kursbeginn kostenlos.** Bei Rücktritt danach werden **30% der Kursgebühr verrechnet**, wenn nicht ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.
3. Der jeweilige Kursbeitrag ist am ersten Kurstag in **BAR** zu entrichten.
4. **Teilnehmeranzahl:** Für Kurse ohne besondere Angabe ist der Beitrag auf zehn Personen bezogen. Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann ein Kurs nicht geführt werden; allenfalls bei anteiliger Kostenübernahme durch die Teilnehmer.
5. **Unterrichtseinheiten** entsprechen grundsätzlich 45 Minuten, sofern nicht anders angeführt.
6. **Platzreservierungen** auf einer Warteliste sind innerhalb von zwei Wochen nach Programmausgabe **schriftlich od. telefonisch** zu bestätigen. Andernfalls wird der Platz weitergegeben.
7. Die Volkshochschule Waidhofen an der Thaya haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen, Fahrrädern usw. Für Unfälle und sonstige Schäden während der Veranstaltungen sowie auf den Wegen zu und von den Unterrichtsorten wird **KEINE Haftung** übernommen. Die Teilnahme an Führungen erfolgt auf eigene Gefahr.
8. In den **Schulferien** findet **GRUNDSÄTZLICH** kein Unterricht statt.
9. Kurzfristige Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten.

Sollten Sie Ideen für neue Kurse haben oder vielleicht selber einen anbieten wollen, so bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Wir werden uns bemühen, Ihre Ideen im nächsten Kursprogramm zu verwirklichen.

Es besteht die Möglichkeit, Wertgutscheine der Volkshochschule Waidhofen an der Thaya zu verschenken. Kontaktieren Sie uns, und Sie bekommen von uns einen Gutschein ausgestellt. Dieser kann für jeden beliebigen Kurs der Volkshochschule Waidhofen an der Thaya verwendet werden. Nähere Informationen erhalten Sie in der Stadtgemeinde bei Frau Gabriele Aichinger (0 28 42/503-53).

Viel Freude und Erfolg bei dem von Ihnen ausgewählten Kurs!

Ihre Volkshochschulleiterin

Karin Wolf

Inhaltsverzeichnis

SPRACHEN

- Französisch für echte Anfänger 5
- Spanisch für echte Anfänger 5
- Tschechisch für mäßig Fortgeschrittene (4. Semester) 5

EDV · COMPUTER

- Videoschnitt am PC 6
- Bildbearbeitung in der Digitalfotografie – Jung & Alt 6
- Bildbearbeitung für Fortgeschrittene – Jung & Alt 7
- PC-Grundlagen 7
- PC-Grundlagen für Fortgeschrittene 8

JUNIOR

- Zwergensprache 8
- Babyschwimmen für Babys von 4 bis 12 Monaten 9
- Kiddy dance für Volksschulkinder 9

KÖRPER · GEIST · SEELE

- Wirbelsäulengymnastik 9
- Gesundheitsgymnastik (GG) nach Möbller-Taubert 10
- Nicht nur für Madonna ein Hit – Pilates Workout für Anfänger 10
- Nicht nur für Madonna ein Hit – Pilates Workout für Fortgeschrittene I, II .. 11
- Reaktiv Walking für Einsteiger 11
- Taiji und Qi Gong für Anfänger 12
- Taiji und Qi Gong für Fortgeschrittene 12
- Yoga für Anfänger 12
- Yoga für Fortgeschrittene 13
- Bewusstseinstraining für Frauen – Begegnung mit dir 13

Inhaltsverzeichnis

KÖRPER · GEIST · SEELE

- Loslassen – Neubeginn 14
- Ausbildung zum Body Talk Practitioner – Body Talk Modul 1, 2 14
- Feng Shui im Garten 15

HOBBY · KREATIVITÄT

- Malkurs für Jugendliche und Erwachsene 16
- Farben und ihre Wirkung 16
- Traumfänger – Das Netz der Träume weben 17
- Thai-Küche 18

VORTRAG

- Abenteuer Donau – von den Quellen bis zum Delta 20

EINE TOLLE GESCHENKSIDEE!

Gutscheine

für die Volkshochschule Waidhofen an der Thaya
erhältlich in der Stadtgemeinde Waidhofen an der Thaya
bei Gabriele Aichinger (0 28 42/503-53).



IMPRESSUM: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Stadtgemeinde Waidhofen an der Thaya; Grafik und Design der Titelseite: Beatrix Leberth, Redaktion: DI (FH) Daniela Zimmermann und Karin Wolf, Tel.: 02842/503 DW 12, E-Mail: daniela.zimmermann@waidhofen-thaya.gv.at; für den Inhalt verantwortlich (ausgenommen unterfertigte Artikel): BR Bürgermeister Kurt Strohmayer-Dangi; Gesamtherstellung: Druckerei Janetschek GmbH, 3860 Heidenreichstein

Hergestellt nach der Richtlinie des Österreichischen Umweltzeichens „Schadstoffarme Druckerzeugnisse“
Druckerei Janetschek GmbH
UWNr. 637



VHS-PROGRAMM

SPRACHEN • SPRACHEN • SPRACHEN • SPRACHEN

FRANZÖSISCH für **ECHTE** Anfänger

Kursbeginn: Montag, 28. Februar 2011 – 17.00 Uhr

Leiterin: Mag. Theresa GEIST

Ort: Polytechnische Schule

Beitrag: € 62 für 8 Doppelstunden

SPANISCH für **ECHTE** Anfänger

Kursbeginn: Montag, 28. Februar 2011 – 18.30 Uhr

Leiterin: Mag. Theresa GEIST

Ort: Polytechnische Schule

Beitrag: € 62 für 8 Doppelstunden

TSCHECHISCH für **mäßig Fortgeschrittene (4. Semester)**

Lehrbuch: „Chcete mluvit česky“ (ab der 5. Lektion)

Kursbeginn: Mittwoch, 23. Februar 2011 – 19.00 Uhr

Leiterin: Dr. Iva BIGLOVA

Ort: Polytechnische Schule

Beitrag: € 64 für 8 Doppelstunden

Mindestens 8 TeilnehmerInnen!

KURSANMELDUNGEN

...können auch im Gemeindebriefkasten am Rathaus eingeworfen werden!

E-Mail: gabriele.aichinger@waidhofen-thaya.gv.at

VIDEOSCHNITT am PC

Bearbeiten von eigenen Videos mit dem Programm „Pinnacle Studio 11“ (Schneiden und Zusammenfügen von Szenen, Fotos in Film einfügen, Titel und Übergänge erstellen, Film vertonen, Texte aufsprechen), Ausgabe des fertigen Filmes auf DVD.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse am PC

Kursbeginn: Montag, 7. März 2011 – 19.00 Uhr
(weitere Kurstermine nach Absprache am ersten Kursabend)

Leiter: OSR Johann STUMVOLL

Ort: Informatikraum der Hauptschule II Waidhofen an der Thaya (2. Stock)

Beitrag: € 45 für 3 Abende à 2 Einheiten

Jedem Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Maximal 8 TeilnehmerInnen!

BILDBEARBEITUNG in der DIGITALFOTOGRAFIE – Jung & Alt

Auf Ihrem besten Urlaubsschnappschuss ist neben Ihrer Frau leider auch der Hund der Pizzeria von nebenan drauf und dieser soll retuschiert werden? Ihr Bild ist viel zu hell? Ihre Freunde haben durch den Blitz auf dem Foto wieder einmal rote Augen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen zur Bildbearbeitung mit Photoshop und auch interessante Dinge rund um das Thema Digitalfotografie. Sie lernen den grundlegenden Umgang mit dem Programm, aber auch die Themen Helligkeit, Farbkorrektur, Auflösung und das Retuschieren von Bildern werden in den Grundlagen besprochen.

Kursbeginn: Freitag, 8. April 2011 – 18.30 bis 21.30 Uhr
(weitere Kurstermine nach Absprache am ersten Kursabend)

Leiter: Christoph JUNGBAUER

Ort: Hauptschule II Waidhofen an der Thaya (2. Stock)

Beitrag: € 60 für 8 Einheiten

Mitzubringen: Schreibzeug

Jedem Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Maximal 14 TeilnehmerInnen!

KURSANMELDUNG

bis spätestens 4 Tage vor Kursbeginn! (siehe Anmeldeformular)

Tel.: 0 28 42/503-53 · Fax: 0 28 42/503-99

BILDBEARBEITUNG für Fortgeschrittene – Jung & Alt

Sie wundern sich, warum die Leute auf Zeitschriften immer so makellos aussehen? Sie wollen eine anspruchsvolle Einladung verschicken? Ihr Drucker druckt nie das, was Sie auf dem Bildschirm sehen?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen Bilder so zu bearbeiten, wie es die Profis jeden Tag praktizieren. In diesem Kurs lernen Sie fortgeschrittene Themen zur Bildbearbeitung mit Photoshop. Sie lernen mit Ebenen umzugehen, lernen Farb Räume kennen. Aber auch das Thema Druck von Bildern kommt nicht zu kurz.

Kursbeginn: Freitag, 6. Mai 2011 – 18.30 bis 21.30 Uhr
(weitere Kurstermine nach Absprache am ersten Kursabend)

Leiter: Christoph JUNGBAUER

Ort: Hauptschule II Waidhofen an der Thaya (2. Stock)

Beitrag: € 60 für 8 Einheiten

Mitzubringen: Schreibzeug

Jedem Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Maximal 14 TeilnehmerInnen!

PC-GRUNDLAGEN

Sie wissen zwar, wie man einen Computer aufdreht und die Maus hin- und herbewegt, aber bei „Windows“ denken Sie eher ans Fensterputzen? Sie wollen wissen, ob ein Computervirus auch auf den Menschen übertragbar ist?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Dieser Kurs soll Ihnen einen Einstieg in die Welt der Bits und Bytes geben. Sie lernen, was das Internet ist und wie man es für sich nutzen kann. Sie lernen grundlegende Funktionen wie den Explorer und die Eingabeaufforderung kennen. Sie bekommen einen Überblick, wie Ihnen der Computer helfen kann, Ihren Alltag zu erleichtern (was ist eine Textverarbeitung, was ein Tabellenkalkulationsprogramm,...).

Kursbeginn: Samstag, 9. April 2011 – 8.00 bis 12.00 Uhr
(weitere Kurstermine nach Absprache am ersten Kurstag)

Leiter: Christoph JUNGBAUER

Ort: Hauptschule II Waidhofen an der Thaya (2. Stock)

Beitrag: € 60 für 8 Einheiten

Mitzubringen: Schreibzeug

Jedem Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Maximal 14 TeilnehmerInnen!

PC-GRUNDLAGEN für Fortgeschrittene

Sie staunen oft, wie schnell manche Leute von einem Programm in das andere springen? Sie wollen wissen, was Multitasking bedeutet? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Dieser Kurs soll Ihnen einen tieferen Einblick in die Welt der Bits und Bytes geben. Sie lernen im täglichen Umgang mit dem PC Dinge schneller und effizienter zu erledigen. Themen wie Datenaustausch zwischen Programmen, Task Manager und Schutz des PCs vor Viren, Spam,... werden genauso besprochen wie das Thema Web 2.0 (z.B. Facebook & Co) und Datensicherheit.

Kursbeginn: Samstag, 7. Mai 2011 – 8.00 bis 12.00 Uhr
(weitere Kurstermine nach Absprache am ersten Kurstag)

Leiter: Christoph JUNGBAUER

Ort: Hauptschule II Waidhofen an der Thaya (2. Stock)

Beitrag: € 60 für 8 Einheiten

Mitzubringen: Schreibzeug

Jedem Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Maximal 14 TeilnehmerInnen!

JUNIOR • JUNIOR • JUNIOR • JUNIOR • JUNIOR

ZWERGENSPRACHE

mit Babys kommunizieren, bevor sie sprechen können

Durch Babyzeichensprache können schon die ganz Kleinen ab 6 bis 9 Monaten sagen, dass sie Hunger oder Durst haben, sich weh getan haben oder nach Hause wollen. Für Schlafen, Tiere, Musik etc. gibt es einfache Handzeichen, die den Babys ermöglichen, über das zu „reden“, was sie gerade bewegt. Die Kleinen fühlen sich verstanden und sind wesentlich zufriedener, die Eltern natürlich auch.

Der 3-stündige Workshop bietet alles, was Sie wissen müssen, um mit der Babyzeichensprache starten zu können. Der Workshop richtet sich an (werdende) Mütter und Väter und an alle, die mit Babys und Kleinkindern zu tun haben.

Kurstag: Samstag, 21. Mai 2011 – 14.00 bis 17.00 Uhr

Leiterin: Marion HOLZWEBER

Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1.OG)

Beitrag: € 30 (inkl. Zwergensprachenplan im Wert von € 8)

Mitzubringen: Schreibzeug

Mindestens 6 TeilnehmerInnen!

BABYSCHWIMMEN für Babys von 4 bis 12 Monaten

- Kursbeginn: Dienstag, 22. Februar 2011 – 8.00 Uhr
Leiterin: Silvia STROHMAYER
Ort: Hallenbad
Beitrag: € 115 für 10 Kurstage
(inkl. Hallenbadeintritt für 1 Person ca. € 30)
Mitzubringen: Babyschwimmwindel, persönliche Badesachen

Maximal 10 Kinder!

KIDDY DANCE für VOLKSSCHULKINDER

Hast du Lust zu tanzen? Mit deinen Freundinnen coole Tänze einzustudieren?
Einfach Spaß zu haben? Dann bist du bei uns richtig!

- Kursbeginn: Freitag, 4. März 2011 – 18.00 Uhr (weitere Termine nach Absprache)
Leiterin: Bianca BÖHM (diplomierte Tänzerin)
Ort: Kulturschlössl (Ballettsaal)
Beitrag: € 35 für 6 Abende
Mitzubringen: Getränk, bequeme Kleidung

KÖRPER • GEIST • SEELE • KÖRPER • GEIST • SEELE

WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Damen & Herren, auch für Senioren

Spezielle Gymnastik, die unserer Wirbelsäule und unserem Bewegungsapparat förderlich ist. Dehnen verkürzter Muskeln, Kräftigung unterentwickelter Muskulatur (meist Bauch- und Rückenmuskeln), Mobilisierung der Gelenke.

- Kursbeginn: Mittwoch, 23. Februar 2011 – 18.45 bis 19.45 Uhr
Leiterin: Helga SCHERZER
Ort: Bewegungsraum Volksschule (Eingang Vitiserstraße)
Beitrag: € 46 für 8 Abende
Mitzubringen: bequeme Turnbekleidung, Turnschuhe, ISO-Matte oder Decke

Mindestens 12, maximal 18 TeilnehmerInnen!

GESUNDHEITSGYMNASTIK (GG) nach Möbller-Taubert

Der so genannte „Bewegungsapparat“ (Skelett, Gelenke, Muskelhülle) bildet die äußere Form unseres Körpers.

Es erfordert ein dauerndes, genau aufeinander abgestimmtes Muskelspiel, um diesen hohen „Turm“ Mensch über der kleinen Grundfläche der Füße in einem Gleichgewicht zu halten. Es gibt so etwas wie eine optimale Körperhaltung, in der alle Körperteile so um die Schwerlinie angeordnet sind, dass es ein Minimum an Energie kostet, im „Lot“ zu bleiben und ein Maximum an Bewegungsfreiheit zur Verfügung steht.

Genau hier setzt die Gesundheitsgymnastik (GG) an: Es geht um übendes, spürendes, geduldiges Lernen, um ungesunde Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten abzubauen und förderliche zu erwerben.

Auch um Osteoporose vorzubeugen, ist körperliche Bewegung wichtig.

Kursbeginn: Dienstag, 15. Februar 2011 – 8.45 Uhr

Leiterin: Therese HAUSMANN

Ort: Kulturschlössl (Ballettsaal)

Beitrag: € 58 für 10 Vormittage

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung (Naturfaser)

Maximal 12 TeilnehmerInnen!

NICHT NUR FÜR MADONNA EIN HIT PILATES-WORKOUT für ANFÄNGER

Pilates ist ein modernes System der Körperfitness, benannt nach seinem Erfinder, Joseph H. PILATES. Pilates definierte seine Übungen als die vollendete Koordination von Körper, Geist und Seele. Was PILATES von anderen Übungsformen unterscheidet, sind in erster Linie das ganzheitliche Herangehen und das gleichzeitige Training von Geist und Körper mit dem Ziel einer korrekten Körperhaltung.

NEU · NEU · NEU Es wird mit einem neu entwickelten Fitnessgerät, „Reaktoren“, trainiert.

Kursbeginn: Mittwoch, 23. März 2011 – 18.00 Uhr

Leiterin: Ilse BÖHM (Professional Instructor)

Ort: Kulturschlössl (Ballettsaal)

Beitrag: € 35 für 6 Abende

Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke und gute Laune

NICHT NUR FÜR MADONNA EIN HIT PILATES-WORKOUT für FORTGESCHRITTENE I

Fortsetzung des Kurses vom Wintersemester 2010

NEU · NEU · NEU PILATES mit Reaktoren (neu entwickeltes Trainingsgerät) – Der Reaktor trainiert tiefliegende Muskeln und Bindegewebe und führt gleichzeitig zu einem Gelenkschutz durch Muskelvorspannung. Der REAKTOR ist ein neues, einzigartiges Trainingsgerät, abgestimmt auf die menschliche Anatomie.

Kursbeginn: Dienstag, 22. März 2011 – 19.00 Uhr

Leiterin: Ilse BÖHM (Professional Instructor)

Ort: Kulturschlössl (Festsaal)

Beitrag: € 35 für 6 Abende

Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke und gute Laune

NICHT NUR FÜR MADONNA EIN HIT PILATES-WORKOUT für FORTGESCHRITTENE II

Text siehe PILATES-WORKOUT für FORTGESCHRITTENE I

Kursbeginn: Dienstag, 22. März 2011 – 20.00 Uhr

Leiterin: Ilse BÖHM (Professional Instructor)

Ort: Kulturschlössl (Ballettsaal)

Beitrag: € 35 für 6 Abende

Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke und gute Laune

REAKTIV WALKING für EINSTEIGER

Mit diesem neuentwickelten Trainingsgerät ist Reaktiv Walking die perfekte Form, Fitness in der Natur zu erleben. Diese Form zu trainieren stärkt die Muskeln und schon die Gelenke, bringt den Körper in eine aufrechte Haltung und unterstützt die Wirbelsäule. Reaktoren sind vorhanden!

Kursbeginn: Freitag, 29. April 2011 – 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Leiterin: Ilse BÖHM (Fitlehrwart)

Treffpunkt: Fahrschulübungsparkplatz bei Fa. Bittner

Beitrag: € 24 für 4 Kurstage

KURSANMELDUNG

bis spätestens 4 Tage vor Kursbeginn! (siehe Anmeldeformular)

Tel.: 0 28 42/503-53 · Fax: 0 28 42/503-99

TAIJI und QI GONG für ANFÄNGER

Meditation in Bewegung

Gelassenheit und Ruhe, verbunden mit klarer Aufmerksamkeit, machen die seit Generationen erprobten Atem-, Koordinations- und Konzentrationsübungen, die den ganzen Körper kräftigen und elastisch machen, zu einem Weg der ganzheitlichen Gesundheits- und Lebenspflege, durch den wir uns selbst zu einem neuen Körperbewusstsein und zu Wohlbefinden voller Vitalität führen können. Mehr Informationen unter: www.taiji.at oder unter **02846/7685**.

Kursbeginn: Dienstag, 15. März 2011 – 18.30 bis 20.00 Uhr

Leiterin: Dipl. Päd. Angelika KERSCHBAUMER

Ort: Bewegungsraum Volksschule (Eingang Vitiserstraße)

Beitrag: € 75 für 9 Kursabende

Mitzubringen: lockere Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, Decke, Sitzkissen

Mindestens 8 TeilnehmerInnen!

TAIJI und QI GONG für FORTGESCHRITTENE

Kursbeginn: Dienstag, 15. März 2011 – 20.00 bis 21.30 Uhr

Leiterin: Dipl. Päd. Angelika KERSCHBAUMER

Ort: Bewegungsraum Volksschule (Eingang Vitiserstraße)

Beitrag: € 75 für 9 Kursabende

Mitzubringen: lockere Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, Decke, Sitzkissen

Mindestens 8 TeilnehmerInnen!

YOGA für ANFÄNGER

Yoga – harmonisiert Körper, Geist und Seele, stärkt das Immunsystem, verhindert Krankheiten, verbessert die Durchblutung, streckt die Wirbelsäule, gleicht Haltungsschäden aus, steigert die Konzentration, bringt Energie zum Fließen, hilft bei Stressbewältigung, beruhigt den Geist. Yoga besteht aus Körperübungen, Atemübungen, richtiger Ernährung, positivem Denken, Meditation, Anspannen und Loslassen.

KURSANMELDUNGEN

...können auch in den Gemeindebriefkasten am Rathaus eingeworfen werden!

E-Mail: gabriele.aichinger@waidhofen-thaya.gv.at

Kursbeginn: Donnerstag, 17. Februar 2011 – 17.00 bis 18.30 Uhr
Leiterin: Erika KÜHNELT (Yogalehrerausbildung in Indien)
Ort: Bewegungsraum Volksschule (Eingang Vitiserstraße)
Beitrag: € 75 für 10 Abende
Mitzubringen: Yogamatte od. Decke, Socken, Jogginganzug (wenn mögl. aus Naturfaser)
Mindestens 8, maximal 15 TeilnehmerInnen!

YOGA für FORTGESCHRITTENE

Kursbeginn: Donnerstag, 17. Februar 2011 – 18.30 bis 20.00 Uhr
Leiterin: Erika KÜHNELT (Yogalehrerausbildung in Indien)
Ort: Bewegungsraum Volksschule (Eingang Vitiserstraße)
Beitrag: € 75 für 10 Abende
Mitzubringen: Yogamatte od. Decke, Socken, Jogginganzug (wenn mögl. aus Naturfaser)
Mindestens 8, maximal 15 TeilnehmerInnen!

BEWUSSTSEINSTRAINING für FRAUEN BEGEGNUNG MIT DIR!

Du trainierst deinen Körper? – Du trainierst deinen Geist? – Trainierst du auch deine Seele? In interaktiven Workshops werden Themen wie Wertschätzung, Selbstliebe, Loslassen, Visionssuche,... behandelt. Wer seine innere Balance findet, sich wertschätzt und liebt, erfährt die Fülle des Lebens.

Kursbeginn: Mittwoch, 2. März 2011 – 19.30 bis 21.30 Uhr
Leiterin: Irmgard PURKART (Dipl. Päd., Dipl. Sozial- und Lebensberaterin i.A., Shaman Master)
Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1. OG)
Beitrag: € 105 für 5 Abende
Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Schreibzeug
Mindestens 8, maximal 15 TeilnehmerInnen!

...bis spätestens vier Tage vor Kursbeginn! (siehe Anmeldeformular)

Tel.: 0 28 42/503-53 · Fax: 0 28 42/503-99

LOSLASSEN – NEUBEGINN

Wer loslässt, hat die Hände frei!

Wie die Natur, die sich immer wieder erneuert, haben auch Sie die Möglichkeit in diesem interaktiven Workshop Altes loszulassen und Neues zu visualisieren.

Kurstag: Montag, 21. März 2011 – 19.30 Uhr

Leiterin: Irmgard PURKART (Dipl. Päd., Dipl. Sozial- und Lebensberaterin i.A., Shaman Master)

Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1. OG)

Beitrag: € 20

Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Schal (Tuch), 5 brennbare Naturgegenstände, Schere, Schreibzeug

Mindestens 9 TeilnehmerInnen!

AUSBILDUNG zum BODYTALK PRACTITIONER

BodyTalk Modul 1

Dieses Seminar gibt eine umfassende Einführung in das BodyTalk-System und stellt viele wirksame Balancetechniken vor, welche eine große Bandbreite von Kommunikationsstörungen ansprechen. Das Seminar beinhaltet theoretische Aspekte sowie „hands-on“, praktische Anwendung der Balancetechniken des ersten Moduls.

- Balance von linker/rechter Gehirnhälfte und Körperkoordinationen
- Balance der Organe, Drüsen, Körperteile
- Anregen der Ausleitung der Balance von Viren, Bakterien, Parasiten, Nahrungs-unverträglichkeiten, Allergien und Giftstoffen
- Lösen emotionaler Blockaden wie Glaubensmuster, Ängste, Phobien, Erinnerungen
- Ansprechen von Narben

BodyTalk Modul 2 Dieser Kurs baut auf dem Wissen aus Modul 1 auf.

- Extrinsische reziproke Bereiche (Muskelskelettsystem, Energiebahnen)
- Lymphsystem
- Balance der Gehirnfunktionen
- Balance der Kreisläufe im Körper
- Energiesysteme (Meridiane, Chakren)
- Zellreparatur
- Balance von Umgebungsfaktoren

Modul 1

Termin: Freitag, 18. Februar 2011, 18.00 bis 21.00 Uhr
Samstag, 19. Februar 2011, 9.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag, 20. Februar 2011, 9.00 bis 16.00 Uhr

Seminarleitung: Eva OHNHEISER (BodyTalk-Lehrerin, Three In One Concepts Inc.)

Koordination: Gertrude PÖLTNER (BodyTalkAccess-Trainerin)

Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1. OG)

Beitrag: € 420 (inkl. Unterlagen)

Bei Anmeldung bis 7. Februar 2011: € 40 Ermäßigung

Modul 2

Termin: 1. bis 3. April 2011
Beginn Freitag, 18.00 Uhr, Seminarende Sonntag, 16.00 Uhr

FENG SHUI im GARTEN

Sie erhalten mittels einer anregend gestalteten Powerpointpräsentation eine Einführung in die Lehre des Feng Shui. Spezielles Augenmerk legen wir dabei auf die Gestaltung des Gartens, der Terrasse oder des Balkons. Ziel ist es, Ihre Kreativität und Intuition anzuregen, damit Sie Ihren Garten harmonisch gestalten können und sich rundherum wohl fühlen.

Inhalt:

- Grundlagen der Formschule des Feng Shui
- Grundlagen der Kompassschule
- Beispiele und Lösungsvorschläge für problematische Gartenbereiche (Mülltonnen, Schattengärten,...)
- inklusive Unterlagen

Termin: Montag, 28. März 2011 – 18.30 bis 20.30 Uhr

Leiterin: DI Sandra BLABENSTEINER (diplomierte Feng Shui-Beraterin)

Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1. OG)

Beitrag: € 22

Mindestens 8, maximal 20 TeilnehmerInnen!

KURSANMELDUNG

bis spätestens 4 Tage vor Kursbeginn! (siehe Anmeldeformular)

Tel.: 0 28 42/503-53 · Fax: 0 28 42/503-99

MALKURS für JUGENDLICHE und ERWACHSENE

In diesem Malkurs, der für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen interessant sein wird, können alle Themen und Techniken zu Wort kommen.

Studien von Stilleben etc. stehen gleichwertig neben Arbeiten aus der Phantasie. Wichtig bei allem ist es, anhand der Arbeit jene Aspekte zu diskutieren, die ein Bild in die Nähe von Kunst rücken können. Jene Richtlinien, die die Farben und Formen in sich tragen und wichtig sind, wenn wir sie zu einem Bild komponieren. Das alles kann mit Entspannung und Spaß geschehen, weil gerade das der Boden ist, auf dem Kreativität gedeiht. Mehr Informationen unter: **02842/54158**

Kursbeginn: Donnerstag, 3. März 2011 – 17.00 bis 19.30 Uhr

Leiterin: Mag. Lydia DÜRR

Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1. OG)

Beitrag: € 115 für 8 Kurstage

Mitzubringen: vorhandene Materialien

FARBEN UND IHRE WIRKUNG

Farben schenken Energie. Farben können auch beruhigen. Erfahren Sie, wie Sie Farben ganzheitlich und gezielt einsetzen können in Kleidung, Accessoires und Wohnräumen.

Kurstag: Freitag, 29. April 2011 – 19.00 bis 21.00 Uhr

Leiterin: Maria HAFELLNER (Farb-, Typ- und Stilberaterin)

Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1. OG)

Beitrag: € 15 für 1 Kursabend

KURSANMELDUNGEN

...können auch in den Gemeindebriefkasten am Rathaus eingeworfen werden!

E-Mail: gabriele.aichinger@waidhofen-thaya.gv.at

...bis spätestens vier Tage vor Kursbeginn! (siehe Anmeldeformular)

Tel.: 0 28 42/503-53 · Fax: 0 28 42/503-99

TRAUMFÄNGER – DAS NETZ DER TRÄUME WEBEN

In der indianischen Tradition ist die Spinne als Weberin des Schicksals bekannt. Der Traumfänger gilt als Abbild ihres Spinnennetzes.

Wenn ein Traumfänger geknüpft wird, werden die Träume und Visionen des Knüpfenden in das Netz miteingeflochten. Neben diesen spirituellen/meditativen Hintergründen wird auch die Feinmotorik gefördert. Wir werden zwei verschiedene Knüpft Techniken anwenden – das traditionelle Spinnennetz und das in unseren Breiten bekanntere Diamant-Muster.

Jeder Teilnehmer nimmt somit zwei Traumfänger mit nach Hause. Das Material wird zur Verfügung gestellt, Sie können aber auch persönliche kleine Verzierungsteile mitnehmen, die Sie gerne integrieren möchten.

Kurstag: Freitag, 25. März 2011 – 17.00 Uhr

Leiterin: Ursula BARTHEL

Ort: Kulturschlössl (Volkshochschul-Seminarraum, 1. OG)

Beitrag: € 27 für 1 Kurstag (inkl. Materialkosten)

VHS Waidhofen an der Thaya



Anmeldung

bis 4 Tage vor Kursbeginn

Abmeldung

bis 4 Tage vor Kursbeginn

Kurstitel	Beginn	Gebühr

Die VHS Waidhofen an der Thaya meldet sich bei Ihnen vor Kursbeginn NUR bei Änderungen.

Name:

Straße/Nummer:

PLZ/Ort:

Telefon: privat: Dienststelle:

erreichbar von bis erreichbar von bis

E-Mail:

THAI-KÜCHE

Wir werden Schweinefleisch Satay, Reisnudeln mit Mungbohnen in Chili Sauce und Tapiokaperlen im Bananenschälchen zubereiten.

Kurstag: Samstag, 14. Mai 2011 – 16.00 Uhr

Leiterin: Supaluck BINDER

Ort: Polytechnische Schule (Schulküche – Eingang Stadtpark)

Beitrag: € 15 für 1 Kurstag (exkl. Unkostenbeitrag für Lebensmittel)

Mitzubringen: Hausschuhe

Maximal 12 TeilnehmerInnen!

EINE TOLLE GESCHENKSIDEE!

Gutscheine

für die Volkshochschule Waidhofen an der Thaya
erhältlich in der Stadtgemeinde Waidhofen an der Thaya
bei Gabriele Aichinger (0 28 42/503-53).

ausreichend
freimachen

Absender:.....

.....

.....

PLZ/Wohnort:.....

.....

**VOLKSHOCHSCHULE
Waidhofen an der Thaya**

Hauptplatz 1
3830 Waidhofen an der Thaya

Was war los im Sommersemester 2010?

USA – yes, we come!

Multivisionsschau von Ernst Martinek

Am 24. Februar 2010 veranstaltete die Volkshochschule Waidhofen an der Thaya eine packende Bilderschau mit modernster Präsentationstechnik von Ernst Martinek. In beeindruckender Weise führte die neueste Multivision des Weltenbummlers und Reisefotografen Ernst Martinek die ca. 130 Besucher durch verschiedene Regionen der USA. Vielfältige urbane Kultur, landschaftliche Höhepunkte und unterschiedliche Lebensweisen der Bewohner wurden spürbar.



Das Team der Volkshochschule Waidhofen an der Thaya

Die Leiterin der Volkshochschule Waidhofen an der Thaya, Karin Wolf, und Mitarbeiterin Gabriele Aichinger sind überzeugt, dass im neuen Programm für das Sommersemester 2011 auch für Sie das Richtige dabei ist. Bei Fragen steht Ihnen die zuständige Sachbearbeiterin Gabriele Aichinger unter 02842/503-53 oder unter gabriele.aichinger@waidhofen-thaya.gv.at gerne zur Verfügung.

Scheuen Sie sich nicht, ein Angebot in Anspruch zu nehmen, denn Bildung schafft Wissen und Vorsprung!

V.l.n.r.: die zuständige Sachbearbeiterin Gabriele Aichinger und die Leiterin der Volkshochschule Karin Wolf



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

präsentiert:

ABENTEUER DONAU VON DEN QUELLEN BIS ZUM DELTA

MULTIVISIONSSCHAU von Ernst Martinek



Kuckucksuhren im Schwarzwald



Donaubrücken in Wien



Sigmaringen

Sie ist die Königin unter den Flüssen Europas, vielleicht sogar der Erde – geliebt, gepriesen, gefürchtet und gehasst. Immer wieder wechselnde Landschaften, über Jahrtausende Lebensraum und Lebensader für zahlreiche Völker und Kulturen. Die Menschen ließen an den Ufern faszinierende Städte mit prachtvollen Bauwerken entstehen – das reiche Erbe hält den Reisenden in Atem. Ob mit dem Schiff, dem Fahrrad oder dem Auto erlebt – wildromantische Schluchten, mächtige Burgen, Schlösser und Klöster gehören ebenso zum eindrucksstarken Panorama wie scheinbar unberührte Flusslandschaften und weite Ebenen.

Viele Monate war Ernst Martinek entlang der Donau unterwegs und zieht Bilanz: „Ich kenne keinen interessanteren und abwechslungsreicheren Fluss! Und am beeindruckendsten ist der österreichische Donauabschnitt!“

Mittwoch, 16. Februar 2011, 20.00 Uhr
Saal der Raiffeisenbank Waidhofen an der Thaya

Vorverkauf: € 8,5/€ 7 (Schüler) · Abendkasse: € 10
Kartenvorverkauf bei allen Bankstellen der **Raiffeisenbank**
sowie im **Bürgerservice** der Stadtgemeinde Waidhofen an der Thaya

Mit freundlicher Unterstützung:

RAIFFEISENBANK
WAIDHOFEN a.d. THAYA 