

1. QI GONG

Die ruhigen, fließenden Bewegungen können von Personen jeden Alters ausgeführt werden und dienen in der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM genannt, als aktive Gesundheitsvorsorge, zur Stärkung des Körpers, zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und zum Erwerb innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

KURSTAG: ab Montag, ab 09. Februar 2009, 10 Abende
ZEIT: 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
ORT: Kindergarten Abstetten
KURSBEITRAG: € 56,00/Person - ab 10 Teilnehmer
KURSLEITERIN: Dipl. Mentaltrainerin Michaela Rauschka

2. MONTAGS MUSKELKATER –Turnen

Am Montag bewegen und dann fit und aktiv durch die Woche.
Turnen für alle Junggebliebenen –mit Spaß und hoffentlich keinem Muskelkater.

KURSTAG: ab Montag, ab 09. Februar 2009, 10 Abende
(Einstieg jederzeit möglich)
ZEIT: 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
ORT: Kindergarten Abstetten
KURSBEITRAG: € 52,00/Person – ab 10 Teilnehmer
KURSLEITERIN: Dipl. Mentaltrainerin Michaela Rauschka

3. Was uns Schmerzen sagen wollen ...

In Anlehnung an Prof. Kurt Tepperwein betrachten wir die Ursachen für Krankheiten einmal aus einer anderen Sicht – mit Hilfestellung bei Beschwerden.

KURSTAG: Freitag, 20. Februar 2009
ZEIT: 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr
ORT: Gemeindeamt Sieghartskirchen
KURSBEITRAG: € 17,00/Person – ab 10 Teilnehmer
KURSLEITERIN: Dipl. Mentaltrainerin Michaela Rauschka

4. Besser Lernen und Konzentrieren !

Kreative Lernmöglichkeiten, Konzentrationsübungen und viele mehr für Jung und Junggebliebene.

KURSTAG: ab Donnerstag, 05. März 2009, 4 Abende
ZEIT: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
ORT: Kindergarten Abstetten
KURSBEITRAG: € 20,00/Person – ab 10 Teilnehmer
KURSLEITERIN: Dipl. Mentaltrainerin Michaela Rauschka

5. Denk dich schlank – iss dich schlank!

Dieser Workshop ist kein Diät-Programm und keine Ernährungsanleitung! Gemeinsam suchen wir die Ursachen für unser Übergewicht, lösen falsche Verhaltensmuster und Essgewohnheiten auf und lernen der Nahrung den richtigen Stellenwert zu geben.

KURSTAG: ab Freitag, 13. Februar 2009, 4 Abende
ZEIT: 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr
ORT: Gemeindeamt Sieghartskirchen
KURSBEITRAG: € 42,00/Person – ab 10 Teilnehmer
KURSLEITERIN: Dipl. Mentaltrainerin Michaela Rauschka

6. Selbst-Bewusst-Sein

Selbstbild – Wirkung auf andere – Verbesserung des Selbstwerts und vieles mehr. Ein Kurz-Workshop bei dem man viel über sich selbst erfahren kann!

KURSTAG: ab Freitag, 13. März 2009, 2 Abende
ZEIT: 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr
ORT: Gemeindeamt Sieghartskirchen
KURSBEITRAG: € 20,00/Person – ab 10 Teilnehmer
KURSLEITERIN: Dipl. Mentaltrainerin Michaela Rauschka

7. Kinder und Krankheiten natürlich behandeln

Gerade bei Kindern ist es besonders wichtig Hausmittel und natürliche Methoden zu kennen um bei Infektionen zeitgerecht und richtig zu reagieren, ohne das Immunsystem unnötig zu belasten. Erlernen einfacher Maßnahmen (Hausmittel, Naturheilmittel, Homöopathie ...) bei Erkältungskrankheiten, Fieber, Magen- Darminfektionen und andere Beschwerden.

KURSTAG: ab Dienstag, 03. März 2009, 3 Abende
ZEIT: 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr
ORT: Gemeindeamt Sieghartskirchen
KURSBEITRAG: € 42,00/Person – ab 10 Teilnehmer
KURSLEITERIN: Mag. Andrea Alder

8. Notfallsituationen im Kindesalter

Unfallverhütung und richtiges Reagieren bei kleineren und größeren Unfällen (Versorgung von Verletzungen und Verbrennungen, Maßnahmen bei den häufigsten „Akutereignissen“ und Kinderkrankheiten – was kann ich selbst tun, wann muss ich zum Arzt bzw. ins Spital)
ACHTUNG kein Reanimationskurs!

KURSTAG: Dienstag, 31. März 2009, 1 Abend
ZEIT: 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr
ORT: Gemeindeamt Sieghartskirchen
KURSBEITRAG: € 14,00/Person – ab 10 Teilnehmer
KURSLEITERIN: Mag. Andrea Alder

9. Einführung in die Keramik

Grundtechnikern: Aufbauen – Brennen – Glasieren

Es können auch fortgeschrittene Teilnehmer den Kurs belegen, es wird auf event.

Vorkenntnisse aufgebaut

DAUER: ab Mittwoch, 4. März 2008, 7 Abende
ZEIT: 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr
ORT: Hauptschule Sieghartskirchen
KURSBEITRAG: € 45,00/Person – min. 10 Personen
Materialkosten je nach Bedarf
KURSLEITER: Thomas Fischer

10. EDV Einführung- Internet - Teil 1

(auch für Senioren)

Inhalte: Hardware und Software, Grundkenntnisse in Windows, Mausbedienung, Textverarbeitung, Zugang zum Internet, Provider, Surfen und Suchen im World Wide Web, Internet-Adressen, e-Mail senden und empfangen, Anlegen einer e-Mail-Adresse. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

KURSTAG: Freitag, 20. Februar 2008, 4 Nachmittage
ZEIT: 16:10 Uhr bis 18:00 Uhr
ORT: Hauptschule Sieghartskirchen
KURSBEITRAG: € 100,00/Person - min. 6/max. 10 Teilnehmerinnen
KURSLEITER: Paul Stocker

11. EDV Einführung- Internet - Teil 2 (Fortsetzungskurs)

Grundkenntnisse aus Teil 1 (EDV Einführung Internet) erforderlich.

KURSTAG ab Freitag, 10. April 2008, 4 Nachmittage
ZEIT: 16:10 Uhr bis 18:00 Uhr
ORT: Hauptschule Sieghartskirchen
KURSBEITRAG: € 100,00/Person - min. 6/max. 10 Teilnehmerinnen
KURSLEITER: Paul Stocker

12. Chinesische und asiatische Küche

Die asiatische Küche findet auch in Europa immer mehr Freunde. Fernöstliche Speisen sind vielseitig, schmackhaft und gesund. Die Gerichte sind auch für einen Hobbykoch einfach und schnell zuzubereiten. Seminarinhalt: Die wichtigsten Gewürze und Zutaten, Exotisches Gemüse und Obst, Die verschiedenen Garmethoden, Zubereitung verschiedener typisch chinesischer Gerichte

KURSTAG Freitag, 13. Februar 2008
ZEIT: 15:00 Uhr bis 20:00 Uhr
ORT: Hauptschule Sieghartskirchen
KURSBEITRAG: € 60,00/Person - min. 9/max. 12 Teilnehmerinnen
KURSLEITER: Diplomtrainer Karl-Heinz Doppler

13. Kinesiologie-Muskeltests für den privaten Gebrauch

Die Teilnehmer lernen einfach Unverträglichkeiten und Blockaden auszutesten.
Es werden Unverträglichkeiten (Nahrungsmitteln, Medikamente,
Stresssituationen...usw.)
Gestetet und Möglichkeiten zur Stress-und Konfliktbewältigung gefunden.

Kurstag: Fr. 20.02.2009 v. 15:00 bis 18:30 Uhr oder
Sa. 21.03.2009 v. 16:30 bis 20:00 Uhr (je nach Anmeldungen)
Ort: Gemeindeamt Sieghartskirchen
Kursbeitrag € 24,00/Teilnehmer, Unterlagen pro Teilnehmer € 5,00
Kursleitung Sonja Weichinger