



**Ausschuss für Bildung**  
 2115 Ernstbrunn Hauptplatz 1,  
 Tel. 02576-2301, Fax: 02576-2301-17,  
 Homepage: [www.ernstbrunn.gv.at](http://www.ernstbrunn.gv.at)  
 e-mail: [gemeindeamt.ernstbrunn@netway.at](mailto:gemeindeamt.ernstbrunn@netway.at)

## ERWACHSENENBILDUNG – 2017

Unser Erwachsenen-Bildungsangebot für kommenden Herbst. Bitte wählen Sie aus!

KURS/VORTRAG	TERMIN/ORT	KOSTEN
<p><b>KLÖPPELN – Altes Kunsthandwerk neu belebt</b></p> <p><b>Vortragende: Gertrude CVACH</b>  <u>Kursinhalt:</u> Bänder, Cluny- und Torchonspitze            Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene, ein Einstieg ist jederzeit möglich – ein Abend sind immer 3 Stunden!            Anmeldung unter: 02952/20165 oder 0676/937 46 26,            e-mail: <a href="mailto:kloeppeeln.62@gmail.com">kloeppeeln.62@gmail.com</a></p>	<p>Beginn: ab Mitte September            Termine auf Anfrage im 14tägigen Rhythmus            Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr            Ort: Feuerwehrhaus Ernstbrunn</p>	<p>€ 24,--            pro Abend</p>
<p><b>KUNDALINI YOGA – GONG MEDITATION</b></p> <p><b>Vortragender: Richard MELACH</b>            Kundalini-Yoga-Instructor  <u>Kursinhalt:</u> Kundalini-Yoga entspannt Geist und Körper. Übungsreihen für Rücken, Kreislauf, Stressabbau ... Beendet wird die Stunde mit autogenem Training und Gongmeditation. Nähere Infos: <a href="http://www.yoga-richardmelach.at">www.yoga-richardmelach.at</a>            Anmeldung unter: 0680/324 40 71 oder            e-mail: <a href="mailto:anna.richard.melach@gmail.com">anna.richard.melach@gmail.com</a></p>	<p>Beginn: Mi. 20. Sept.            10 Einheiten je 1,5 Std.            Zeit: 19.45 – 21.15 Uhr            Ort: Bewegungsraum der Volksschule Ernstbrunn</p>	<p>€ 110,--            (10er Block)            Schnupperstunde gratis!</p>
<p><b>KERAMIK BEMALEN – kreatives Schaffen</b></p> <p><b>Vortragende: Tina RIED</b>  <u>Kursinhalt:</u> Workshop – Rohkeramik wird bemalt, glanzglasiert und gebrannt. Nach ein paar Tagen kann die Keramik abgeholt werden bzw. wird sie zum nächsten Workshop mitgebracht. Keramik ist geschirrspülfest. Keramik gibt es von € 4,-- bis € 40,--.            Anmeldung unter: 0676/922 28 38</p>	<p>Termine:            Di. 26. Sept.            Di. 03. Okt.            Di. 10. Okt.            Di. 17. Okt.            Di. 24. Okt.            Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr            Ort: Pfarrhof Ernstbrunn</p>	<p>€ 10,--            pro Person</p>
<p><b>FLOTTES NORDIC WALKING speziell für 50+</b>            Region Leiser Berge und Ernstbrunner Wald</p> <p><b>Vortragende: Mag. Helga VIT</b>            Dipl. Senioren Gesundheitstrainerin und Nordic Walking Instruktorin  <u>Kursinhalt:</u> Nordic Walking Wanderungen in der Länge von 4,5-6 km (im hügeligen Gelände), kombiniert mit Übungen für Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Gleichgewicht u. Koordination.  <u>Ausrüstung:</u> Schuhe fürs Gelände, bequeme Kleidung, Nordic-Walking-Stöcke, Wasserflasche; Info: <a href="http://www.aktivundfit.at">www.aktivundfit.at</a>            Anmeldung unter: 0660/763 10 92, <a href="mailto:helga.vit@aktivundfit.at">helga.vit@aktivundfit.at</a></p>	<p>Beginn: Fr. 15. Sept.            7 Einheiten je 1,5 Std.            Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr            Treffpunkt für Kursstart:            Parkplatz beim Schloss Ernstbrunn</p>	<p>€ 49,--</p>
<p><b>GENUSS NORDIC WALKING für 50+</b>            Region Leiser Berge und Ernstbrunner Wald</p> <p><b>Vortragende: Mag. Helga VIT</b>            Dipl. Senioren Gesundheitstrainerin und Nordic Walking Instruktorin  <u>Kursinhalt:</u> Nordic Walking Wanderungen in der Länge von 3 – 4 km, kombiniert mit Übungen für Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Gleichgewicht und Koordination. Auch für Walking-Neu- und Wiedereinsteiger gut geeignet.  <u>Ausrüstung:</u> wie bei „Flottes Nordic Walking“            Anmeldung unter: 0660/763 10 92, <a href="mailto:helga.vit@aktivundfit.at">helga.vit@aktivundfit.at</a></p>	<p>Beginn: Sa. 16. Sept.            7 Einheiten je 1,5 Std.            Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr            Treffpunkt für Kursstart:            Parkplatz beim Schloss Ernstbrunn</p>	<p>€ 49,--</p>

<p><b>BODY SHAPE</b></p> <p><b>Mit Marika STADLER – Dipl. Vitaltrainerin für Bewegung</b>  <u>Kursinhalt:</u> Powertraining für Bauch, Beine, Po und Rücken.  NEU: „Brasil“-Tiefenmuskulatur-Training!  <u>Mitzubringen:</u> Matte, Faszienrolle und 2 leichte Hanteln  Anmeldung unter: 0650/35 25 650 oder <a href="mailto:redfred@aon.at">redfred@aon.at</a></p>	<p>Beginn: Fr. 15. Sept.  Halbjährlich  Zeit: 18.30 – 19.30  Ort: Bewegungsraum der VS  Ernstbrunn</p>	<p>€ 90,--</p>
<p><b>SENIONENTURNEN</b></p> <p><b>Mit Marika STADLER - Dipl. Vitaltrainerin für Bewegung</b>  <u>Kursinhalt:</u> Kräftigungs- und mobilisierende Übungen. Diese  Übungen werden im Stehen und Sitzen durchgeführt.  <u>Mitzubringen:</u> 2 Hanteln (ca. 1 kg)  Anmeldung unter: 0650/35 25 650 oder <a href="mailto:redfred@aon.at">redfred@aon.at</a></p>	<p>Beginn: Mi. 20. Sept.  Halbjährlich  Zeit: 14.00 – 15.00  Ort: Pfarrsaal Ernstbrunn</p>	<p>€ 70,--</p>
<p><b>CROSS FIT – TRAINING</b></p> <p><b>Mit Marika STADLER - Dipl. Vitaltrainerin für Bewegung</b>  <u>Kursinhalt:</u> Mit TRX-Bänder, Kettlebells, Hanteln, Seile, ... werden  Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gezielt trainiert.  <u>Mitzubringen:</u> Handtuch, Faszienrolle, Trinkflasche  Anmeldung unter: 0650/35 25 650 oder <a href="mailto:redfred@aon.at">redfred@aon.at</a></p>	<p>Beginn: Mi. 20. Sept.  Halbjährlich  Zeit: 18.30 – 19.30  Ort: Bewegungsraum der VS  Ernstbrunn</p>	<p>€ 90,--</p>
<p><b>RÜCKENGYMNASTIK</b></p> <p><b>Mit Marika STADLER - Dipl. Vitaltrainerin für Bewegung</b>  <u>Kursinhalt:</u> Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken und Rumpf,  wirkt vorbeugend und regenerierend.  NEU: „Brasil“-Tiefenmuskulatur-Training!  <u>Mitzubringen:</u> Handtuch, Trinkflasche, 2 leichte Hanteln, Matte  Anmeldung unter: 0650/35 25 650 oder <a href="mailto:redfred@aon.at">redfred@aon.at</a></p>	<p>Beginn: Do. 21. Sept.  10 Einheiten  Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr  Ort: Bewegungsraum der VS  Ernstbrunn</p>	<p>€ 90,--</p>
<p><b>LEBENSBALANCE SCHAFFEN</b></p> <p><u>Kursinhalt:</u> Lebensbalance schaffen! Körper, Geist und Seele im  Einklang – für eine gute Gesundheit. Kurzvorträge der jeweiligen  Therapeuten.  Anmeldung unter: 0676/667 40 68 oder <a href="mailto:martina.wojna@aon.at">martina.wojna@aon.at</a></p>	<p>Sa. 30. Sept.  14.00 – 17.00 Uhr  Ort: Gesundheitszentrum  Ernstbrunn,  Hoher Hausberg 1</p>	<p>Eintritt: frei</p>
<p><b>PILATES</b></p> <p><b>Vortragende: Jutta WITTMANN</b>  Pilates- und Gesundheitsgymnastiktrainerin</p> <p><u>Kursinhalt:</u> Pilates ist ein Wechselspiel aus Dehnung und  gleichzeitiger Kräftigung, wo sehr auf die Körperhaltung geachtet  wird. Diese Übungen werden aus dem Körperzentrum (Power House)  entwickelt, die für jedes Alter geeignet sind. Abgerundet wird die  Stunde wieder mit verschiedenen Entspannungseinheiten.  <u>Mitzubringen:</u> Matte, bequeme Kleidung, Handtuch  Anmeldung unter: 0664/404 90 66 oder <a href="mailto:a.j.wittmann@aon.at">a.j.wittmann@aon.at</a>  Anmeldung bis 29.9. erforderlich!</p>	<p>Beginn: Di. 3. Okt.  10 Einheiten  Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr  oder  Zeit: 19.15 – 20.15 Uhr  Ort: Bewegungsraum der  Volksschule Ernstbrunn</p>	<p>€ 100,--</p>
<p><b>PILATES und WIRBELSÄULE „nur für den Mann“</b></p> <p><b>Vortragende: Jutta WITTMANN</b>  Pilates- und Gesundheitsgymnastiktrainerin</p> <p><u>Kursinhalt:</u> Dieses Körpertraining kräftigt schwache Muskeln wie  Rücken-, Bauch-, Gesäß-, Beinmuskulatur und dehnt verkürzte  Muskeln wie Brust-, Hals-, Nacken und Armmuskulatur. Mit dabei  sind viele Übungen, die mit Koordination, Gleichgewicht und  Entspannung zu tun haben. Auch für ungeübte Männer!  <u>Mitzubringen:</u> Matte, bequeme Kleidung, Handtuch  Anmeldung unter: 0664/404 90 66 oder <a href="mailto:a.j.wittmann@aon.at">a.j.wittmann@aon.at</a>  Anmeldung bis 31.10. erforderlich!</p>	<p>Beginn: Mo. 6. Nov.  10 Einheiten  Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr  Ort: Bewegungsraum der  Volksschule Ernstbrunn</p>	<p>€ 100,--</p>

<p><b>AROMA TOUCH – Entspannung für Körper, Geist u. Seele</b></p> <p><b>Kursleitung: Manuela BRANDSTETTER</b> ärztlich geprüfte Aromafachberaterin</p> <p><b>Kursinhalt:</b> Acht verschiedene ätherische Öle und Ölmischungen werden im Bereich der Wirbelsäule und Fußreflexzonen aufgetragen und mit sanften Bewegungen eingearbeitet. Infos: <a href="https://dyskalkulie-legasthenie.jimdo.com">https://dyskalkulie-legasthenie.jimdo.com</a></p>	<p>Dauer 1 Stunde, Termin telefonisch vereinbaren unter 0680/128 22 31 oder <a href="mailto:brandstetter.manuela@gmx.at">brandstetter.manuela@gmx.at</a></p> <p>Ort: ELKI-HOF Praxiszentrum für Familie &amp; Kinder, E-Werkgasse 8/1, Ernstbrunn</p>	<p>€ 45,-- inkl. ätherischer Öle und Nachruhen</p>
<p><b>ÄTHERISCHE ÖLE – 100 % naturrein - Einzelberatung</b></p> <p><b>Kursleitung: Manuela BRANDSTETTER</b> ärztlich geprüfte Aromafachberaterin</p> <p><b>Kursinhalt:</b> Sie wollen gerne die vielen Vorteile von ätherischen Ölen kennenlernen? Dann kommen Sie mit einem eigenen Thema und Sie werden beraten, welche Öle Ihre momentane Situation unterstützen können. Infos: <a href="https://dyskalkulie-legasthenie.jimdo.com">https://dyskalkulie-legasthenie.jimdo.com</a></p>	<p>Dauer 15 Minuten, Termin telefonisch vereinbaren unter 0680/128 22 31 oder <a href="mailto:brandstetter.manuela@gmx.at">brandstetter.manuela@gmx.at</a></p> <p>Ort: ELKI-HOF Praxiszentrum für Familie &amp; Kinder, E-Werkgasse 8/1, Ernstbrunn</p>	<p>€ 15,--  inkl. Roll On mit Wunschöl</p>
<p><b>WORKSHOP ÄTHERISCHE ÖLE – „Kindergarten- und Schulbeginn“</b></p> <p><b>Kursleitung: Manuela BRANDSTETTER</b> ärztlich geprüfte Aromafachberaterin</p> <p><b>Kursinhalt:</b> Wenn Kinder sehr unruhig od. ängstlich sind, keine Freude haben beim Lernen, bei Schularbeiten nervös sind, Gedanken immer wieder abschweifen und alle wieder verkühlt sind, dann können ätherische Öle eine große Unterstützung sein.</p>	<p>Mo. 21. Aug. 18.30 – 20.30 Uhr Anmeldung unter: 0680/128 22 31 oder <a href="mailto:brandstetter.manuela@gmx.at">brandstetter.manuela@gmx.at</a></p> <p>Ort: ELKI-HOF Praxiszentrum für Familie &amp; Kinder, E-Werkgasse 8/1, Ernstbrunn</p>	<p>Freie Spende  (Sie haben die Möglichkeit, einen Roll On mit Ihrem Wunschöl zu erwerben!)</p>
<p><b>WORKSHOP ÄTHERISCHE ÖLE – „Gelenke, Muskeln, Bänder und Sehnen“</b></p> <p><b>Kursleitung: Manuela BRANDSTETTER</b> ärztlich geprüfte Aromafachberaterin</p> <p><b>Kursinhalt:</b> Welche ätherischen Öle können bei Gelenksentzündung, Muskelkater, Muskelverspannung, Bänderzerrung usw. unterstützen?</p>	<p>Mo. 18. Sept. 18.30 – 20.30 Uhr Anmeldung unter: 0680/128 22 31 oder <a href="mailto:brandstetter.manuela@gmx.at">brandstetter.manuela@gmx.at</a></p> <p>Ort: ELKI-HOF Praxiszentrum für Familie &amp; Kinder, E-Werkgasse 8/1, Ernstbrunn</p>	<p>Freie Spende  (Sie haben die Möglichkeit, einen Roll On mit Ihrem Wunschöl zu erwerben!)</p>
<p><b>WORKSHOP ÄTHERISCHE ÖLE – „Hormonbalance“</b></p> <p><b>Kursleitung: Manuela BRANDSTETTER</b> ärztlich geprüfte Aromafachberaterin</p> <p><b>Kursinhalt:</b> Ätherische Öle von den Teenager- bis zu den Wechseljahren (Hormone, PMS, Lust, Duftmischungen) sowie für die Bauchspeichel- und Schilddrüse.</p>	<p>Mo. 16. Okt. 18.30 – 20.30 Uhr Anmeldung unter: 0680/128 22 31 oder <a href="mailto:brandstetter.manuela@gmx.at">brandstetter.manuela@gmx.at</a></p> <p>Ort: ELKI-HOF Praxiszentrum für Familie &amp; Kinder, E-Werkgasse 8/1, Ernstbrunn</p>	<p>Freie Spende  (Sie haben die Möglichkeit, einen Roll On mit Ihrem Wunschöl zu erwerben!)</p>
<p><b>WORKSHOP ÄTHERISCHE ÖLE – „Wellness- und Körperpflegeprodukte“</b></p> <p><b>Kursleitung: Manuela BRANDSTETTER</b> ärztlich geprüfte Aromafachberaterin</p> <p><b>Kursinhalt:</b> Naturprodukte mit ätherischen Ölen für Haut, Haare, Zähne und den Haushalt.</p>	<p>Mo. 13. Nov. 18.30 – 20.30 Uhr Anmeldung unter: 0680/128 22 31 oder <a href="mailto:brandstetter.manuela@gmx.at">brandstetter.manuela@gmx.at</a></p> <p>Ort: ELKI-HOF Praxiszentrum für Familie &amp; Kinder, E-Werkgasse 8/1, Ernstbrunn</p>	<p>Freie Spende  (Sie haben die Möglichkeit, einen Roll On mit Ihrem Wunschöl zu erwerben!)</p>
<p><b>WORKSHOP ÄTHERISCHE ÖLE – „Herz-Kreislauf-System“</b></p> <p><b>Kursleitung: Manuela BRANDSTETTER</b> ärztlich geprüfte Aromafachberaterin</p> <p><b>Kursinhalt:</b> Welche ätherischen Öle können bei Krampfadern, Hämorrhoiden, Besenreisern, Regulierung von Blutdruck und Cholesterin unterstützen? Was sind Ihre Herzentemen?</p>	<p>Mo. 11. Dez. 18.30 – 20.30 Uhr Anmeldung unter: 0680/128 22 31 oder <a href="mailto:brandstetter.manuela@gmx.at">brandstetter.manuela@gmx.at</a></p> <p>Ort: ELKI-HOF Praxiszentrum für Familie &amp; Kinder, E-Werkgasse 8/1, Ernstbrunn</p>	<p>Freie Spende  (Sie haben die Möglichkeit, einen Roll On mit Ihrem Wunschöl zu erwerben!)</p>
<p><b>SEMINAR „PRANA ENERGIEARBEIT“ Gesundheit und Wohlbefinden</b></p> <p><b>Vortragende: Elisa STEININGER</b>-Prana-Energiearbeit-Trainerin</p> <p><b>Kursinhalt:</b> Erlernen Sie effektive und praktische Techniken zur Steigerung der Regenerationskraft Ihres Körpers. Mit Prana-Energiearbeit können Sie bei sich selbst und anderen Verspannungen, Gelenk- und Rückenschmerzen lindern und Ihre Vitalität anheben. Info &amp; Anmeldung unter: 0681/815 797 26 oder <a href="mailto:office@elisa-steininger.com">office@elisa-steininger.com</a>, <a href="http://www.elisa-steininger.com">www.elisa-steininger.com</a></p>	<p>Sa. &amp; So. 14. – 15. Okt. jeweils von 9.00 – 19.00 Uhr Theorie und Praxis, 20 UE Keine Vorkenntnisse erforderlich!</p> <p>Ort: ELKI-HOF Praxiszentrum für Familie &amp; Kinder, E-Werkgasse 8/1, Ernstbrunn</p>	<p>€ 330,--  pro Person</p>

<p><b>Selbsthilfegruppe für Pflege- &amp; Adoptiveltern</b>  <b>Kursleitung: Susanne SAURER-SCHERZER</b>  Dipl. Ehe- und Familienberaterin</p> <p><b><u>Kursinhalt:</u></b> Die Selbsthilfegruppe bietet einen sicheren Rahmen, wo man sich mit Betroffenen austauschen kann, über seine Bedürfnisse, Ängste und Sorgen sprechen kann. Wo jemand da ist, der einen versteht und respektiert, wo vorhandene Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten gesammelt und wo zusätzliche Anliegen, Bedürfnisse, Infos (z.B. spezielle Vorträge) organisiert werden.  <b>Anmeldeschluss: 3 Tage vorher!</b></p>	<p>Jeweils am 1. Donnerstag im Monat!  <b>Start: 7. Sept.</b>  <b>Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr</b>  <b>Anmeldung unter:</b>  0664/14 15 835  <a href="mailto:elki-hof@aon.at">elki-hof@aon.at</a></p> <p><b>Ort: ELKI-HOF Praxiszentrum für Familie &amp; Kinder, E-Werkgasse 8/1, Ernstbrunn</b></p>	<p><b>Freie Spende!</b></p>
<p><b>„PFLEGEFAMILIE“ – zwischen Herausforderung &amp; HERZENswunsch</b>  <b>Kursleitung: Susanne SAURER-SCHERZER</b>  Dipl. Ehe- und Familienberaterin</p> <p><b><u>Kursinhalt:</u></b> Einladung an KindergartenpädagogInnen, LehrerInnen, TherapeutInnen, Eltern, angehende Pflege-Eltern! Welche Herausforderungen gibt es als Pflegefamilie? Warum nimmt man ein fremdes Kind in seine Familie auf? Wie lange bleibt ein Kind in der Pflegefamilie? Wie werde ich Pflege-Mutter/Vater? Auf die vielen Fragen wird gerne ein Einblick in diese Welt ermöglicht.  <b>Anmeldeschluss: 3Tage vorher!</b></p>	<p><b>Mo. 18. Sept.</b>  <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>  <b>Anmeldung unter:</b>  0664/14 15 835  <a href="mailto:elki-hof@aon.at">elki-hof@aon.at</a></p> <p><b>Ort: ELKI-HOF Praxiszentrum für Familie &amp; Kinder, E-Werkgasse 8/1, Ernstbrunn</b></p>	<p><b>€ 18,--</b></p>
<p><b>Wenn das HERZ weint – „Trauerbegleitung“</b>  <b>Kursleitung: Susanne SAURER-SCHERZER</b>  Trauerbegleiterin und körperorientierte psychologische Beraterin</p> <p><b><u>Kursinhalt:</u></b> Es gibt viele Gründe in Trauer zu sein. Trauer hat viele Gesichter, Trauerphasen und Ausdrucksformen. Wann ist Trauerbegleitung sinnvoll? Wie kann Trauer verarbeitet bzw. bewältigt werden? Wie gestaltet sich eine Trauerbegleitung? Was ist eine körperorientierte Trauerbegleitung? Welche Folgen kann eine unterdrückte Trauer haben?  <b>Anmeldeschluss: 3 Tage vorher!</b></p>	<p><b>Mo. 16. Okt.</b>  <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>  <b>Anmeldung unter:</b>  0664/14 15 835  <a href="mailto:elki-hof@aon.at">elki-hof@aon.at</a></p> <p><b>Ort: ELKI-HOF Praxiszentrum für Familie &amp; Kinder, E-Werkgasse 8/1, Ernstbrunn</b></p>	<p><b>€ 18,--</b></p>
<p><b>„Frauen &amp; Achtsamkeit“</b>  <b>Kursleitung: Susanne SAURER-SCHERZER</b>  Dipl. Ehe- und Familienberaterin</p> <p><b><u>Kursinhalt:</u></b> Frauen sind täglich herausgefordert, ihren Mann zu stehen. Mehrfachbelastungen sind an der Tagesordnung – ob Familie, Kinder, Beruf, Ausbildung, und?/ oder? Alleinerzieherin? Viele Faktoren und Erwartungen spielen hier mit. Was hat Achtsamkeit mit Gesundheit, Glück und Zufriedenheit zu tun? Was kann Frau tun, damit es ihr und der Familie gut geht?  <b>Anmeldeschluss: 3 Tage vorher!</b></p>	<p><b>Mo. 20. Nov.</b>  <b>19.00 – 20.30 Uhr</b>  <b>Anmeldung unter:</b>  0664/14 15 835  <a href="mailto:elki-hof@aon.at">elki-hof@aon.at</a></p> <p><b>Ort: ELKI-HOF Praxiszentrum für Familie &amp; Kinder, E-Werkgasse 8/1, Ernstbrunn</b></p>	<p><b>€ 18,--</b></p>



**Die ANMELDUNGEN zu den Kursen sowie die Einhebung der Kursbeiträge erfolgt aus organisatorischen Gründen direkt mit den Vortragenden bzw. den KursleiterInnen.**

