Gemeinde Sistrans

6073 Sistrans, Unterdorf 15, Tel. 0512/377214, FAX 377214-40, gemeinde@sistrans.at, www.sistrans.at

Kultur.Frühling.Sistrans - Frühjahrskurse 2017

Wir suchen laufend ReferentInnen mit neuen und alten Ideen für Kurse und Veranstaltungen.
Bitte bei der Gemeinde Sistrans Tel. 37 72 14 melden!!!!

„Akasha", Yoga und Entfaltungsraum Wochenplan:

Montag:	**Dienstag:**	**Mittwoch**:	**Donnerstag**:	**Freitag:**
9.30 – 11.30 Tanz, Bewegung und Achtsamkeit. Carolina Maelzer (06505901622) **18.00-19.30** Yoga für Anfänger, Katrin König (06505012125) **20.00-21.30** Hatha-Yoga, Katrin König (06505012125)	**20.00 - 22.00** Uhr Ensemblearbeit Katrin Oberhammer (0650 5714 771)	**8.30 – 9.30** Qi-Gong, Barbara Schneider-Romen **16.30 – 17.30** Singing Soul **18.00 h – 19.00** Pilates für Anfänger und Leicht-fortgeschrittene, 19.00 bis 20.00 Pilates für Fortgeschrittene, Maria Belgrano-Behensky (0699 101 29 134)	**9.30 – 11.30** Begegnungs- und Bewegungsraum für Babys und Kleinkinder von 0,5 - 2 Jahren mit Begleitung, Susanne Curtil **18.30 – 20.00** Yin-Yoga, Katrin König (06505012125) **20.00 - 22.00** Tanz, Bewegung und Achtsamkeit. Carolina Maelzer (06505901622)	**8.15 - 9.45** Hatha Yoga (für alle) Iris Kraker (0650 98 50 420)

Systemische Familienaufstellungen mit Mag.Edith Hofer-Zeni: 18. Feb, 19.März; 8. April, 25. Mai; 15. Juni; 22. Juli 2017; Einzelsitzungen: Brett- und Radaufstellungen; Massagen; Mag. Edith Hofer-Zeni, ehz@gmx.at; 0664 – 2608465
Feldenkrais-Workshops mit Katrin Oberhammer: 3. März, 7. April, 12. Mai 2017, jeweils 17.00 bis 20.00 Uhr, Laufwochenende 10./11. Juni 2017, katrin.oberhammer@aon.at, 0650 57 14 771
Weitere Infos unter www.akasha-u7.at

Fotokurs mit Werner Gstrein

Für Anfänger und Leichtfortgeschrittene.
Wir lernen unsere Kameras kennen, wir lernen richtig zu belichten, und wir lernen Fotos zu machen, die so aussehen, wie wir wollen. Wir üben viel und probieren alles aus, was wir lernen, damit es auch verstanden und nicht vergessen wird.
Mitzubringen: Digitale Kamera mit Einstellungen für Blende u. Zeit unbedingt erforderlich, festes Schuhwerk und Outdoor-Kleidung.
Termine: Fr. 24. Februar und 3. März 2017, jeweils von 13:00 – 18:30 Uhr
Ort: Gemeindesaal / Volksschule Sistrans, Kosten € 77.-, Ermäßigung auf Anfrage
Anmeldung: werner@gstrein.at oder +43 664 195 1960 www.gstrein.at,

Foto Ausflug nach Caldonazzo mit Werner Gstrein

Landschaftsfotografie am Caldonazzosee und rund um den See. Auf und von den Berghängen, von wo auch der Levicosee zu sehen ist, Besuche und Rundgänge in einigen Orten rund um die beiden Seen im Valsugana und ein kurzer Abstecher nach Trient am Abend. Für alle Fotobegeisterten, ob Anfänger oder Hobbyfotograf, die sich mal ausgiebig ihrem Hobby unter Gleichgesinnten widmen wollen.
Termin: Sa. 6. Mai 2017. Abfahrt: 07:30 – Rückkehr ca. – 22:30
Abfahrt: Gemeindamt Sistrans, DEZ/Innsbruck-Ost
Kosten: € 119.- für die Fahrt und die fotografische Betreuung und Anleitung
Anmeldung: werner@gstrein.at oder +43 664 195 1960, www.gstrein.at

Info.Post. Zugestellt durch Post.at, Amtliche Mitteilung der Gemeinde Sistrans vom 15.02.2017

Spielen, Balgen oder Kämpfen? Original Play® mit Steve Heitzer

Kinder suchen immer wieder körperlichen Kontakt, was oft zu Missverständnissen führt. Hier können wir unsere Kinder neu sehen und mit ihnen den Unterschied entdecken zwischen Spiel und (Wett)Kampf. Ursprüngliches Spiels stärkt unsere Beziehung und eröffnet einen anderen Umgang mit Körperlichkeit und Aggression. Mehr unter www.originalplay.at
Für Eltern und Kinder (ca. 3-8 J.) Ältere und jüngere Kinder nach Rücksprache mit dem Kursleiter. 5 Mal Dienstag, 16.30 – 18 Uhr inkl. gemeinsame Jause.
Kursbeginn: Kurs1: 14. März, Kurs 2: 16. Mai 2017. Anmeldung: 0680 55 25 721 steve@originalplay.at, Kosten: EUR 59 bzw. 79 (2 Kinder). Ort: Lindenschule/KigaGrätschenwinkel, Unterdorf 80, Sistrans

Singgruppe mit Angelika Hensler

Wir singen Lieder verschiedener Stilrichtungen Pop, Volksmusik, Schlager usw. zur Freude, ohne Könnensanspruch und Auftritte.
Zeit: Mittwoch 8.2.,19.00 bis 21.00 Uhr, weitere Termine: 22.2., 8.3., 22.3., 5.4. usw.
Ort: Musikraum bei Angelika Hensler Bogenweg 461, angelika@mutzumsingen.at , Tel.: 0660 5553293,
Kosten: 10 € pro Abend, für StudentInnen und Arbeitslose gratis

„Die Seele singt" - Meditatives Singen mit Angelika Hensler

Nach vorbereitenden Körperübungen zum Einstimmen lassen wir aus der Stille einfache Lieder aus verschiedenen Traditionen klingen. Wir wiederholen jedes Lied öfters, um die „Gedankenmaschine" zu beruhigen und die Schwingung zu erhöhen.
Zeit: Mi 15.2., Fr. 3.3., Mi 15.3., Fr 7.4., Mi 26.4., Fr.5.5., Mi 10.5., Fr.9.6., Mi 21.6. jeweils 19.00 bis ca. 21.00 Uhr
Ort: Musikraum bei Angelika Hensler Bogenweg 461 Kosten: 10 € pro Abend, für StudentInnen und Arbeitslose gratis.
Anmeldung: Angelika Hensler, angelika@mutzumsingen.at , Tel.: 0660 5553293

Beratung für bioelektrische Gesundheit mit Carolina Maelzer

In diesen Sitzungen versuche ich, für Sie Übungen (primär aus dem Taoismus, Tibet und Yoga) zusammenzustellen, welche sich in Ihrem Alltag gut integrieren lassen, um z.B.: besser zu schlafen, zu mehr Ruhe zu kommen, Lebensenergie zu kultivieren, positiver und vitaler durchs Leben zu gehen. Ernährungsideen und Atemübungen können auch mit einfließen.
Terminvereinbarung unter: Carolina Maelzer, info@carolinamaelzer.at, **0650/5901622**

Feldenkrais, „Lernen in Bewegung" mit Katrin Oberhammer

Lust auf …mehr Leichtigkeit im Alltag?
Leichter gehen, stehen, sitzen, aufstehen, drehen, bücken, tragen, laufen, tanzen…?
Feldenkrais bringt´s! Einfache Bewegungslektionen bewirken Bewusstheit in Bewegung und erleichtern uns das Leben spürbar! Für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet, jede/r lernt ausgehend von den individuellen Möglichkeiten.
Fortlaufender Kurs:
Ab Donnerstag 2. März 2017, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr in der **Volksschule Sistrans** (Bitte eigene Matten mitbringen), 10 Abende 85.- €
Einzel buchbare Nachmittage im Akasha Bewegungsraum: siehe vorne