



## **Gratis Schitag am Sonntag, 09.02.2014 am Glungezer**

Die Glungezerbahn in Tulfes stellt am 09.02.2014 allen Sistranserinnen und Sistransern einen gratis Schitag zur Verfügung.

Die Gutscheine für die Gratiskarten können von 03.02. bis 07.2.2014, 07:30 - 12:30 und am 04.02. von 17:00 – 19:00 Uhr im Gemeindeamt Sistrans abgeholt werden. Mit dem Gutschein erhalten Sie bei der Talstation des Glungezerlifts eine gratis Tageskarte.

---

## **Kirchenchor lädt Sängerinnen und Sänger ein**

Der Kirchenchor Sistrans lädt sehr herzlich interessierte Sänger und Sängerinnen zum Mitsingen bei der Ostermesse am 20. April 2014 um 10 Uhr ein.

Zur Aufführung gelangt die „Jugendmesse“ von Joseph Haydn mit zwei Sopransoli, Streichquartett und Orgel.

Die Proben sind jeweils Mittwoch um 20 Uhr in der Musikschule. Mehr Informationen und Anmeldung bitte bei Edeltraud Kirchmair 0650/2172547.

---

## **Winterschießen der Schützengilde**

Die Schützengilde Sistrans lädt alle SistranserInnen zum Winterschießen recht herzlich ein.

Zeit: ab 19:00 bis 22:00 Uhr jeden Freitag bis Ende März  
Ort: Schießstand Sistrans (Volksschule Sistrans – Eingang Nord)

Disziplin: Stehend frei  
Sitzend aufgelegt (ab 70 Jahre)

Pro Serie € 1,-- (Nachkauf unbeschränkt)

Die 10 besten Serien werden gewertet.

Auf euer Kommen freut sich Schützengilde Sistrans

# Kultur.Frühling.Sistrans Kultur.Bildung.Sistrans Frühjahrskurse 2014

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

## **Rund ums Baby und Kleinkind mit Margit Lesky**

**Bindung durch Berührung:** Schmetterlings-Babymassage und andere Techniken; Verstehen der Ausdruckssprache des Babys, „Zeit für uns“ ... Mütter mit Babys bis 6 Monate **Beginn: Dienstag 4. März 2014 – 9.15 – 10.45 Uhr 6x**

**Bindung und Autonomie: Erste Kontakte unter Gleichaltrigen:** Sich wohlfühlen im Unspektakulären, Austausch mit anderen Müttern, ... Gruppe für Mutter und Kind von 6 – 24 Monate

**Beginn: Dienstag 6. Mai 2014 9.15 – 11 Uhr 6x**

Gruppen mit max. 6 Kinder und Müttern; 6 Treffen mit jeweils 90 min; Kosten: € 70,-; Ort: Praxisraum Unterdorf 9 in Sistrans Anmeldung: bei Margit Lesky 0650/4037908

## **Bewegungstanz mit Katrin Oberhammer**

Aufwachen, Wahrnehmen, Bewegen, Tanzen. Einfache Körperwahrnehmungsübungen trainieren unseren Bewegungssinn, machen uns vertraut mit koordinierten Bewegungsabläufen und bilden Basis für freie Bewegung und Tanz zu inspirierender Musik. **Termin: Mi 9.00 bis 10.30 Uhr, Ab 19. Februar 2014, 10 malig fortlaufend. 120.- €,**

Ort: Akasha Yoga- und Entfaltungsraum, Unternehmerzentrum 7, Aldrans. Bitte bei Katrin Oberhammer 0650-57 14 771 oder [katrin.oberhammer@aon.at](mailto:katrin.oberhammer@aon.at) anmelden.

## **Daoyin Yangsheng Gong – Lebens- und Gesundheitspflege mit Barbara Schneider-Romen**

Geist, Atmung und Körper, als Einheit gesehen, werden durch Ruhe und Achtsamkeit in Harmonie gebracht.

**Fortlaufender Kurs:** (Neueinsteiger willkommen):

**Jeden Do und Fr 8:30 – 9:30** (Im Jänner beginnen wir mit den Übungen für die Niere)

**Einzelnachmittage „Elemente und Organe im Jahreskreis“**

Do 20. März 2014, 16.00 - 19.00, Frühling: Die Energie des Wachsens, Das Element Holz mit der Leber

Sa 21. Juni 2014, 16.00 - 19.00, Sommer: Die Freude des Öffnens, Das Element Feuer mit dem Herz

**Ort: Akasha** Yoga- und Entfaltungsraum, Unternehmerzentrum 7 in Aldrans ([www.akasha-u7.at](http://www.akasha-u7.at))

**Anmeldung und Info** bei Barbara Schneider-Romen 0699/12383665, [barbara.schneider-romen@aon.at](mailto:barbara.schneider-romen@aon.at)

## **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 Do 20. Februar 2014, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr** in der **Volksschule Sistrans** (Bitte eigene Matten mitbringen), 10 Abende 80.- €

### **Monatliche Halbtage zu verschiedenen Themen:**

|  |  |
|--|--|
| Samstag, 8. Februar 16.00 bis 19.00 Uhr: | Spannung und Entspannung: Beckenboden      |
| Freitag 14. März, 16.00 bis 19.00 Uhr:   | Freie Schultern, freier Nacken             |
| Samstag 5. April, 9.30 bis 12.30 Uhr:    | Ein bewegliches Becken                     |
| Freitag 9. Mai, 16.00 bis 19.00 Uhr:     | Übergänge: Vom Liegen zum Sitzen           |
| Samstag 14. Juni, 9.30 bis 12.30 Uhr:    | Übergänge: Vom Sitzen zum Stehen je 30.- € |

### **Wochenendworkshop Gehen – leicht gemacht:**

Samstag 17. Mai, 10.00 bis 17.00 Uhr (mit Pausen und Mittagessen), Sonntag 18. Mai, 10.00 bis 13.00 Uhr: Übungen im Raum und Anwendungsmöglichkeiten im Freien, Seminar mit Florian Schäffler, Feldenkraislehrer Berlin, 120.- €

**Halbtage und Workshop im Yogaraum Akasha** in Aldrans, Unternehmerzentrum U7

bitte für alle bei Katrin Oberhammer 0650-57 14 771 oder [katrin.oberhammer@aon.at](mailto:katrin.oberhammer@aon.at) anmelden.

## **Pilates mit Maria Belgrano Behensky**

Sie lernen Übungen kennen, die Ihrem Körper von Kopf bis Fuß nutzen, ohne ihn zu malträtieren. Auf eine sanfte Weise kräftigen Sie Ihre Muskeln. Sie werden insgesamt beweglicher und verbessern Ihre Körperhaltung und damit Ihr gesamtes Erscheinungsbild. Mit jeder Trainingseinheit bewirken Sie dauerhafte Ergebnisse. **Termin: jeden Mittwoch 19.00-20.00 Uhr**, Kosten: 10 malig 90,- €  
Ort: **Akasha Yoga- und Entfaltungsraum**, U 7 Aldrans, Anmeldung per Sms: 0699/10129134

## **Frischer Wind fürs Bild - Vom Foto zum Fotobuch**

### **Fotokurs mit Werner Gstrein - für Anfänger und Leichtfortgeschrittene.**

Wir lernen technisch gute Fotos zu machen. Wir lernen auch, was gute Fotos sind. Und – zum ersten Mal! – lernen wir, wie wir unsere Fotos präsentieren können: vom Fotobuch bis zum Kalender. Wir lernen unsere Kameras und den Umgang mit Stativen, Reflektoren und Blitzen kennen, wir lernen den Weg vom Klick zum Bild über den Computer, und wir lernen Gestaltungsgrundlagen und das Arbeiten mit dem Programm Adobe Lightroom.

Mitzubringen: Digitale Kamera mit Einstellungen für Blende und Zeit unbedingt erforderlich, bequeme, wetterfeste und warme Kleidung und festes Schuhwerk für die Außenaufnahmen mitnehmen.

Termine: **Fr. 21. März 2014, 14:00 – 21:00 Uhr; Fr. 28. März 2014, 14:00 – 21:00 Uhr**

Ort: **Volksschule Sistrans**, Kosten € 89.- €; Bitte bei Werner Gstrein [werner@gstrein.eu](mailto:werner@gstrein.eu) per email oder telefonisch unter 0664 195 1960 anmelden

## **Italienisch mit Maria Belgrano Behensky**

Konversationskurs für Fortgeschrittene: **Freitag 9.00-10.00 Uhr**

Konversation für Leichtfortgeschrittene: **Freitag 10.00-11.00 Uhr**

Konversation und Grammatik (passato prossimo, imperfetto, futuro, condizionale, ecc.) für

Leichtfortgeschrittene: **Freitag 11.00-12.00 Uhr**

Beginn: Freitag 21.2.2014 (15 Einheiten bis Ende Juni)

Anmeldung: per Sms 0699/10129134

## **Jodeln mit Margie Sackl**

**Hoheho dareieho ...** Jodel, Joik und Jucheza. Jodeln - vom Gipfel- bis zum Hochzigjodler, vom Drahn bis zum Mahner - Jodler und Ludler aus Österreich, der Schweiz und aus dem Allgäu, den einen oder anderen Joik der Samen, einen Pygmäenjodler oder den Trall der Polska ... gemeint ist dabei das gemeinsame Singen 2 - 4 stimmiger Jodler und nicht das akrobatische Kunstjodeln.

Aufwärmen, Eintönen, uns auf unsere Wurzeln besinnen und den Wechsel zwischen Kopf- und Bruststimme genießen, wird uns längeres Singen und Jodeln erleichtern und uns Ausdauer, Spaß und Freude ermöglichen! Mehr auf: [www.margiesackl.at/jodeln](http://www.margiesackl.at/jodeln)

**Termin: Sa 1.3.2014, 15.00 bis 19.00 Uhr**

Ort: VS Sistrans, Kosten 32.- € Anmeldung: [anfrage@margiesackl.at](mailto:anfrage@margiesackl.at), 0650/6191821,

## **Literaturkreis, Initiatorin: Ulrike Umshaus**

"Lesen ist Abenteuer im Kopf": Um gemeinsam diese Abenteuer zu erleben bzw. auch zu besprechen, möchte ich alle Interessierten, die Zeit und Lust zum Lesen und Diskutieren haben, zu unserem Literaturkreis einladen:

Wir treffen uns jeden 4. Mittwoch im Monat in der Bücherei der Volksschule.

Jeder kann ein literarisches Werk vorschlagen. Es wird kein Beitrag eingehoben, da der Lesezirkel selbständig funktioniert bzw. von den Interessierten gemeinsam organisiert wird!

**Nächstes Treffen: Mittwoch 26. Februar 2014, 20 Uhr, Volksschule Sistrans**, Wir freuen uns auf Neuzugänge!

## **Original Play – Ursprüngliches Spiel mit Steve Heitzer**

Kinder suchen immer wieder körperlichen Kontakt zu ihresgleichen und zu uns. Erwachsene sind oft zu beschäftigt, in Gedanken, nicht wirklich (an)greifbar. So kommt es zu Missverständnissen, wenn Kinder balgen oder uns als Turngerät „missbrauchen“. Fred Donaldson, der seit über 40 Jahren mit Kindern, Erwachsenen und wilden Tieren spielt, hat ein „Ursprüngliches Spiel“ entdeckt. Mit unseren Kindern können wir wieder eintauchen in dieses Spiel, das alles Leben auf Erden zu verbinden scheint.

Infos auch unter: [www.originalplay.at](http://www.originalplay.at).

**Für Eltern und Kinder (ca. 3-6 J.)** Ältere und jüngere Kinder nach Rücksprache mit dem Kursleiter.

6 Mal **dienstags, 16 – 17 Uhr** + anschließend gemeinsame Jause, **1. Kursbeginn: 25. Februar 2014. 2.**

**Kursbeginn: 6. Mai 2014**, Kosten: EUR 44 je Kurs, **Ort: Lindenschule/Kindergarten Grätschenwinkel**, Unterdorf 80

## **Qi Gong – „18 Alltagsübungen“ mit Susanne Curtil**

Die 18 Bewegungen sind einfache, sanfte, elastische Bewegungsfolgen mit einer effektiven medizinischen Wirkung auf den gesamten Organismus. Regelmäßig ausgeführt, tragen sie wesentlich zu unserer Gesundheit bei. Auch NeueinsteigerInnen willkommen.

**Termin: Dienstag 17.00-18.00 Uhr**

Ort: Akasha Yoga- und Entfaltungsraum, U 7 Aldrans Anmeldung bei Susanne Curtil 0650 – 98 50 420.

## **„Singing Soul“ mit Susanne Curtil**

Ich stelle verschiedene Zugänge zu heilsamen Klängen und Gesängen vor.

**Termine: Mi 14.15 – 15.45 für alle und Mi 16.00 bis 17.00 Uhr für Eltern mit Babys**

**Klangheilungs-Workshops:**

1.2.14 „Chakren-Tönen“, 1.3.14 „Singen-Tönen-Spüren-Heilen“, 1.5.14 „Die Pyramide des Gleichgewichts“ jeweils 9.00 – 13.00 Uhr, Beitrag 36 €

**„Come-Together-Songs“ für Groß und Klein:** 7.2.14 17.00 – ca.19.00 Uhr

Ort: Akasha Yoga- und Entfaltungsraum, Unternehmerzentrum 7 Aldrans

Anmeldung für alle Kurse und Workshops bei Susanne Curtil, unter 0650 - 98 50 420

## **Die Seele singt/ Meditatives Singen mit Angelika Hensler**

Nach vorbereitenden Körper – und Atemübungen lassen wir aus der Stille einfache spirituelle Lieder aus verschiedenen Traditionen und Lebenslieder klingen. Wir wiederholen jedes Lied öfters, um die „Gedankenmaschine“ zu beruhigen und die Schwingung zu erhöhen.

**Zeit: Monatlich/ Freitag 24.1., 7.2., 14.3., 4.4., 9.5., 6.6.2014 19:00 bis ca 21:00**

Bitte Wasserfläschchen mitnehmen, da man beim Singen viel Feuchtigkeit verliert. (Diese Abende können auch einzeln besucht werden.) Ort: Musikraum bei Angelika Hensler Bogenweg 461

Kosten: Freiwillige Spenden, Anmeldung: Angelika Hensler [angelika@mutzumsingen.at](mailto:angelika@mutzumsingen.at)

Tel.:0660 5553293

## **Singgruppe mit Angelika Hensler**

Wir singen Lieder verschiedener Stilrichtungen Pop, Volksmusik, Schlager usw. zur Freude, ohne Könnensanspruch und Auftritte.

Zeit: **Mittwoch 22.1.2014 19:00 bis 21:00**, dann 14 – täglich, Ort: Musikraum bei Angelika Hensler

Bogenweg 461, Kosten: 10 € pro Abend, StudentInnen 5 €

Bitte Wasserfläschchen mitnehmen, da man beim Singen viel Feuchtigkeit verliert.

Anmeldung: Angelika Hensler [angelika@mutzumsingen.at](mailto:angelika@mutzumsingen.at), Tel.:0660 5553293

## **Vortrag: "Frühlingsputz für Körper und Geist" von Udo Jakobitsch, am 6. März 2014 um 20 Uhr im Gemeindesaal**

## **Yoga mit Susanne Curtil**

**Yoga Basiskurs** Di 18.30 bis 20.00 Uhr (13.1. – 5.4.14)

**Yoga Intensiv** Mo 18.30 – 20.00 Uhr (13.1. – 5.4.14)

**Yoga mit Babys** Mi 16.00 – 17.00 Uhr ( 5 Einheiten, 22.1.,29.1.,5.2.,19.2.,26.2.)

**Eltern-Kind-Yoga** 2x monatlich mit Susanne Curtil: 24.1., 21.2., 21.3., 25.4., 23.5., 20.6.2014

und mit Isabel Croce: 7.2., 7.3., 4.4., 2.5., 6.6. 2014

offene Gruppe für 2-5-Jährige in Begleitung, jeweils 16.00 – 17.00 Uhr, Anmeldung erwünscht

Ort: im Yogaraum Akasha U7, Anmeldung bei bei Susanne Curtil 0650 – 98 50 420, bei Isabel Croce 0699/12812041, und unter [www.akasha-u7.at](http://www.akasha-u7.at)

## **Yoga mit Katrin König**

Yoga ist Atmen, entspannt das Nervensystem, beruhigt den Geist und hält den Körper in Form.

**Schwangerschaftsyoga: Di von 9:00-10:15,**

**Yoga für alle Interessierten (Anfänger wie Fortgeschrittene): Do von 18:00-19:15**

im Entfaltungsraum Akasha; Ausgleich 100.- € für 10 Mal, Anmeldung erbeten an Katrin 0650-5012125