

Mikrobewegungen mit Ursula Gasteiger

Selbst- und Körperwahrnehmung steigern mit Mikrobewegungen

Zeit: Mo 9.30 - 11.00 am 9.2./9.3./30.3/11.5./1.6.2015, Beitrag: gesamt: 100€, einzeln: 23€, Ermäßigung auf Anfrage

Entschleunigung und Selbstregeneration mit Mikrobewegungen

Zeit: Do 18.00 - 21.00, 29.1./26.2./26.3./23.4./28.5./18.6.2015, Beitrag: gesamt: 180€, einzeln: 33€, Ermäßigung auf Anfrage

Ort: Bogenweg 461, 6073 Sistrans, Anmeldung bei Angelika Hensler (s.u.) oder Ursula Gasteiger: 0676 68 515 96

Singgruppe mit Angelika Hensler

Nach Körpervorbereitungs- und Einsingübungen singen wir Lieder verschiedener Stilrichtungen: Pop, Volksmusik, Schlager usw. zur Freude, ohne Auftritte und Ansprüche.

Zeit: Mittwoch 11.2.2015 19:00 – 21:00, dann in 14 – tägigem Rhythmus.

Mi 11.2, 25.2., ...

Ort: Bogenweg 461 6073 Sistrans Kosten: 10 € pro Abend, StudentInnen 5€;

Anmeldung: Angelika Hensler Tel.: 0660 5553293, Mail: angelika@mutzumsingen.at

Meditatives Singen: Die Seele singt/ mit Angelika Hensler

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

Zeit: Fr 6.2., Mi 18.2., Mi 4.3., Fr 20.3., Fr 3.4., Mi 15.4., Do 7.5., Fr 29.5., Mi 24.6., Fr 3.7.

Ort: Bogenweg 461, 6073 Sistrans, Kosten: Freiw. Spenden

Anmeldung: Mail: angelika@mutzumsingen.at oder Angelika Hensler Tel.: 0660 5553293

Onlineservice der Gemeinde:

Gem2go ist eine Handy-App, mit der man viele Informationen über die Gemeinde findet. Die Homepage der Gemeinde Sistrans kann auf Ihren mobilen Geräten bequem und übersichtlich über die Gem2Go-App angeschaut werden.

Was sich alles in der Gemeinde tut, findet man im Veranstaltungskalender. Wann wird der Müll abgeholt, Öffnungszeiten, Kinderbetreuung ...?

Einfach unter <http://www.gem2go.at/> herunterladen.

Die Postwurfsendungen werden auch per Email versendet. Wenn Sie Interesse an einer elektronischen Zustellung haben, bitte ein Email an die Adresse gemeinde@sistrans.at senden. Wir nehmen Sie dann in den Verteiler auf.

Nun ist es soweit! Die elektronische Zustellung von Schriftstücken der Gemeinde ist möglich. Dieses kostenlose Service hilft Geld zu sparen und entlastet die Umwelt!

Wir laden Euch ein, dieses Angebot zu nutzen. Briefe, Rechnungen, Vor-schreibungen kommen – wie beispielsweise von der Handyrechnung gewohnt per Mail und können entweder ausgedruckt oder gespeichert werden. Dafür ist das Einverständnis für diese Art der Zustellung notwendig.

Anmeldung auf der Homepage der Gemeinde:

[www.sistrans.at/Bürgerservice/elektronische Zustellung](http://www.sistrans.at/Bürgerservice/elektronische_Zustellung).

Gemeinde



Sistrans

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

Kultur.Herbst.Sistrans Kultur.Bildung.Sistrans Frühjahrskurse 2015

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:
9.00 – 10.30 Uhr: Tai Chi, Peter Vodusek	9.00 – 10.00 Uhr: Yoga (Kinder/ Eltern-Kind/ Baby- o.ä.), Jane Kathrein	8.30 – 9.30 Uhr: Qi-Gong, Barbara Schneider-Romen 15.30 h – 16.30 Uhr: Singing Soul, Susanne Curtil 17.00 h – 18.00 Uhr: Qi Gong, Susanne Curtil 19.00 h – 20.00 Uhr: Pilates für Anfänger, 19.00 bis 20.00 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene, Maria Belgrano-Behnsky	18.00 – 19.15 Uhr: Yoga, Katrín König 19.30 – 20.30 Uhr: Qi Gong, Barbara Schneider- Romen

Jeden zweiten Mittwoch im Monat: Aufstellungskreis mit Edith Hofer-Zeni
Freitag Nachmittag: Feldenkrais zu verschiedenen Themen:

Freitag 20. Februar, 17.00 bis 20.00 Uhr, Thema: „Freie Knie, freier Rücken“
Freitag 13. März 2015, 17.00 bis 20.00 Uhr, Thema: „Der sechste Sinn – Sinn in Bewegung“: Einführung und neue Blicke auf die Feldenkraismethode
Freitag 17. April 2015, 17.00 bis 20.00 Uhr, Thema: „Der Beckenboden“
Freitag 8. Mai 2015, 18.00 bis 21.00 Uhr, Thema: „Beweglichkeit des Beckens, Beweglichkeit der Wirbelsäule“

Info.Post, Zugestellt durch Post.at, Amtliche Mitteilung der Gemeinde Sistrans vom 30.1.2015

INFORMATION 2/2015

Vortrag über Ätherische Öle und Young Living mit Ida Pramstaller-Kröss und Simone Unterweger-Ebenbichler

Ätherische Öle sind viel mehr als nur gut duftende Essenzen. Sie wirken auf allen Ebenen unseres Körpers und verbinden so Körper, Geist, Seele und Emotionen. Dadurch beeinflussen sie alle Aspekte unseres Wohlbefindens und unterstützen nachhaltig unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.

Datum: 20. Februar, Ort: Volksschule Sistrans, Unkostenbeitrag: € 3.-

Rund ums Baby und Kleinkind mit Margit Lesky

Babymassage: „Bindung durch Berührung“ – Vermittlung verschiedenster Techniken, Verstehen der Ausdruckssprache der Babys „Zeit für uns“, Mütter mit Babys bis 8 Monate; **Beginn: Montag 20. 04. 2015 9.30 – 11.00 Uhr 6x**

Erste Kontakte unter Gleichaltrigen: „Bindung und Autonomie“ Kinder bei ihren Entdeckungen aufmerksam begleiten, einfach Dasein, sich wohlfühlen im Unspektakulären, Austausch mit anderen Müttern, ...Mütter mit Kindern von 6 – 18 Monate

Beginn: Dienstag 26.05.2015 9.30 -11.00 Uhr 6x

Malgruppe: für Kleinkinder von 11/2 – 6 Jahre mit Mama oder Papa

In der Gruppe haben die Kinder die Möglichkeit und den Raum dazu sich kreativ und lustvoll zu verwirklichen. Die Erwachsenen sind in der beobachtenden Rolle und sehen wie kompetent und selbständig die Kinder sind. Nach dem Malen wird das Erlebte in einem gemeinsamen Gespräch unter den Müttern/Vätern reflektiert.

Beginn: Dienstag 21. 04. 2015 6x (14tägig) bis 30.06.2015

Nähere Informationen und Anmeldung: bei Margit Lesky 0650/40 37 908

Ort: Praxis Unterdorf 9, Sistrans (im Gebäude der Landesmusikschule Westeingang)

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 19. Februar 2015, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr in der Volksschule

Sistrans (Bitte eigene Matten mitbringen), 10 Abende 80.- €

Foto Ausflug nach Trient

Stadt- und Architekturfotografie in der historischen Altstadt von Trient und rund ums neue Museum MuSe, Landschaftsfotografie in den Hängen rund um Trient oder am nahe gelegenen Caldonazzosee. Vorgegebene Fotothemen und fotografische Betreuung sollen diesen Ausflug für leicht fortgeschrittene Fotografinnen und Fotografen zu einem lehrreichen und beeindruckenden Tag werden lassen.

Termin: Sa. 9. Mai 2015. Abfahrt: 07:30 – Rückkehr ca. – 22:30

Ort: Gemeindamt Sistrans, DEZ/Innsbruck-Ost;

Kosten: € 119.- für die Fahrt und die fotografische Betreuung und Anleitung, Ermäßigung auf Anfrage. Bitte bei Werner Gstrein werner@gstrein.at per email oder telefonisch unter 0664 195 1960 anmelden.

Foto Grundlagen – Einstieg in die digitale Fotografie

Fotokurs mit Werner Gstrein - für Anfänger und Leichtfortgeschrittene.

Wir lernen unsere Kameras und den Umgang mit Stativen und Blitzen kennen, und wir lernen die Bildgestaltung. Mit praktischen Beispielen zu jedem Thema, festigen wir das Erlernte. Auch individuelle Beratung wird geboten.

Mitzubringen: Digitale Kamera mit Einstellungen für Blende und Zeit unbedingt erforderlich.

Termine: Fr. 29. Mai und 12. Juni 2015, jeweils von 14:30 – 21:30

Ort: Gemeindesaal / Volksschule Sistrans, Kosten € 99.-, Ermäßigung auf Anfrage
Bitte bei Werner Gstrein werner@gstrein.at oder unter 0664 195 1960 anmelden

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch

von Pater Josef Eugster mit Elisabeth Chesi

Unsere Füße sind das Abbild des ganzen Körpers. Demnach steht jedes Organ mit einer Zone am Fuß in Verbindung. Durch das Stimulieren der Reflexzonen können wir eine Veränderung und Verbesserung im entsprechenden Organ oder Körperbereich bewirken.

Aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers - sofort anwendbar - für jedes Alter geeignet - beugt Krankheiten vor - lindert Schmerzen - regt die Durchblutung an.

Termine: ab Sa 14. Februar 2015, 9.30 – 12.30 + 14 -17 Uhr

Ort: Bogenweg 461, Sistrans, Kursbeitrag pro Person/Tag: € 96.-, Ermäßigung auf Anfrage
Anmeldungen sind für je 2 Personen möglich, damit jeder einen Übungspartner hat.

Weitere Informationen und Anmeldung bei: Elisabeth Chesi, Tel. 0512 – 391254

Gewaltfreie Kommunikation mit Elisabeth Chesi

Lass uns so miteinander reden, dass wir uns verstehen

Einfühlsame verständnisvolle Gespräche führen - im persönlichen und beruflichen Umfeld mit der Gewaltfreien Lebensbereichernden Kommunikation (GfK) von Marshall Rosenberg. Wir können erleben, wie man Probleme, Meinungsverschiedenheiten und Konflikte klar ansprechen, klären und lösen kann. Das führt zu gemeinsamen Entscheidungen und Entwicklungen und es können die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt werden. Nicht nur in schwierigen Lebenssituationen die richtigen Worte finden: auch Freude, Dankbarkeit, Wertschätzung, Liebe ... klar und begründet ausdrücken.

Termine: ab Sa 28. Februar 2015, 9.30 – 12.30 + 14 - 17 Uhr

Ort: Bogenweg 461, Sistrans, Kursbeitrag pro Tag: € 96.-, Ermäßigung auf Anfrage

Weitere Informationen und Anmeldung bei: Elisabeth Chesi, Tel. 0512 - 391254

Italienisch mit Maria Belgrano Behensky

Freitag 9.00-10.00 Uhr Konversation für Fortgeschrittene

Freitag 10.00-11.00 Uhr Konversation für Leichtfortgeschrittene

Freitag 11.00-12.00 Uhr Konversation und Grammatik für Leichtfortgeschrittene

Beginn am 27.2.2015 (15 Mal) Anmeldungen und Informationen unter: 0699/10129134

Jodeln mit Margie Sackl

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 zu besinnen und den Wechsel zwischen Kopf- und Bruststimme genießen, wird uns längeres Singen und Jodeln erleichtern und uns Ausdauer, Spaß und Freude ermöglichen!

Termin: Sa 14.3. und/oder Sa 18.4.2015, 15.00 bis 19.00 Uhr

Ort: VS Sistrans, Kosten je 36.- €. Bitte bei Margie Sackl: anfrage@margiesackl.at anmelden.

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: Dritter Mittwoch im Februar/März... um 20.00 in der Bücherei der Volksschule! Wir freuen uns auf Neuzugänge!