



Kultur.Frühling.Sistrans Frühjahrskurse 2016

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:
9.00 – 10.30 Tai Chi, Peter Vodusek	9.00 – 10.30 Ayurvedischer Babymassagekurs 6 Wo. - circa 6 Mon. genauere Infos und Anmeldung bei Carolina Maelzer (0650/5901622)	8.30 – 9.30 Qi-Gong, Barbara Schneider-Romen 10.00 – 11.00 Uhr: Eltern-Kind/Baby Yoga, Isabel Croce 18.00 h – 19.00 Pilates für Anfänger 19.00 bis 20.00 Pilates für Fortgeschrittene, Maria Belgrano- Behensky	18.30 – 20.00 Yoga, Katrin König	9.30 – 11.30 Bewegungs- und Begegnungsraum Für Mütter und Kinder von 0,6 – 2 Jahren, Susanne Curtil ab 19.2.16

- Goddess –Yoga, Workshopreihe mit Olga Wieser ab Dienstag, 9.2.16, im Zweiwochentakt
- Jeden ersten Samstag im Monat Trageberatung: Info und Kurse zum Thema „Gesundes Tragen von Babys und Kleinkindern in Tragetuch und Tragehilfe“. Details und Anmeldung bei Isabel Croce 0699/12812041
- Feldenkraisnachmittage:

Freitag 19. Februar 2016, 16.00 bis 19.00 Uhr, Geschmeidiger Brustkorb
Freitag 11. März 2016, 16.00 bis 19.00 Uhr, Die Umkehrbarkeit als Prinzip leichter und eleganter Bewegung
Freitag 8. April 2016, 17.00 bis 20.00 Uhr, Das Rollen als Training für Körper und Gehirn
Freitag 20. Mai 2016, 17.00 bis 20.00 Uhr, Gleichgewicht in verschiedenen Lebenslagen

Weitere Infos unter www.akasha-u7.at

Blatt bitte wenden

Fotokurs – Schwerpunkt Portrait-, Makro-, Objekt- und Architekturfotografie Für Anfänger und Leichtfortgeschrittene.

Wir lernen unsere Kameras kennen, wir lernen die Bildgestaltung, wir lernen anspruchsvolle Fotos von Menschen und Gegenständen zu machen, und wir lernen auch den Umgang mit Stativ und Blitzlicht. Mit praktischen Beispielen zu jedem Thema, festigen wir das Erlernete. Auch individuelle Beratungen werden auf Verlangen geboten.

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

Termine: Fr. 19. und 26. Feber 2016, jeweils von 13:00 – 20:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal / Volksschule Sistrans, Kosten € 99.-, Ermäßigung auf Anfrage

Referent: Werner Gstrein, Berufsfotograf, Sistrans – www.gstrein.at

Anmeldung: werner@gstrein.at oder +43 664 195 1960

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 3. März, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr in der **Volksschule Sistrans** (Bitte eigene Matten mitbringen), 8 Abende 64.- €

Einzel buchbare Nachmittage im Akasha Bewegungsraum: siehe vorne

Mathematik-Nachhilfe, Sistrans und Umgebung: Hartlieb Wild

Mathematik ist doch nicht so schwierig wie's aussieht ... ;-) ... nur das Üben kann ich Dir nicht abnehmen ...

Punktuelle Unterstützung und Begleitung durch das Schuljahr Gymnasium, Hauptschule, Neue Mittelschule, Abendschule, Maturalehrgang

→ Refugees welcome, too!

Termin nach Vereinbarung: 0650 59 60 60 4

Original Play® - Ursprüngliches Spiel mit Steve Heitzer

Berühren, Balgen, Kämpfen? Kinder suchen immer wieder körperlichen Kontakt. Hier können wir mit unseren Kindern den Unterschied entdecken zwischen Spiel und (Wett)Kampf, hier erfahren und lernen wir achtsame Berührung. Der geheimnisvolle Raum des ursprünglichen Spiels stärkt unsere Beziehung und die Intelligenz des Herzens. Mehr unter www.originalplay.at

Für Eltern und Kinder (ca 3-8J.) Ältere und jüngere Kinder nach Rücksprache mit dem Kursleiter. 5 mal Donnerstags, 16.30 – 18 Uhr inkl. gemeinsame Jause

Kursbeginn: Kurs1: 25. Feber, Kurs2: 2. Juni 2016. Anmeldung: 0680 55 25 721 steve@originalplay.at, Kosten: EUR 50 bzw. 70 (2 oder 3 Kinder). Ort: Lindenschule/KigaGrätschenwinkel, Unterdorf 80