



Qi Gong, Entspannung und Kreativität



Power sucht Frau energiereiches Training für Figur, Ausdauer/Kondition/Gruppendynamik
Mischung aus Stepaerobic/Tae Bo/ Yoga/Tanz *Montags* 18 - 18.50 Uhr Ab 2.3.0910x € 50,-

Mentale Kampfkunst (Kranich Qi Gong) und Entspannung nur für Männer
Dienstags 18 - 19.15 Uhr Ab 3.3.2009.... 10 x ca 80 min ... € 120,-

Flexibar und Callanetics ruhigeres Training für Tiefenmuskulatur und Körperhaltung, Figur-
formend und Gelenkschonend *Mittwochs* von 17 - 17.50 Uhr Ab 25.3.0910 mal € 50,-

MALduMAL Kreativität mit allen Sinnen für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahre *Mittwochs* ab
4.3.09 bis zu den Sommerferien Semesterblock
12.45 - 14.10 Uhr mit Mittagessen ... € 135,- sowie 14.30 - 16 Uhr ... € 135,-
Beide Einheiten als Nachmittagsbetreuung ... € 250,-,-

AbendMAL Kreativität nach der Arbeit für Erwachsene *jeden Donnerstag* 18.15-21 Uhr
Material kann mitgenommen oder im Atelier bezogen werden . á € 22,- zuzgl. Material

Frühstück bei mir ... im Atelier Kunst und Kulturfrühstück in Attersee
Jeden zweiten *Sonntag* nach Voranmeldung. Gastreferenten mit interessanten Themen sowie
gesundes Frühstück in „Daheimatmosphäre“ Erster Termin: 1. März 2009 um 9 Uhr

Gesunde Ernährung Familienberatung



Workshop „Kochen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten“

Häufig sind unerklärliches Übergewicht, Symptome im Bereich Haut, Verdauung, Nervensystem
oder Allergien auf unverträgliche Nahrungsmittel zurückzuführen. Vortrag + Koch-Workshop
Donnerstag, 5.3.2009, 18.30 – ca. 22 h im Küchenstudio plan.b € 20,-- Anmeldung bis 2.3.2009

Koch-Workshop „Mehr Konzentration für meine Kinder“

Nahrungsmittel können unsere Konzentration negativ beeinflussen. Vortrag + Koch-Workshop
für Eltern, die ihre Kinder mit richtiger Ernährung unterstützen wollen. Donnerstag, 12.3.2009,
18.30 – ca. 22 h im Küchenstudio plan.b St. Georgen € 20,-- Anmeldung bis 9.3.2009

Kompetenztraining für Eltern „schwieriger Kinder“

Für Eltern, die mit ihren Kindern „kämpfen“ müssen: Hausübungen, Schlafengehen, Besuch,
Telefonieren... Eltern-Training an 6 Abenden. Besuch des Info-Abends Voraussetzung.
Info-Abend: Montag, 2.3.2009, 19.30 h Training: 6 x an jedem Montag ATTERSEElebensKUNST
Landungsplatz 1 in Attersee, ab 19.30 h (ab 23.3.09) Preis: € 160 pro Elternpaar

Vortragende / Trainerin: Mag. Astrid Ablinger Pädagogin, Systemische Familienberaterin,
Psychologin i.A., Kinesiologin; arbeitet in eigener Praxis im Gesundheitszentrum Schöndorf,
Vöcklabruck. Anmeldung unter 0664 1116018

Tanz, Bewegung Gesunder Rücken



Kreative Moons ab 7 Jahre

Le petit ballet - Tanz und Farben ab 3 Jahre

Wilde Kerle Boy Moons, Jungs ab 6 Jahre

Moondance Hip Hop

MoondanceYouth Company Lyrik&Modern

Moondance/Tanz dich frei

Freitags 15-15.50 Uhr

Freitags 16-16.45 Uhr

Freitags 17-17.50 Uhr

Freitags 18-18.50 Uhr

Freitags 19-19.50 Uhr

Freitags 20-20.50 Uhr

Kinder/Jugend: 10er Block € 60,-/Semester (20x) € 100,-

Erwachsene: 10er Block € 95,-/Semester € 160,-

Leitung: Gabriele Pesl, Anmeldungen unbedingt erforderlich 0664.4886385

Trainerinnen: Gabriele, Magdalena und Franziska sowie Melanie

Gasttrainer: Besim Ljatifi immer am letzten Freitag im Monat ab 27.3.09



Abend Workshop am Freitag 17.4.2009 Frühlingsgarten der Seele

Abend Workshop am Freitag 15.5.2009 Tanz den Weg in deine Mitte

Kräuterkunde und Energiewahrnehmung



Pendeln, eine Kunst die jeder erlernen kann

Workshop für Anfänger - In dieser Abendveranstaltung werden die Grundlagen, Methoden, Möglichkeiten, Fehlerquellen und Austestverfahren besprochen und natürlich wird auch fest ausprobiert. Es besteht auch die Möglichkeit Einhandruten zu testen. Eigenes Pendel wenn möglich mitnehmen, es können aber auch Pendel im Kurs ausgeliehen oder erworben werden.

Dienstag 24. März 19:00 – 2 Stunden: Teilnehmerzahl 7 bis 10 Personen

Kosten inkl. Unterlagen € 20,-

Tinkturen und Kräuter-Ansätze selbst gemacht

Workshop für Anfänger - Hier wird die benötigte Grundausstattung, die Grundtechnik, die Möglichkeiten usw. erklärt. Auch einige momentan wachsende Kräuter werden besprochen. Wir setzen dann zusammen eine Tinktur an. Mitzunehmen 1 sauberes Schraubglas zu 250 ml. Zutaten können im Workshop erworben werden. Wer will kann auch Ansatzschnaps und Kräuter selber mitnehmen

Dienstag 5. Mai 19:00 – ca. 2 Stunden: Teilnehmerzahl 7 bis 10 Personen

Kosten € 20,- inkl. Unterlagen

Leitung: Ursula Cizek, Kräuterexpertin aus Attersee Anmeldungen unter 0699/10060704