

# NEUIGKEITEN RUND UM DIE GESUNDE GEMEINDE

[www.gg.blindenmarkt.at](http://www.gg.blindenmarkt.at) [blog.donau-ybbsfeld.at](http://blog.donau-ybbsfeld.at)

GESUNDES  
BLINDENMARKT



GESUNDE  
KLEINREGION  
DONAU-YBBSFELD



Diesmal sind zwei neue Kursformate zu unserem Angebot der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt dazugekommen – ein zugeschnittenes Yoga „Vital in den Frühling“ speziell für die Fastenzeit mit der zertifizierten Kundalini-Yogalehrerin Irene Schneider und ein Achtsamkeits-Workshop mit der Expertin Maria Richter. Ich möchte mich diesmal bei meiner sehr geschätzten Kollegin GR Simone Hofbauer, BA MA aus Neustadt a.d. Donau bedanken, die die Initiative und Organisation für diesen durch die Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld geförderten Achtsamkeits-Workshop ergriffen hat. Ihr liegt als klinische Pädagogin das Thema „Mentale Gesundheit“ besonders am Herzen, weshalb sie sich um die Abhaltung eines Workshops durch Maria Richter für unsere Kleinregion engagiert bemüht hat.

Der FIT&fresh-Kurs von Kerstin Stopfer ist zum jetzigen Zeitpunkt mit einer Warteliste überbucht, deshalb haben wir ihn bei den derzeit aktuellen Kursausschreibungen nicht mehr angeführt. Nächste Terminbekanntgaben von FIT&fresh folgen natürlich.

In dieser Gemeindezeitung sind auch die Details für den Kurstermin kurz vorm Muttertag mit „Backen mit Papa für die Mama“ von und mit Diätologin Julia Stamminger, BSc (AKL der Gesunden Gemeinde Steinakirchen) für unsere VolksschülerInnen mit Papas enthalten und können schon verbindlich gebucht werden. AKL Martina Gaind

## Aerobic-Pilates-Mix mit Gerlinde Redl

Der abwechslungsreiche Kurs mit einem Aerobic-Pilates-Mix im Turnsaal der Volksschule startete auch Anfang 2023 wieder und erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit. Der Kurs wird von der Gesunden Kleinregion Donau-Ybbsfeld gemeindeübergreifend und gefördert angeboten.



Foto (© Elisabeth Hagen) vlnr hinten: Margarete Zehetgruber, Margit Auer, Ilse Holzinger-Neuling, Andrea Hartl, Anita Gruber, Manuela Fröhlich, Edith Fasching, Rosmarie Pils, Helene Rechenmacher, Anne-liese Rechenmacher, Gertraud Wurzer, Christa Zitzmann, vlnr vorne: Hermine Palme, Dipl. Body-Vitaltrainerin Gerlinde Redl, Gerti Kloibmüller, Waltraud Aichinger

Nicht anwesend: Erika Grahofer, Renate Linhartberger, Sonja Greigeiritsch, Anita Rechenmacher, Gaby Palme, Margarete Pieber, Ingrid Ramler



GESUNDE  
KLEINREGION  
DONAU-YBBSFELD



Die Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld lädt herzlich ein zum  
Workshop mit der beliebten Expertin für Achtsamkeit

## Maria Richter

### ACHTSAMKEIT – PAUSEN SCHAFFEN, WO KEINE SIND



15. April 2023

10 - 17 Uhr  
inklusive Mittagspause

JAKOBSAAL  
(neben Pfarrkirche)  
3323 Neustadt/D.



Bitte um verbindliche Anmeldung bei:  
Simone Hofbauer 0664/4920262  
Karin Ebner 0660/2112253  
Martina Gaind 0664/2208688

BLOG der Kleinregion:  
<https://www.donau-ybbsfeld.at/blog>



#### Inhalt des Workshops

#### Pausen schaffen, wo keine sind Achtsamkeitsübungen für deinen Alltag

Ein Tag Auszeit für Menschen, welche lernen möchten,  
(wieder) bewusst auf sich im stressigen Alltag zu schauen.

Zeit nur für dich. Ruhe finden, durchatmen, Abstand gewinnen von der Belastung, wenn auch nur für einen Tag. Klarheit finden, Erholung schöpfen und die eigene Motivation und Lebensfreude wachkitzeln. Gestärkt wieder einsteigen in die bekannte Welt, die sich selbst nur kaum merklich verändert an diesem Tag, aber mit frischer Achtsamkeit betrachtet vielleicht andere Herangehensweisen zulässt.

Achtsamkeitsübungen in Stille und in Bewegung, drinnen und draußen, sowie professionelle und wertschätzende Begleitung bilden an diesem Tag den Rahmen für einen besonderen Zeitraum.

Leitung: Maria Richter - Achtsamkeitstrainerin, Systemisches Training und Coaching

**Kurskosten pro Person: 50 €** (gefördert durch die Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld), zuzüglich Mittagessen (ca. 10 €)

**Maximale Teilnehmeranzahl: 16 Personen**, mindestens 14 Personen  
Mitzubringen: bequeme Kleidung für sanfte Yoga-Übungen und der Jahreszeit entsprechende Kleidung für Spaziergang  
Keine Vorerfahrung zu Yoga oder Meditation notwendig. Dieser Workshop ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische oder ärztliche Begleitung.

Anmeldung und verbindliche Einzahlung des Kursbeitrags in Höhe von € 50 bis spätestens 29. März 2023 auf das Bankkonto der Kleinregion mit der IBAN AT87 3202 5000 0433 3613. Bei Nichtzustandekommen des Workshops mangels ausreichender Anmeldungen wird der Kursbeitrag retourniert. Bei kurzfristigem Storno seitens der KursteilnehmerIn ab dem 29.3.2023 erfolgt keine Retournierung des Kursbeitrags.

TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!



GESUNDES  
BLINDENMARKT



## Jazzdance

**Tanzen fördert die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.** Jede Tanzstunde beginnt mit einem Warm-up und beinhaltet Mobilisierung und Kräftigung sowie Übungen zu einer verbesserten Körperhaltung und Koordination. Wir erarbeiten eine schwungvolle Choreographie, wobei die Freude an der Bewegung zur Musik im Vordergrund steht.

**Training:** vielseitiges, rückschonendes Ganzkörpertraining zu Musik

**Für:** alle, die sich gern zu Musik bewegen und nach einer Choreographie tanzen möchten

**Dauer:** 60 Minuten pro Einheit

**Ort:** Turnsaal der NMS Blindenmarkt, Lindenstr. 18

**Wann:** Donnerstags, 19 Uhr ab 16. Februar 2023

**Preis:** € 70 für 10 Einheiten, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Information und Anmeldung bei:

**Dipl.-Päd. Mag. Sandra Illich**

Cardio-Dance-Instructor & Diplompädagogin

☎ 0676/88 906 42 67

E-Mail: [sandra\\_illich@gmx.at](mailto:sandra_illich@gmx.at)



GESUNDE  
KLEINREGION  
DONAU-YBBSFELD



## „Wir Bleim Fit“ am Ausee

Ein kurzweiliges Outdoortraining mit Spaßfaktor. Sämtliche Muskulaturen werden durch einen interessanten Trainingsmix - an den rund um die Auseen Blindenmarkt räumlichen oder natürlichen Gegebenheiten - trainiert.

**Ort:** Outdoor an den Blindenmarkter Auseen oder bei Schlechtwetter in der Turnhalle der Volksschule Blindenmarkt

**Wann:** **Montags 19 bis 19:50 Uhr** im Zeitraum ab 17. April 2023, insgesamt 8 Einheiten

**Preis:** € 50 für 8 Einheiten, bereits gefördert durch die „Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!  
Mindest-Teilnehmerzahl 8 Personen

**Mitzubringen:**

**Theraband, Handtuch, Trinkflasche**

Anmeldung bei:

**Gerlinde Redl**

Dipl. Body-Vitaltrainerin

Blindenmarkt, Roseggerstraße 1

☎ 0676 / 517 95 35 bzw.

E-Mail: [body.balance.redl@gmail.com](mailto:body.balance.redl@gmail.com)



GESUNDES  
BLINDENMARKT



## Vital in den Frühling mit Kundalini Yoga

für ein gesundes Verdauungssystem & Entgiften des Körpers

5 Einheiten in der Fastenzeit zu den Themen: + unterstütze deinen Körper beim Entgiften und Loslassen (Leber, Gallenblase) | + reinige dein Blut und wirke Stress entgegen (Nieren) | + Entspannung des Magens – Akzeptanz | + Verdauung des Lebens (Magen, Dünndarm, Dickdarm) | + stärke deine Geduld, Ausdauer und Toleranz | + komme in inneren Frieden, Liebe und Harmonie | + positives Denken und Wachstum | + unterstützende Wildkräuter vorgestellt von Heidi Tauchner

**Dauer:** 90 Minuten pro Einheit

**Ort:** Mehrzwecksaal Blindenmarkt

**Wann:** jeweils Montag **19:00 bis 20:30 Uhr**, 5 Einheiten  
**am 27. Februar und 6. bis 27. März 2023**

**Preis:** 1 Einheit € 10

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Trinkflasche, bequeme Kleidung

Information und Anmeldung:

**Irene Schneider**, KRI-zertifizierte Lehrerin  
für Kundalini Yoga und Kinderyoga  
unter ☎ 0650 / 516 55 85 bzw.

E-Mail: [ireneschneider@gmx.at](mailto:ireneschneider@gmx.at)



GESUNDES  
BLINDENMARKT



## Kundalini Yoga

...nach einem betriebsamen Tag löst du dich von den Dingen der Welt und bringst dich nach Hause zu deinem Atem, deinem Körper, deinen Bedürfnissen, deinen Gefühlen und deinem Herzen. Stärke dein Immunsystem und erfahre die energetisierende und vitalisierende Kraft durch Kundalini Yoga. Sanfte Yogaübungen beleben deinen Körper und durch bewusstes Atmen sowie Meditation, erfährst du innere Ausgeglichenheit und bringst deine Gedanken zur Ruhe.

**Dauer:** 90 Minuten pro Einheit

**Ort:** Mehrzwecksaal Blindenmarkt

**Wann:** jeweils Montag **19:00 bis 20:30 Uhr**  
**9. Jan. bis 26. Juni 2023**, Einstieg jederzeit möglich

**Preis:** 1 Einheit € 10

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Trinkflasche, bequeme Kleidung

Information und Anmeldung:

**Irene Schneider**, KRI-zertifizierte Lehrerin  
für Kundalini Yoga und Kinderyoga  
unter ☎ 0650 / 516 55 85 bzw.

E-Mail: [ireneschneider@gmx.at](mailto:ireneschneider@gmx.at)







GESUNDES  
BLINDENMARKT



Koch-Workshop für Papas mit ihren  
Kindern im Alter von 5 – 10 Jahren

## Kochen ist Lebenskompetenz

### BACKEN MIT PAPA FÜR DIE MAMA

Mit Diätologin Julia Stamminger, BSc

Passend vor Muttertag werden gemeinsam köstliche Mehlspeisen für die Mamas zubereitet. Das Thema „Rezepte gesünder gestalten“ ist mitunter ein Schwerpunkt des Workshops. Der Genuss kommt dabei aber keinesfalls zu kurz. Die Kinder und Papas verlassen den Kochkurs mit einem selbstgemachten Muttertagsgeschenk.



12. Mai 2023

Dauer des Workshops  
17:30 – 20:00 Uhr

Kursgebühr € 29 für 2,5 Stunden  
Workshop inklusive Rezepte  
und Lebensmittel

Küche der NMS  
Lindenstraße 18  
3372 Blindenmarkt

Bitte um verbindliche Anmeldung bei:  
Martina Gaid 0664/2208688  
Julia Stamminger 0664/3965200

Mindestteilnahme: 8 Personen  
Anmeldung bitte bis spätestens 5. Mai 2023

Kurs gefördert durch die Gesunde Gemeinde Blindenmarkt. TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Gesunde Gemeinde Blindenmarkt:  
<https://www.gg.blindenmarkt.info>



GESUNDES  
BLINDENMARKT



## Yoga für Anfängerinnen, Leicht-Fortgeschrittene, Wieder-Einsteigerinnen und Yoga-Begeisterte jeden Alters!

Wenn dich bewusstes Atmen, richtiges Dehnen und Kräftigen, leichte und vertiefende Körperhaltungen (Asanas) und Entspannungsübungen interessieren, dann freue ich mich auf dein Dabeisein.

Ort: Ausee Blindenmarkt, Treffpunkt Parkplatz bei der grünen Bücherzelle (vorher Telefonzelle)

Wann: **Donnerstag 18 bis 19 Uhr** im Zeitraum vom **1. bis 29. Juni 2023**, gesamt 4 Einheiten plus 1 Ersatzeinheit im Juni, jeweils nur bei Schönwetter

Preis: **€ 30 für 4 Einheiten**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

Mitzubringen bitte: Matte, Decke, Trinkflasche

**TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen! Mindest-Teilnehmeranzahl 5 Personen**

Anmeldung bis 21.4.2023:

**Mag. Ruth Schnecker**

Zertifizierte Hatha-Yogalehrerin &

Zertifizierte Senioren-Yogalehrerin

**Tel.Nr. 0664 32 81 322**

**E-Mail: [ruth.schnecker@gmx.at](mailto:ruth.schnecker@gmx.at)**

*Yoga verbindet  
Körper,  
Geist und Seele!*