



YOGA



Mit Petra S. Werskiuk (dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin, international geprüfte Yogalehrerin)

**Ab Dienstag, 29.3.2016
(wöchentlich – 5 Einh.
zu je 90 min.) um 18:15 Uhr
im Bewegungsraum des
Kindergartens Gallspach.**

**Kurskosten: €55;
Mitzubringen: Yogamatte (falls
vorhanden), Decke, bequeme
Kleidung, dickes Kissen**

INHALTE: Yoga Asanas (Yogaübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannungstechniken, Meditation, Einführung in die Yoga Philosophie.

Du musst nichts über Yoga wissen um diesen Kurs besuchen zu können. Es ist einzig und alleine deine Bereitschaft etwas neues zu erfahren, auszuprobieren, dich zu bewegen und dich mit einer Philosophie auseinanderzusetzen, die aus einer spirituellen Kultur kommt.

Yoga löst körperliche und geistige Spannungen und weckt erstaunliche Energiereserven und ...“zfü Stress, Kreizweh, oiwei miad, zweng Freid, ois zwickt... gegen des hüfts a!!!“

Anmeldungen am Gemeindeamt, Fr. Krempl. Rasch anmelden – begrenzte Teilnehmerzahl.

Qualitätszertifikat

Gute Arbeit in Gallspach wurde ausgezeichnet.

Bei einer Festveranstaltung konnten Bürgermeister Dieter Lang und Vizebürgermeister Gerhard Mairhuber für den Arbeitskreisleiter DI Dr. Peter Rohmoser das Qualitätszertifikat für den Zeitraum von 2016 – 2018 von Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer als Gesundheitsreferent v.l.n.r.: LH Dr. Josef Pühringer, Bgm. Dieter Lang, Vizebgm. Gerhard



ten des Landes OÖ Mairhuber, Dr. Gmeiner - Landesabt. Gesundheit (Foto: Land OÖ/Liedl) entgegennehmen.

Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Gallspach kann sehr stolz darauf sein, bereits zum 4. Mal diese Anerkennung zu erhalten.

Das Qualitätszertifikat ist ein Gütesiegel

für kommunale Gesundheitsförderung in Oberösterreich und wird an Gesunde Gemeinden vergeben, welche in den letzten Jahren die Anforderungen hinsichtlich Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität erfüllt haben.

GELASSEN & FIT in den FRÜHLING

Termine: 4./11./25. April und 2. Mai
(Montag)

Termin: 18. April - Outdoortraining
(je nach Wetter)

18:30 - 19:20 Uhr im Bewegungsraum
des Kindergarten Gallspach

**Motto: „Bewegung -
Entspannung - Genuss“**

€30 Euro / Kurs / Person
Mitzunehmen: Matte, Polster,
event. Decke

Kontakt und Anmeldung unter:

Petra Kopf
Dipl. Sozial- und Berufspädagogin
Dipl. Gesundheitstrainerin
Dipl. Burnout-Prophylaxetrainerin
4713 Gallspach
Niederndorferstr. 10
Mobil: 0650-625 77 01
E-Mail: peko@telering.at

Klangschalenmeditation- Lass Altes los

Die Gesunde Gemeinde Gallspach veranstaltet monatlich durch die Energetikerin Daniela Lang eine entspannende und wohltuende Klangschalenmeditation.

„Das Abstand nehmen vom Alltag, das Loslassen von Blockaden und Belastungen, die Entspannung und das Auffüllen der Energiereserven wird für viele Menschen immer wichtiger, daher werden solche regionalen Angebote der Gesunden Gemeinde besonders gerne angenommen!“ freut sich Daniela Lang.

Viele der bisherigen Teilnehmer konnten sehr intensive Eindrücke und Erfahrungen erleben und mitnehmen.

Die nächsten Meditationstermine:

11.04.2016, 23.05.2016 und 20.06.2016
Jeweils um 19.30 Uhr im Kindergarten
Gallspach.

Infos und Anmeldung bei Daniela Lang,
0664/75094855. Weitere Informationen
und Veranstaltungen auch auf www.weg-zur-kraft.at



Allgemeines Nordic Walking

Dank **Ulrike Schwentner** wird auch heuer wieder das allgemeine Nordic Walking angeboten.



**Gestartet wird am Montag,
18. April 2016 um 19 Uhr am
Hauptplatz.**

Nordic Walking für Senioren

Der sehr beliebte Nordic Walkingtreff für Senioren ist **jeden Mittwoch um 14 Uhr am Hauptplatz.**

Achtung: von Mai bis Oktober wird schon um 9 Uhr gestartet.

Herzlich eingeladen sind dazu alle Senioren/innen mit und ohne Stöcke.



Betrachte Dein Anliegen einmal von der anderen Seite - mit der MANTANKA®-Methode!

Trete ein ins wissende Feld und erwecke Deine Intuition!

Jeder Mensch ist intuitiv veranlagt, sei es hellichtig, hellfühlend, hellhörend oder hellwissend - nur der „Sender“ muss meist erst wieder richtig eingestellt werden!

MANTANKA®-INFOABEND

zum Kennenlernen: Dienstag, 26. April 2016 um 19.30 Uhr im Seminarraum Klinglmair-Gruber am Buchenweg 2, 4713 Gallspach; Freiwillige Spende – Voranmeldung bitte unter: lebensraum@tao-eu.at oder 0650-6117288

Workshop

„Körpersprays und Naturparfüms selber herstellen“

Termin: Dienstag, 22. März 2016,
14 – 16.30 Uhr

Ort: im Gemeinschaftsraum
betreutes Wohnen,
Linzerstraße in Gallspach

Kursinhalte:

- Basis-, Herz- und Kopfnoten
- Zusammenstellen von persönlichen Duftmischungen
- Bewährte Rezepte und Mischungen
- Ätherische Öle zur Schweißminderung
- Kostenkalkulation

Das Hauptaugenmerk liegt bei diesem Workshop im Praxisteil wo Körpersprays und Naturparfüms selber hergestellt werden können.

Kursbeitrag: €40,- inkl. Skript zzgl. Materialkosten.

Nähere Infos und Anmeldung aromi@cabltrans.at oder 0680/1239120, begrenzte Teilnehmerzahl.

Workshopleitung: Sonja Weichinger (ärztlich geprüfte Aromapraktikerin)



Wir gemeinsam Nachbarschaftshilfe

Plausch & Tausch

Alle sind herzlich willkommen!

Termine im Frühjahr:

MO 25. 04. 2016 / 19:00 /
Schlüsselberg/Pfarrheim

DO 12. 05. 2016 / 19:00 /
St. Marienkirchen/Mehrzweckraum der
Gemeinde

MO 13. 06. 2016 / 19:00 / Schlüssel-
berg/Pfarrheim

www.wirgemeinsam.net

Alexandra Klinglmair-Gruber.

Vortrag

Kinder stark machen für ein gesundes/suchtfreies Leben



Der sehr interessante und humorvoll gestaltete Vortrag von **Hr. Franz Schiermayr vom Institut Suchtprävention** lockte viele Eltern und Großeltern am 8. Feb. 2016 in das Marienheim.

Ein Dank gilt an dieser Stelle noch einmal **Fr. Mag. Eliane Eder-Manser**, die den Vortrag nicht nur nach Gallspach holte, sondern auch moderierte.

„Gesund im Leben stehen“

Unter dem Motto „**Das Leben ist schön**“ waren die Gesunden Gemeinden OÖ am 25.2.2016 eingeladen, sich Expertenstatements zum **Jahresschwerpunkt** anzuhören.

Von „**Was ist Krebs – Wissen ersetzt Angst**“, über Vorsorgen, Früherkennung, Behandlungskonzepte, Nachsorge und Beratung haben Experten das Thema Krebs behandelt.

Ein sehr interessanter und aufschlussreicher Abend. Wir holten uns viele Anregungen und Tipps um das Thema auch in der Gemeinde bei Veranstaltungen aufzugreifen.



Vom Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Gallspach waren vertreten v.l.n.r.: Johanna Kofler, AK-Leiterin DI Dr. Peter Rohmoser, Christine Krempl, Mag. Eliane Eder-Manser.