



YOGA

Der beliebte Yoga Kurs startet wieder

**am Mittwoch, 17.01.2018 von
18:15-19:45 Uhr
(laufende 5er Blöcke bis Ostern,
Einstieg jederzeit möglich)
im Kindergarten Gallspach**

Kosten: 5er Block € 60.

Anmeldung am Gemeindeamt (Fr. Jahn)
erforderlich, da begrenzte Teilnehmer-
zahl.

Yogalehrerin: Petra S. Werskiuk

(dipl. Tanz und Bewegungspädagogin)



Kaffee- und Spiel- nachmittag

**Wenn Jung und Alt gemeinsam ein
paar Stunden verbringen, können
einmalige Erlebnisse entstehen.**

Die Gesunde Gemeinde freut sich, in
Zusammenarbeit mit dem Marienheim
einen Kaffee- und Spielenachmittag für
die Generationen anzubieten.

**Am Samstag, 20. Jän. von 14 – 15:30
Uhr trifft man sich im Marienheim
um gemeinsam zu Plaudern, Spiele
zu spielen und bei Kaffee und Kuchen
einen gemütlichen Nachmittag zu ver-
bringen.**

**Dafür seid ihr, liebe Kinder, ganz wich-
tig. Wenn ihr Zeit findet, schnappt
euch euer Lieblingsspiel und kommt
ins Marienheim.**

Es gibt sicher viele, die sich über Euren
Besuch sehr freuen.

Wir freuen uns auf einen ersten gemü-
tlichen Nachmittag. Geplant ist, diesen
monatlich jeden 3. Samstag anzubieten.

Hermi Straßmair.

Vortrag mit Dr. Neuburger

**„Gesundheit erhalten und
wiedererlangen durch aktivierte
Organfunktionen“**

Bereits bei den Gesundheitstagen im
März war Dr. Neuburger zu Gast. Auf
vielerlei Anfragen konnte die Gesunde
Gemeinde einen weiteren Vortragster-
min vereinbaren.

**Am Freitag, 9. März 2018
um 19:30 Uhr
im Leseraum.**



Dr. Christian Neuburger

YOGA „Hallo Alter“ Lebenslust und Gesund- heit mit YOGA IM SESSEL

Für Frauen und Männer ab 50 und alle
die eine sanfte und auf die eigenen Be-
dürfnisse abgestimmte Yogapraxis be-
vorzugen. (Auch bei Übergewicht und
Bewegungseinschränkungen nach Ab-
sprache).



Foto: Werskiuk

Die meisten Übungen werden im Sitzen
am Sessel ausgeführt.

Beweglichkeit verbessern und richtige
Atmung - heißt gesund bleiben und sich
wohl fühlen.

Eine angepasste sanfte Yogapraxis
(Übungen, Atemtechniken und Entspan-
nung) kann bereits in kurzer Zeit die Re-
generationskräfte des Körpers wecken
und zu mehr Lebensenergie, einem bes-
seren Körpergefühl und einer positive-
ren Lebenseinstellung führen. Unbeweg-
lichkeit, Schlaf- und Antriebslosigkeit,
flache Atmung, unzureichende Durch-
blutung oder Verdauungsstörungen kön-
nen so gelindert oder behoben werden.
Für Yoga ist es nie zu spät, man ist für
Yoga nie zu alt. Es gibt keinen besseren
Zeitpunkt als jetzt mit Yoga zu beginnen.
Seien Sie neugierig und probieren Sie es
aus.

**Schnuppern: Am 15. Jän. 2018
von 09:00 -10:00 Uhr
im Marienheim Gallspach
(freiwillige Spende)**

Anmeldung unbedingt erforderlich am
Gemeindeamt, Fr. Jahn, (Mindestteil-
nehmerzahl)

Bitte mitbringen: Yogamatte oder dünne
Gymnastikmatte, Decke, bequeme Klei-
dung

Leitung: Petra S. Werskiuk, dipl. Tanz-
und Bewegungspädagogin, geprüfte
Yogalehrerin(Indien), Kinesiologin und
ausgebildet in Klangarbeit für Körper-
Geist und Seele.



Gesunde Schule – TBUS Interview

Hallo Isabella. Du bist unser neuer „TBUS“ in der Volksschule. Was ist das?

Die „Tägliche Bewegungs- und Sporteinheit“ geleitet von mir als ausgebildeter Bewegungsscoach.



Kannst du dich kurz vorstellen? Die Schüler freuen sich über die tägliche Turnstunde.

Mein Name ist Isabella Hummelbrunner, ich bin „Instruktor für Fitness und Gesundheit“.

Was arbeitest du mit den Kindern?

Ich versuche die Einheiten so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. In spielerischer Form die Muskeln zu kräftigen, die Ausdauer zu stärken. Gleichgewicht und Konzentration zu fördern.

Warum ist Bewegung so wichtig?

Bewegung stärkt den Körper - ist ein großer Baustein unserer Gesundheit. Bewegung fördert das Selbstbewusstsein, trainiert den Geist.

Bringt die tägliche Bewegungseinheit auch Vorteile fürs Lernen?

Auf jeden Fall!!!

Bewegung bewirkt eine bessere Sauerstoffversorgung des Gehirns, aktiviert bestimmte Hirnregionen und somit kommt es zu einer verbesserten Synapsenbildung. Stress, Nervosität und Anspannungen werden schneller abgebaut. Lernprozesse werden unterstützt, wenn der ganze Körper miteingebaut wird.

Danke für das Interview.

Dir. Klaus Tolar.

Brotbacken

Im September wurde zum Brotbacken in die Brotbackstube der Seminarbäuerin Martina Matzeneder nach Meggenhofen eingeladen.

Gemeinsam wurden in den knapp 5 Stunden von Grund auf Teige vorbereitet, Flesserl geformt, Brot gebacken uvm. Die Teilnehmerinnen waren mit Begeisterung dabei. Ein Dank gilt Fr. Matzeneder, die sich für den Kurs sehr gut vorbereitet und alle Fragen rund um das Brotbacken beantwortet hat.



Beim Brotbacken.

Pilze

die Edelsteine des Waldes

DI Dr. Wilhelm von Zitzewitz hat bei einer Schwammerlsuche am 14.9.2017 den interessierten TeilnehmerInnen unsere heimischen Pilze nähergebracht. Von dem großartigen Wissen des Experten, auch im Hinblick auf das ökologische Gleichgewicht des Waldes, waren alle sehr begeistert. Ein großes Dankeschön an **Hr. Karl Hageneder**, der sich vorab schon in unseren Wäldern umgesehen und dann auch die Gruppe geführt hat.



Gemeinsam wurde der Wald erkundet.

Weihnachtsduft liegt in der Luft

Wie schon in den Vorjahren haben sich einige Frauen bereit erklärt, mit unseren Jüngsten an einem Nachmittag Kekserl zu backen.



Die Kinder hatten beim Backen viel Spaß.

Ein unwiderstehlicher Duft von Lebkuchen, Schokokeksen und anderen Köstlichkeiten zog sich durch den Kindergarten, als in der Küche 18 Kinder mit Unterstützung von Christine Straßl, Margit Kogler und vielen Helferinnen weihnachtliches Gebäck zubereiteten.



Anschließend verkostete man natürlich die gemeinsam gebackenen Kekse. Einen süßen Gruß nahmen die Kinder auch mit nach Hause.

Die Gesunde Gemeinde freut sich, dass das Kekserlbacken mit Kindern jährlich so gut angenommen wird und dankt nochmals allen fleißigen Helferinnen.