



An einen Haushalt  
Amtliche Mitteilung

Zugestellt durch  
Post.at

# MARKTGEMEINDE ASTEN

## GESUNDE GEMEINDE



8/2018

Februar 2018

# FELDENKRAIS -

## BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG -

## FREUDE DURCH BEWEGLICHKEIT

Der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde ist immer wieder bemüht, Neues anzubieten. Wir hoffen, mit diesem Kurs Ihr Interesse wecken zu können.

- **sich richtig bewegen**
- **Anstrengung im täglichen Leben verringern lernen**
- **geschmeidig werden**

Die **FELDENKRAIS-METHODE** hilft, gewohnte Bewegungsmuster zu erkennen, unnötige Muskelanspannungen aufzudecken und mit Hilfe leichter Körperübungen neue Möglichkeiten zu erkunden. Natürliche Beweglichkeit wird wieder erlernt. Leichtigkeit der Beweglichkeit – eine Voraussetzung für ein entspanntes Körpergefühl, einen klaren Kopf, Wachheit aller Sinne.

**Dieser Kurs richtet sich an all jene, die die Methode kennen lernen möchten sowie jene, die bereits Erfahrungen damit gemacht haben.**

**TERMINE:** 7 x jeweils Montag von 19.00 – 20.00 Uhr  
(05.03., 12.03., 09.04., 16.04., 23.04., 07.05., 14.05.)

**KURSORT:** Volksschule Asten, Turnsaal

**KURSKOSTEN:** € 90,-- - beim ersten Kursabend zu bezahlen  
(€ 15,-- pro Einheit – 1. Kurs gratis)

**MITZUBRINGEN:** bequeme warme Kleidung, Socken, Decke

**TRAINERIN:** Petra Mistlberger

Anmeldungen werden ab sofort beim Marktgemeindeamt Asten, Frau Scharinger, Tel. 07224/66381-43, entgegen genommen.

Der Arbeitskreisleiter:  
Alfred Narovnick eh.

Der Bürgermeister:  
Karl Kollingbaum eh.

VHS OBERÖSTERREICH

# VHS CASTING

## FÜR KURSLEITER

Haben Sie eine besondere Begabung, Fertigkeit, Fachwissen, "brennen" Sie so richtig für ein Thema? - Dann geben Sie diese Begeisterung doch weiter! Bewerben Sie sich für eines unserer regionalen „VHS Castings“ und werden Sie KursleiterIn in der Volkshochschule Oberösterreich.

Dabei können Sie sich und Ihre Ideen und Angebote in 5 bis 10 Minuten vorstellen, die VHS kennenlernen, Kontakte mit ProgrammplanerInnen knüpfen und alle Fragen loswerden!

Termine: im März und April in **Freistadt, Kirchdorf, Ried i.L., Traun und Vöcklabruck**

Wir freuen uns über Ihre formlose Bewerbung bis 4. März 2018 an:

[service@vhsooe.at](mailto:service@vhsooe.at) oder direkt über unsere Homepage.

Nähere Infos zur Vortragstätigkeit in der VHS OÖ:

<https://www.vhsooe.at/service/werden-sie-kursleiter-in-in-der-vhs-ooe/>



VHS OÖ STAR

[www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)