

Altes und Neues aus dem Kneippverein:

Nordic Walking mit Shiatsu

Wir konnten auch dieses Mal wieder mehrere Leute zum Nordic Walking animieren! Die Vorbereitung des Körpers durch Shiatsu – „Öffnen der Gelenke“ – ließ uns locker und leicht starten. Tipps von Nordic-Walking-Instructor Theresa Oberascher zur Verbesserung der Technik und der Körperspannung wurden von den Kursteilnehmern offen angenommen und gleich in die Tat umgesetzt. Auch das anschließende Stärken und Dehnen der Meridianbahnen aus dem Shiatsu unter Einbeziehung aller fünf Elemente der TCM war eine einfache aber wirkungsvolle Übung. Nach unserem Kurs fühlten wir uns locker und energiegeladener. Nochmals vielen Dank an Ingrid Strübler, Dipl. Shiatsu-therapeutin, für die tollen Energieübungen!

Bei Interesse bieten wir gerne eine Wiederholung dieses Kurses an!

Mentaltraining

Unsere ersten beiden Kurse zum Mentaltraining „Mentaltraining für Jedermann“ sowie „Dem Burnout ein Schnippchen schlagen – Ein Weg dazu ist die Entspannung“ wurden gut angenommen und die Kursteilnehmer genossen die Entspannungsübungen und konnten sich alltagstaugliche Tipps mit nach Hause nehmen. Der dritte Teil findet im Jänner 2011 statt, siehe unten!

AUS UNSEREM AKTUELLEN PROGRAMM:

Rodelpartie

Schlittenfahrt - Schafbachalm mit Einkehren in der Grögernalm
am Samstag, den 09. Jänner 2011

um 10.00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz bei der Rodelbahn, **ANMELDUNG bis spätestens 03.01.2011 ERFORDERLICH!**



Mentaltraining

Zielarbeit am Freitag, den 14. Jänner 2011

Wunsch oder Ziel? Manchmal trennt uns nur eine klare Formulierung vom Erreichen unserer Vorhaben. Und ein anderes Mal ist es gar nicht unser eigenes Ziel, das wir verfolgen. Wie kann ich meine Pläne gezielt umsetzen?

um 19.30 Uhr im Gemeindefaal
Preis: Mitglieder €19,- / Gäste €23,-

Bitte unbedingt anmelden! Mentaltrainerin: Heidemarie Bernegger
Tel. 0660 7328001 oder 06245 76504, email: heidemarie.bernegger@gmx.at

(Bei großer Teilnehmerzahl bieten wir einen 2. Termin an,
vorgesehen ist der 21.01. 2011)

Wir starten mit den neuen Kursen!!!

Rückenfit

**ab Montag, den 10. Jänner 2011
um 19:30 Uhr im Kindergarten Faistenau**

12 Einheiten (jeweils 75min)
Preis: Mitglieder €45,-/Gäste €55,-

Mitzubringen: Matte und warme Socken

Es sind noch Plätze frei

Anmeldung und Info bei Theresa Oberascher, bis spätestens 30. Dezember 2011
Tel. 0660/5223933 oder theresa.oberascher@gmx.net

Suche Vertretung für Pilates und Rückenturnen, Interessenten bitte melden bei Theresa Oberascher 0660/5223933.

Wir suchen V E R S T Ä R K U N G !!!

Um noch mehr FaistenauerInnen zu erreichen, würden wir gerne unser Team erweitern! Wer hat Lust uns tatkräftig zu unterstützen. (z.B. für Bäderfahrten, Wanderungen usw.)

Wir sind offen für neue Ideen, Anreize und Vorschläge und wir freuen uns über Interessenten jeder Altersklasse.

Weiters stehen wir gerne zur Verfügung wenn ihr mehr über Kneippanwendungen für zu Hause wissen wollt!

*Wir wünschen allen Einwohnern schöne Weihnachten
und ein gesundes neues Jahr!*

Anmeldungen bei:

Rafaela Lohinger
Tel. 06228/2915 od. 0664/1754175
Theresa Oberascher
Tel. 0660/5223933
oder
theresa.oberascher@gmx.net