

An einen Haushalt!

Zugestellt durch Post.at

Amtliche Mitteilung

# ***Nachrichten*** ***der Marktgemeinde Asten***

Lfd.Nr. 22/2020

September 2020

**DIE VERANSTALTUNGEN FINDEN NUR DANN STATT, WENN ES DIE SITUATION (CORONA) ZULÄSST.**

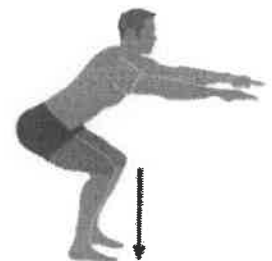


## **Wirbelsäulentraining**

Wer etwas für seinen Rücken tut, kann bis ins hohe Alter Haltung bewahren! Die Gesunde Gemeinde Asten bietet wieder ein Wirbelsäulentraining (7 Abende) mit einer Vielzahl an Übungen für Frauen und Männer an.

### **Ziele dieses Kurses für Frauen und Männer sind:**

- Bewegung und Flexibilität – in der Gruppe turnen
- Ausgleich zum Kinder-Tragen und zum Beruf
- Schmerzfreiheit durch optimale Bewegung (sekundäre und tertiäre Prävention)
- Stärkung geschwächter und Dehnung verkürzter Muskulatur
- Haltungsschäden korrigieren und verhindern
- Osteoporosevorbeugung etc.



**Termine:** 7 x Montag, 05.10. bis 23.11.2020  
von 18.00 bis 19.00 Uhr  
(ausgenommen Herbstferien)

**Kursort:** im Turnsaal der Volksschule Asten

**Trainerin:** **Marita Eisschill**

**Kosten:** € 40,-- sind am ersten Kursabend zu bezahlen

**Mitzubringen:** kleiner Polster, bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch

**Anmeldung:** persönlich im Rathaus bei Frau Achleitner, telefonisch unter 07224 66 381-43 oder per E-Mail unter [gesundegemeinde@asten.ooe.gv.at](mailto:gesundegemeinde@asten.ooe.gv.at)



# SEIFEN SIEDEN



## *Die Haut – unser größtes Organ*

liebt es, mit natürlichen Mitteln gepflegt zu werden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit diesem wunderschönen Handwerk beschäftigen wollen – wir verbringen ein paar Stunden gemeinsam und Sie erlernen alles Wichtige rund um das Herstellen von Naturseifen im so genannten Kaltsiedeverfahren. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/Innen – nach dem Kurs und den im Kurs individuell gesiedeten Seifen können Sie alle Rezepturen ohne Probleme zu Hause „nachsieden“. Sie sieden bei jedem Kurs ca. 15 Stück Seife selbst und nehmen diese dann mit nach Hause! Wenn Sie sich jetzt fragen: „Was mache ich denn mit so vielen Seifenstücken?“, dann lassen Sie sich eines gesagt sein: Sobald Ihre Freunde und Bekannten das herausfinden, werden Sie bald nur noch wenige Stücke besitzen! Seifen sind außerdem über Jahre hinweg haltbar, ohne an Qualität zu verlieren.

**Seifen sieden ist eine kleine Kunst und ein uraltes Handwerk, das jede/r erlernen kann!**

**Termin :** Mittwoch, 7. Oktober 2020 um 18.00 Uhr  
(Dauer ca. 3 Stunden)

**Kursort:** VAZ Asten, Einsiedlstraße 30

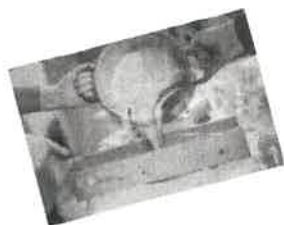
**Kosten:** € 65,-- pro Person inkl. Material und Skripten

**Mitzubringen:** Alte Kleidung oder Schürze, Gummihandschuhe, stabile Unterlage für den Heimtransport der Seifen

**Referentin:** **Ingeborg Grünwald**  
Dipl. Humanenergetikerin

**Anmeldung:** bei Frau Grünwald telefonisch unter 0699 815 77 119  
oder per Mail an [info@xundstroemerin.at](mailto:info@xundstroemerin.at)

**Teilnehmeranzahl: maximal 6 Personen**



## LINE DANCE FÜR DAMEN „50+“

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzerinnen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Wenn Sie sich gern bei schöner Musik bewegen, sind Sie herzlich willkommen.

**Die Gesunde Gemeinde Asten bietet diesen Kurs gemeinsam mit dem Pensionistenverband für bewegungsfreudige Damen, die gerne tanzen möchten, an.**

**Termine:** Montag, 19. Oktober 2020 bis 26. April 2021  
von 19.00 bis 20.00 Uhr  
(ausgenommen Herbstferien, Weihnachtsferien,  
Semesterferien und Osterferien)

**Kursort:** Volksschule Asten, Turnsaal

**Trainerin:** Anita Fehrer

**Kosten:** € 55,-- sind am ersten Kursabend zu bezahlen

**Mitzubringen:** Turnbekleidung, Handtuch, ev. Getränk

**ACHTUNG:** Es darf nur in Socken oder mit Hallen-Indoor-Schuhen mit heller Sohle getanzt werden.

**Anmeldung:** telefonisch unter 07224 66 381-43 oder per E-Mail  
gesundegemeinde@asten.ooe.gv.at

**WIR BITTEN SIE, DIE VOM BUNDESMINISTERIUM AUSGEGEBENEN COVID-19-MABNAHMEN EINZUHALTEN. GENAUERE INFORMATION ERHALTEN SIE BEI DEN VERANSTALTUNGEN.**

# FENG SHUI

**Mittwoch, 21. Oktober 2020 um  
19.00 Uhr im VAZ Asten**



## **Inhalte:**

- Vorstellung des Begriffes des ganzheitlichen Feng Shuis:  
Hintergrund, Bedeutung.
- Methoden und Techniken von Feng Shui: Betrachtungsweise eines Hauses/einer Wohnung (Grundriss, etc.), die 5-Elemente-Lehre, Baqua (8 Lebensbereiche), Landschaftseinflüsse.
- Erklärung Geomantie: Einwirkung von geopathischen Störzonen wie Wasseradern, aber auch Vorgeschichten des Platzes.
- 

Ziel von Feng Shui: Optimale Lebensraumgestaltung, Tankstelle Haus

**Referentinnen: Andrea & Ursula Schwarz**  
Feng Shui Schwarz OG – Energie erleben

**Eintritt: FREI**



**WIR BITTEN SIE, DIE VOM BUNDESMINISTERIUM AUSGEGEBENEN COVID-19-MAßNAHMEN EINZUHALTEN. GENAUERE INFORMATION ERHALTEN SIE BEI DEN VERANSTALTUNGEN.**