

## YOGAKURS für Kinder zwischen 9 und 13 Jahren



### Hat Ihr Kind Bewegungsmangel durch lange Schultage?

Die Kids dürfen im Kinderyoga ihre innere Größe entdecken und ihr volles Potential zum Ausdruck bringen!

In der 60-minütigen Kinderyoga-Lektion dürfen die Kinder kreativ mit sich selbst in Kontakt treten und sich mit ihrer Ganzheit verbinden.

Durch die Yoga- und Atemübungen lernen die Kinder sich besser zu entspannen, sich einfacher zu konzentrieren und gewinnen mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Die Asanas (Yogaübungen) werden mit viel Spaß, Leichtigkeit, ganz ohne Leistungsdruck und mit guter Musik praktiziert. Die Kinder sitzen im Kreis und stellen Augenkontakt her, während sie Freude und Glück verbreiten und sich gleichzeitig körperlich betätigen.

### Kursinhalte für Kinder und Pre-Teens zwischen 9-13 Jahren:

- Yogahaltungen zur Förderung von Balance und Selbstvertrauen
- Übungen zur Schulung von Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung
- Fokus und Konzentration
- Atemübungen für Aufmerksamkeit
- Tiefe Entspannung erfahren und üben



**Termin:** Montag, 18.03.2024

**Uhrzeit:** 15:00 – 16:00 Uhr

**Kursort:** im Veranstaltungszentrum Asten, Einsiedlstraße 30

**Trainerin:** Birgit Teurezbacher

**Kosten:** € 13,00 in bar zu bezahlen  
(bitte kommen Sie für die Bezahlung gemeinsam mit Ihrem Kind)

**Mitzubringen:** Matte, Trinkflasche

**Anmeldung:** Birgit Teurezbacher 0699 81707184 oder per Mail an [birgit.teurezbacher@gmx.at](mailto:birgit.teurezbacher@gmx.at) oder auf [www.yoga-vielfalt.at](http://www.yoga-vielfalt.at)

# YOGA Frühlingsworkshop: Detox & Move

## Blühe auf - Leichtigkeit und Freude im Frühling



**Bist du bereit für dein persönliches inneres Aufblühen?**

**Dann komm und mach mit beim Detox & Move Workshop dem natürlichen Wachmacher am frühen Morgen!**

So wie der Frühling in seiner Blütenpracht erwacht sehnen auch wir uns danach, wieder mehr Farbe, Freude und Leichtigkeit in unser Leben zu bringen. In diesem Workshop nutzen wir die Zeit am frühen Morgen um ganz bei uns selbst anzukommen und unser inneres Licht nach außen strahlen zu lassen.

Eine inspirierende **Detox-Yogasequenz**, die speziell darauf ausgerichtet ist, Energie zu wecken, Blockaden zu lösen und frische Lebensgeister zu wecken. Unsere inneren Organe werden mit Durchblutungsfördernde Übungen stimuliert, unser Stoffwechsel angeregt und die **Entgiftung** gefördert. Besondere Atemtechniken und Drehbewegungen helfen unseren Körper zu entschlacken.

Unsere Yogapraxis umfasst dynamische Asanas um neues Leben in die wintermüden Glieder zu bringen ebenso wie regenerative Posen, um Körper und Geist in harmonischem Einklang zu halten und Lebensfreude und Leichtigkeit zu wecken.

Ebenso wenden wir uns rhythmischen **Improv-Dance-Moves** bei schwingungsvoller Musik zu und diese ermöglichen uns, in Koordination mit dem Atem alte Energien loszulassen und die Selbstregulation anzuregen. Fühle und schüttele dich frei!

Wir lassen die Praxis mit einer **Frühlingsmeditation** ausklingen. Ich lade dich dabei zu einem wunderschönen Spaziergang zu dir selbst ein und du schöpfst neue Kraft.

Dieser Detox & Move Workshop ist ein Frühjahrsputz für unseren Körper.

Zum Abschluss und passend zum Frühlingsbeginn erwartet dich eine Tasse Detox-Tee für die sanfte Reinigung von innen. Bring dafür bitte eine Teetasse mit.

**Termin:** Samstag, 23.03.2024

**Uhrzeit:** 08:00 – 10:30 Uhr

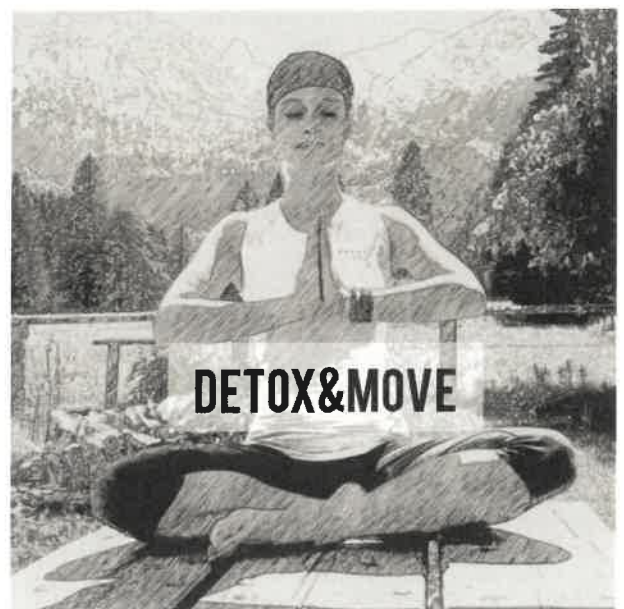
**Kursort:** im Veranstaltungszentrum Asten bei, Einsiedlstraße 30

**Trainerin:** Birgit Teurezbacher

**Kosten:** € 39,00 in bar zu bezahlen

**Mitzubringen:** Matte, Trinkflasche, Teetasse

**Anmeldung:** Birgit Teurezbacher 0699 81707184  
oder per Mail an [birgit.teurezbacher@gmx.at](mailto:birgit.teurezbacher@gmx.at) oder  
auf [www.yoga-vielfalt.at](http://www.yoga-vielfalt.at)





## VORTRAG

# TRITTSICHER UND AKTIV

## Sturzprävention für ältere Menschen

**am Mittwoch, 06. März 2024, um 18:00 Uhr  
im Pfarrsaal Asten**

Im Alter lassen Bewegungskoordination und Reaktionsfähigkeit nach und es kann zu Stürzen kommen. Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt einmal im Jahr aus unterschiedlichsten Gründen. Leider bleiben dabei Stürze meistens nicht ohne Folgen. Verletzungen und Angst vor weiteren Stürzen schränken oft die alltäglichen Aktivitäten ein. Viele Stürze können aber vorgebeugt und somit Verletzungen vermieden werden. Der Vortrag vermittelt dazu Möglichkeiten und Maßnahmen die helfen, das Sturzrisiko und somit Stolperfallen zu reduzieren.

### Inhalte des Vortrags:

- Informationen zu Risikofaktoren für Stürze
- Maßnahmen, um den Alltag sicherer zu machen.
- Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktion

**Vortragende: Julia DATSCHER, B.Sc.,**  
Ergotherapeutin



### Der Vortrag ist kostenlos!

Die Gesunde Gemeinde und die Gesundheits- und Pflegeberatung Community Nursing der Marktgemeinde Asten freuen sich auf Ihr Kommen.

**Der Arbeitskreisleiter:**  
Alfred Narovnigg eh.

**Der Bürgermeister**  
Karl Kollingbaum eh.



DGKP Theresia Bader, B.A., akad. APN, DGKP Judith Ladner

# Stammtisch für pflegende Angehörige

80.000 Menschen sind in Oberösterreich pflegebedürftig. Davon bekommen etwas mehr als 25.000 „Hilfe von außen“ durch mobile Pflegedienste, 24-Stunden-Betreuung oder in Heimen. Mehr als die Hälfte der pflegebedürftigen Menschen wird also ausschließlich von Angehörigen zu Hause betreut.

Diese herausfordernde Tätigkeit kann oft sehr belastend sein, führt manchmal zu Überforderung. Das eigene SEIN wird vernachlässigt, der Alltag orientiert sich nur mehr an der Pflege des Angehörigen.

Von der Körperpflege angefangen über Nahrungsaufnahme, Unterstützung im täglichen Leben, Arztbesuche, Behördenwege und vieles mehr.

## **Sich aufopfern hilft nicht – man muss auch selbst überleben können**

Sind Sie auch in dieser Situation und möchten sich gern mit Gleichgesinnten austauschen oder sich zu einem bestimmten Thema informieren? Benötigen Sie pflegerische Informationen? Dann sind Sie bei uns richtig.

Kommen Sie doch zum monatlichen Stammtisch, der von DGKP Birgit Tiringner geleitet wird.

**Wann:** jeden ersten Dienstag im Monat um 17:00 Uhr

**Wo:** Seniorenclub Asten, Eigenheimstraße 4



**Die nächsten Termine sind:** **Dienstag, 05.03.2024**  
**Dienstag, 02.04.2024**

Der Arbeitskreisleiter:  
Alfred Narovnigg eh.



Der Bürgermeister:  
Karl Kollingbaum eh.

## **INFORMATION**

**Die Informationen der Gesunden Gemeinde werden künftig in der Gemeindezeitung veröffentlicht. In Ausnahmefällen werden Flugblätter der Gesunden Gemeinde gesendet. Diese werden mit einer grünen Überschrift und unserem Logo gekennzeichnet.**