



### Drahtkurs – Feine Drahtblumen am 30.09.2024

Aus geglühtem Draht gestalten wir feine Blumen! Wir werden bei diesem Drahtkurs kleine, feine und eine große Blume anfertigen. Die große Drahtblume für den Garten oder Balkon binden wir auf eine Rundstahlstange! Findet die Drahtblume einen Platz im Freien, so bekommt sie nach kurzer Zeit ein wunderschönes, natürliches Rostfinish!



### Yogakurs von 03.10. – 12.12.2024



Dieser Yoga-Kurs richtet sich an alle Personen ab 16 Jahren, die Interesse daran haben, die positiven Wirkungen von Yoga auf Körper und Geist zu erfahren. Egal, ob kompletter Anfänger oder ob bereits Erfahrung vorhanden sind, dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in einer unterstützenden und entspannten Atmosphäre Yoga zu praktizieren und zu vertiefen. Mehr Infos findest du auf der Homepage!

### Zumba von 08.10. – 17.12.2024

Zumba® ist ein Fitness-Programm, bei dem man tanzend abnehmen kann, sich fit halten – und noch eine Menge Spaß dabei hat. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wird dabei in der Gruppe Aerobic-ähnlich getanzt, bis der Schweiß fließt. Fast nebenbei schmilzt dabei das Fett, werden das Herz gestärkt, die Muskeln gestrafft und die eigenen koordinativen Fähigkeiten verbessert. Mehr Infos findest du auf der Homepage!



### Malen mit Acrylfarben Kinder und Acrylmalworkshop für Erwachsene am 12.10.2024



**Jahrgang 2009 – 2013:** Wir zaubern mit verschiedenen Techniken kleine Kunstwerke. Zwei 30 x 30 cm Leinwände und sämtliche Malutensilien sind inkludiert.

**Erwachsene:** Lerne verschiedene Acrylmaltechniken kennen und lass deiner Experimentierfreude und Kreativität freien Lauf. Sämtliche Malutensilien sowie zwei 50 x 50 cm Leinwände sind inkludiert.

Mehr Infos findest du auf der Homepage

### Darmgesundheit Naturheilkundliche betrachtet am 23.10.2024

Warum ein gesunder Darm über die mentale und körperliche Gesundheit mitentscheidet.

Mit einfachen Zubereitungen, die das Mikrobiom stärken werden, wir besprechen und gebe euch viele Tipps dazu. Mehr Infos findest du auf der Homepage!



### Salben rühren am 06.11.2024

Salben für den täglichen Gebrauch, aus wenigen, natürlichen Zutaten. Gele, Balsame, für Körper, Gesicht, Füße und Lippen. Wir stellen einiges her, dass dann auch jeder mit nach Hause nehmen kann. Mehr Infos findest du auf der Homepage!

## **Die Glückswerkstatt KIDS - Mein Glückskalender für Kinder von 8 - 14 Jahren am 09.11. und 30.11.2024**

In der Glückswerkstatt taucht dein Kind ein in eine Welt voller Farben, Freude und Selbstentfaltung. Spielerisch und voller Leichtigkeit lernt es Mental- und Achtsamkeitstraining kennen, stärkt seine Persönlichkeit und entdeckt seine ganz eigenen Superkräfte. Gemeinsam mit anderen Kindern erforscht dein Kind die Geheimnisse des Glücks – mehr Infos findest du auf der Homepage!

## **Die Glückswerkstatt - Unsere GlücksZeit zu zweit - Kinder ab 5 Jahren am 09.11. und 30.11.2024**

Erlebt in der Glückswerkstatt GEMEINSAME GLÜCKSMOMENTE, lässt den stressigen Alltag hinter euch und werdet zu echten GlücksCHECKERN. Entdeckt tolle GLÜCKSREZEPTE, ACHTSAMKEITSÜBUNGEN, GEMEINSAME WERTE, POSITIVE AFFIRMATIONEN und vieles mehr. Die Glückswerkstatt richtet sich an Kinder ab 5 Jahren, die gemeinsam mit einem Herzensmenschen, wie Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel oder Godl, an diesem besonderen Erlebnis teilnehmen möchten. Mehr Infos findest du auf der Homepage!



## **Die Glückswerkstatt Mama ME TIME – Glückszeit für mich am 09.11.2024 und 30.11.2024**

ERLEBE ZWEI INSPIRIERENDE WORKSHOPS IN DER GLÜCKSWERKSTATT UND ENTDECKE DIE KRAFT VON RESILIENZ; POSITIVITÄT UND SELBSTLIEBE. Genieße deine persönliche ME TIME in der Glückswerkstatt. Eine ENTSPANNENDE AUSZEIT für deine SELBSTFÜRSORGE, ZUM ENERGIE TANKEN, DURCHATMEN und bei dir ANKOMMEN. In der Glückswerkstatt erwarten dich IDEEN UND IMPULSE für deine MENTALE GESUNDHEIT, der AUSTAUSCH unter gleichgesinnten und deine INDIVIDUELLE KREATIVZEIT um deine SELBSFÜRSORGE - SCHATZKISTE mit wertvollen Methoden zu füllen. Mehr Infos findest du auf der Homepage!

## **Allgemeine Tipps und Tricks der Stil- und Typberatung am 16.11.2024**



Bei diesem Workshop geht es darum, sich in der schnelllebigen Modewelt zurecht zu finden. Nicht alles, was gerade in ist, passt zu mir oder sieht an mir gut aus. Wenn man weiß, was einem wirklich steht, greift man nicht mehr daneben. Wir besprechen deinen Stil, wie du wirken möchtest und gehen gezielt auf Fragen ein. Mehr Infos findest du auf der Homepage!

## **Anmeldung und weitere Informationen über <https://erwachsenenschulen.at/laengenfeld>**

**Wir hoffen auf reges Interesse und wünschen allen TeilnehmerInnen viel Spaß und Erfolg bei den Kursen!**