

Gesunde Stadt Neusiedl am See – Newsletter (4-XII/20)

Taiji Quan („Schattenboxen“) – Jochen Pamer

Ort: Physiotherapiezentrum Wilhelm, Obere Hauptstraße 64, 7100 Neusiedl am See
Beginn: Freitag, 15. Jänner 2021
Zeit: 17:00 – 18:30 (11 x 1,5 Stunden)
Betrag: EUR 19,--/Einheit (bei Buchung des gesamten Kurses EUR 209,--)
Anmeldung: johnen22@hotmail.com bzw. 0699 126 44 212

Taiji Quan – als innere/weiche Kampfkunst – ähnelt den Bewegungen des Qi Gong. Durch weiche und balancierte Bewegungen bleiben Sie unter Druck stabil und entspannt und trotzen den äußeren Einflüssen und Herausforderungen. Yang-Stil als auch Chen Stil Taiji Quan.

Soferne nicht durch Regierungsmaßnahmen untersagt!

Kung Fu – „Fitness“ – Jochen Pamer

Ort: Physiotherapiezentrum Wilhelm, Obere Hauptstraße 64, 7100 Neusiedl am See
Beginn: Mittwoch, 13. Jänner 2021
Zeit: 20:30 – 22:00 (11 x 1,5 Stunden)
Betrag: EUR 19,--/Einheit (bei Buchung des gesamten Kurses EUR 209,--)
Anmeldung: johnen22@hotmail.com bzw. 0699 126 44 212

Kung Fu – als äußere/harte Kampfkunst – stärkt unsere Abwehrkraft und Abgrenzungsfähigkeit, somit sowohl unser Herz und unsere Entschlossenheit als auch unsere Immunkraft. Gewinnen Sie an Stärke, Beweglichkeit und Selbstvertrauen mit jedem Kung-Fu-Training.

Soferne nicht durch Regierungsmaßnahmen untersagt!

Qi Gong & Co. (Einzelbehandlung) – Jochen Pamer

Ort: Römerweg 40, 7100 Neusiedl am See
Zeit: Termine wochentags nach Vereinbarung
Betrag: Erstgespräch gratis! 1 Einheit à 1 Stunde EUR 35,--/Paketbuchung EUR 30,-- (Anzahl Einheiten nach gemeinsamer Absprache)
Anmeldung: johnen22@hotmail.com bzw. 0699 126 44 212

Gesund und heil werden ist ein sehr individuelles Thema. Ich möchte mir hier Zeit für Sie nehmen um auf Basis Ihres körperlichen und seelischen Zustandes (Stress, Müdigkeit, Verdauung...) die für Sie richtigen Übungen und Behandlungen aus dem Qi Gong, dem Taiji Quan, dem Kung Fu oder der Meditation mit Ihnen gemeinsam zu erarbeiten. Wir sprechen über Sichtweisen der 5 Elemente, von Yin und Yang sowie deren Relevanz für unser heutiges Leben bzw. verschiedener Prinzipien wie richtige Körperhaltung und Durchlässigkeit. Meine jahrelange Expertise in medizinischem Qi Gong bzw. Einzeltraining möchte ich in Ihre Gesundheit einfließen lassen. Starten Sie jetzt durch!

Soferne nicht durch Regierungsmaßnahmen untersagt!

Gesundes Dorf Online!

Die Gesunden Dörfer bieten auch weiterhin ein vielfältiges Programm an sowohl kostenfreien als auch kostenpflichtigen Online-Vorträgen und Webinaren an.

Hier gibt es u.a.

Eltern.tisch: bringt Eltern ins Gespräch über Erziehungsthemen, bei dem sich mindestens vier Mütter oder Väter online mit einer ausgebildeten Moderatorin treffen. Themen u.a. „Kinder stark machen“, „Geschwisterliebe - Geschwisterstreit“, „Pubertät“, „Familie und Geld“, „Eltern an der Grenze“...

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: keine

Anmeldung: johann.artner@martinus.at bzw. 0676 880 701 281

Familiennester – Netzwerk Kind Burgenland: Schwangeren Frauen sowie Eltern ihren Kindern zwischen 0 und 4 Jahren wird im Familien-Nest die Möglichkeit gegeben, sich zu persönlichen und aktuellen Themen auszutauschen.

Dauer: 1-2 Stunden

Kosten: keine

Anmeldung: netzwerkkind@volkshilfe-bglld.at

Jackpot.fit – Online: Bewegungseinheiten für Bewegungsmuffel, Sportbeginner und Wiedereinsteiger für das eigene Wohnzimmer:

Dauer: 60 Minuten – bis zu 5x/Woche

Kosten: keine

Anmeldung: www.jackpot.fit/online

Fragen zu Bildung/Beruf? Ja, gerne! Einzelberatung zu Weiterentwicklung in Bildung und Beruf. Unterstützung bei beruflicher Neuorientierung; Informationen über Berufs(neu)wahl, Jobsuche, Lebenslauf und Bewerbung; Beratung zu allen Bildungsfragen; Information zu Fördermöglichkeiten; Infos zu Lernen und Kompetenzen

Dauer: individuell

Kosten: keine

Kontakt: info@bib-burgenland.at

Mental stark zu allen Jahreszeiten – So kannst Du aktiv deine psychosoziale Gesundheit stärken! Webinar mit Tipps, wie sie aktiv an Belastungen und Stressoren im Alltag herangehen können. Ressourcenorientiertes Denken; aktiver Umgang mit Belastungen und Stressoren; Pausen, Auszeiten und „Kraftquellen“ im Alltag; Resilienz; „Stimmungsaufheller“ im Alltag
Dauer: nach Vereinbarung – (Möglichkeiten: asynchron vorbereitet – etwa 0,5-1 Stunde bzw. Liveangebot – etwa 2-3 Stunden)

Kosten: keine

Kontakt: barbara.szabo@fh-burgenland.at

Das komplette Programm mit den Komplettbeschreibungen und weiteren Angeboten ist abrufbar unter

https://www.proges.at/fileadmin/user_upload/Kommunale_GF/Gesundes_Dorf/Gesundes_Dorf_Online-Angebote.pdf