

Eisenbergerhof

Zentrum für ganzheitliche Gesundheit



März **1** *MLP - Du kannst es*
 Mindfulness Light Prozess Ein Seminar um mit Hilfe der Naturgesetze Ziele zu erreichen und bleibende Lebens Werte zu finden
 Sonntag 10:00 - 17:00



Elisabeth Hermine Eder
0664 / 526 25 11

Preis: € 99,-, € 89,- für LeNa Mitglieder



März **2** *ZAPCHEN Schnupperabend*
 an einem ZAPCHEN Schnupperabend laden wir Sie herzlich ein, ZAPCHEN und einige der Basisübungen von ZAPCHEN kennenzulernen
 Montag 19:00 - 21:30



Jens-Eric Frick
0676 / 770 1344

Preis: € 30,-, € 25,- für LeNa Mitglieder



Anmeldeschluss: 2. Mär 2020

März **9** *Selbstbegegnung durch Aufstellung*
 An 4 Abenden dich selbst durch die Aufstellungsmethode besser erfahren und unbewusste Blockaden erkennen und lösen aber auch Hintergründe und verschiedene Zugänge der Aufstellungsarbeit kennenlernen
 Montag 19:00 - 22:00



Sabine Pichler
0699 / 10 96 38 54

Preis: € 150,-/50,-, - 10% für LeNa Mitglieder



Anmeldeschluss: 2. Mär 2020

März **10** *„Begegnung-Machen-Bewegung-Lachen“*
 Lebensfreude im Alter für Menschen ab 65+. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training für Mobilität, Gedächtnis und Wohlbefinden. Ziel ist es, Sie in Ihrer Unabhängigkeit und einer selbständigen Lebensführung bis ins hohe Alter zu unterstützen.
 Dienstag 15:00 - 17:00



Barbara Fleck
0664 / 39 61 228

Preis: kostenloses Schnuppertraining



Anmeldeschluss: 5. Mär 2020

März **12** *GONG KLANGWELLEN REISEN mit Gongs*
 GONG KLANGWELLEN REISEN mit Gongs, Klangschalen, Koshi und Klanginstrumenten
 Donnerstag 18:00 - 19:30



Ursula Reisinger
0664 / 750 52 52 8

Preis: € 25,-



Anmeldeschluss: 9. Mär 2020

März **14** *Lehmbrocken selber bauen (ca. 40 Std.)*
 Vom Lehmofenbau bis zur fertigen Pizza! Lehm als Baustoff kennenlernen und unter fachmännischer Anleitung einen Lehmbackofen bauen. Nach dem Kurs ist jeder in der Lage einen eigenen Backofen zu bauen.
 Samstag 09:00 - 18:00

15
 Sonntag 09:00 - 18:00



Hannes Wünsch, Gerhard Wünsch
0664 / 17 37 884

Preis: € 80,- / WE



Anmeldeschluss: 1. Mär 2020

März **14** *Die weibliche Kraft nähren*
 Du wunderbare Frau ..., nun ist es an der Zeit ... ZEIT mit DIR zu verbringen; Deine schöpferische, authentische und kreative Kraft wieder NEU zu entdecken, Dich sammeln und begleiten zu lassen...
 Samstag 09:30 - 12:30



Natascha Meierhofer
0676 / 41 83 104

Preis: € 95,-



März **16** *Viel Wirbel um die Säule*
 Ein Workshop in der Feldenkrais®-Methode. Mit Hilfe einfacher, alltäglicher Bewegungsabläufe werden wir eine verfeinerte Wahrnehmung unserer Wirbelsäule zu entwickeln versuchen.
 Montag 12:00 - 17:00



Mag. Teresa Moser
0699 / 10 28 28 43

Preis: € 50,-



März **19** *Vegan kochen und genießen*
 Vegan kochen und genießen - für Anfänger. ich zeige dir wie du mit Gemüse., Obst, Nüssen, Hülsenfrüchten und Co. ein fantastisches veganes Menü zaubern kannst.
 Donnerstag 16:00 - 20:00



Margarita Klein
0650 / 323 81 76

Preis: € 75,-



März **20** *Permakultur im Hausgarten*
 Praxistipps für den naturnahen Garten. Welches Gemüse, Obst und Kräuter sind geeignet zur Selbstversorgung. Wie gelingt Permakultur, Hochbeete und Nützlichschutz.
 Freitag 19:00 - 20:30



Elisabeth Hermine Eder
0664 / 526 25 11

Preis: € 10,-, € 8,- für LeNa Mitglieder



März
26
Donnerstag
17:00 - 20:00

"Alt trifft Jung" TEM-Kochworkshop
Kraut und Rüben verbind wir mit typischer Winterkost, aber bei saisonaler Ernährung, gehören sie auch jetzt noch auf den Teller. Doch mit den frischen Kräutern bekommen sie einen neuen Anstrich.



Elisabeth Kainz-Eisenberger
0664 / 73 03 2446

Preis: **€ 52,-, € 45,- für LeNa Mitglieder**



Anmeldeschluss:
19. Mär 2020

März
28
Samstag
14:30 - 18:00

Der Weg der Kaiserin (5)
In dieser Workshop-Reihe lernst du mithilfe von wunderbaren Qigong-Übungen, dich gut aufzurichten, deine Ausstrahlung und natürliche Anmut wiederzufinden und dein Herz sanft zu öffnen.



Mag.a Alida Rudlof
0699 / 81 27 99 83

Preis: **€ 55,-, € 52,- für LeNa Mitglieder**



Anmeldeschluss:
25. Mär 2020

März
29
Sonntag
10:00 - 17:00

Dem Atem achtsam und spielerisch begegnen
wir üben mit Hilfe des Atems Stimmungen und Gefühle zu regulieren und Wohl-Sein zu erzeugen



Jens-Eric Frick
0676 / 770 1344

Preis: **€ 120,-, € 110,- für LeNa Mitglieder**



Anmeldeschluss:
28. Mär 2020

April
3
Freitag
15:00 - 17:30

Wildkräuterwanderung!
Frühjahrsputz mit Wildkräutern! Ich erkläre verschiedene Wildkräuter, die unseren Körper beim Frühjahrsputz tatkräftig unterstützen, z.B Brennessel, Grundelrebe, Löwenzahn...



Silvia Brandtner
0680 / 219 90 96

Preis: **€ 20,-**



Anmeldeschluss:
30. Mär 2020

April
4
Samstag
09:00 - 18:00

Lehmbrocken selber bauen (ca. 40 Std.)
Vom Lehmofenbau bis zur fertigen Pizza! Lehm als Baustoff kennenlernen und unter fachmännischer Anleitung einen Lehmbackofen bauen. Nach dem Kurs ist jeder in der Lage einen eigenen Backofen zu bauen.



Hannes Wünschler, Gerhard Wünschler
0664 / 17 37 884

Preis: **€ 80,- / WE**



Anmeldeschluss:
1. Mär 2020

April
6-9
Mo-Do
08:30 - 12:30

KinderKunstKurs Osterferien
An 4 gemeinsamen Vormittagen malen, basteln und zeichnen wir rund um das Thema Ostern und Frühling. Ihr könnt verschiedene Materialien und Techniken ausprobieren. Einfach mal kreativ sein!



Mag. Sigrid Kager
0680 / 32 88 440

Preis: **€ 120,-/ pro Woche inkl. Material**



Anmeldeschluss:
2. Apr 2020

April
15
Mittwoch
19:00 - 21:30

Vortrag Leber
Jedes Quartal beginnt am Eisenbergerhof mit einem Vortrag über ein menschliches Organ. Den Anfang macht im Frühling die Leber. Unsere Ärzte und TagwerkerInnen erzählen aus ihrer Praxis.



Dr. med. univ. Johann Fuchs



Natascha Meierhofer



Preis: **freiwillige Spende**



Anmeldeschluss:
10. Apr 2020

April
16
Donnerstag
18:30 - 20:00

Selbstheilungskräfte aktivieren
An 8 Abenden lernen Sie, sich tief zu entspannen. So können Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und mehr Gesundheit erlangen. Neue Harmonie und Lebenskräfte können stärker aufgenommen werden.



Mag. Sigrid Kager
0680 / 32 88 440

Preis: **€ 180,-, € 171,- für LeNa Mitglieder**



Anmeldeschluss:
13. Apr 2020

April
18
Samstag
09:00 - 13:00

Garten Workshop
Hochbeete erneuern, Kräuter schneiden, pflanzen und säen im Frühling



Elisabeth Hermine Eder
0664 / 526 25 11

Preis: **€ 39,-, € 32,- für LeNa Mitglieder**



Anmeldeschluss:
20. Mär 2020

April
25
Samstag
09:00 - 18:00

Yoga und wandern am Eisenbergerhof
Ein Wochenende nur für dich! Wandern, Yoga praktizieren, gemeinsames Kochen und gemütliche Stunden genießen



Andrea Haas
0664 / 59 646 59

Preis: **195,00, 185,00 für LeNa Mitglieder**



Anmeldeschluss:
15. Mär 2020

Mittwoch
10:45 - 12:00

Yoga 60+ und Senioren
Yoga für Senioren leistet einen wertvollen Beitrag, um das Leben in fortgeschrittenem Alter in guter geistiger und körperlicher Verfassung verbringen zu können. Viele Übungen auch am Sessel möglich!!!!
Einstieg jederzeit nach Absprache möglich!



Silvia Egger
0664 / 45 41 509

Preis: **10 EH € 120,-, 10 EH € 110,- für LeNa Mitglieder**




Eisenbergerhof
Veranstaltungen rund um die Gesundheit:
www.eisenbergerhof.at



Impressum: Eisenberger Maria, Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen, office@eisenbergerhof.at
Bilder: Eisenbergerhof, TagwerkerIn
Änderungen, Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.