

DIE NEUEN 8 BROKATE

Frühjahrs-QIGONG für Einsteiger

Die Acht Brokate (Baduanjin) zählen zu den bekanntesten und beliebtesten Qigong Übungen. Die **Neuen 8 Brokate** (Xin Baduanjin) sind eine der Basisübungen des Daoyin Yangsheng Gong, sie bilden ein vollständiges System zur Harmonisierung von Körper und Geist, schulen Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit und führen zu Entspannung und innerer Ruhe

→ **für Einsteiger und Wiederholer**

→ **für Menschen aller Altersstufen**

die Freude an körperlicher und geistiger Bewegung haben
die einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags suchen

Zeit: Jeweils dienstags ab 16. Februar von 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Turnsaal VS Nötsch i.G.

Teilnehmer: begrenzte Teilnehmerzahl

Kosten: € 63,- für 9 Abende

Anmeldung: Claudia Aichhorn 0664 65 90 692, abends, oder www.gailtalkraft.at

MIT QIGONG SCHWUNGVOLL IN DEN FRÜHLING

Gesundheitsschützendes QIGONG

Das Gesundheitsschützende Qigong ist eine Grundform des Daoyin Yangsheng Gong. Mit diesen Übungen werden alle Funktionskreise des Körpers stimuliert, man versucht das Qi zu führen, Stress abzubauen und den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern. Neben dem Erlernen dieser achteiligen Übungsform werden die drei Regulierungsmethoden, aber auch Übungen für den Milz- und Magenbereich unterrichtet.

→ **für Wiederholer und Fortgeschrittene**

→ **für Menschen aller Altersstufen**

die Freude an körperlicher und geistiger Bewegung
die einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags suchen

Zeit: Jeweils dienstags ab 16. Februar von 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende

Ort: Turnsaal VS Nötsch i.G.

Teilnehmer: begrenzte Teilnehmerzahl

Kosten: **Frühbucharbonus** € 90,- (statt € 95,-) bei Anmeldung bis zum 19.1. 2010

Anmeldung: Claudia Aichhorn 0664 65 90 692, abends, oder www.gailtalkraft.at

KERZEN

und wie man sie veredelt

Kreative, originelle und individuell gestaltete Relief - Kerzen.

Ein besonderes Geschenk für besondere Feste und Anlässe!

Ostern, Taufe, Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag, Muttertag, Gartenparty, Einstandsfest.....

Arbeiten Sie nach eigenen Ideen und Entwürfen oder nach bereit gestellten Vorlagen, mit Perlen, Swarovski-Steinen oder auch Naturmaterialien, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Kerzen zur Tischdekoration passend, geben auch einem kleinen Fest mit Freunden, eine besondere Note!

Die Motive werden aus Wachsfolien und Wachsbändern gefertigt, Material und Werkzeug wird beigestellt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung wenn möglich Ihre Wünsche bezüglich Kerzengröße, Farbe und Thema bekannt. Kleines Handtuch oder Geschirrtuch bitte mitbringen.

Zeit: Samstag 27. Februar von 13 - 17 Uhr

Ort: Seminarraum Gemeindeamt Nötsch i. G.

Teilnehmer: 5 - 7

Kosten: € 27,- exkl. Material

Anmeldung: Renate Steiner-Malik, 0664 73 52 78 43 oder www.gailtalkraft.at

ASTROLOGIE & ERNÄHRUNG

Zur eigenen Kraft finden

Typusgerechte Ernährung für optimale Gesundheit und Wohlbefinden. Unsere Nahrung hat viel mehr zu bieten

als nur den sichtbaren Teil wie z.B. Vitamine und Kalorien. Wir haben die Möglichkeit, die transformatorische Kraft unserer Nahrung bewusst in unseren Alltag zu integrieren und so individuell für uns zu nutzen.

Jeder Seminar-Teilnehmer kann über einen speziellen Test überprüfen, ob die Elemente-Verteilung von Wasser, Feuer, Luft und Erde bei ihm in Harmonie ist und gegebenenfalls durch gezielte Ernährung gegensteuern. Kurz-Horoskope und Kostproben von „Elemente stärkenden“ Köstlichkeiten runden das Programm ab.

Zeit: Samstag 6. März von 10 - 18 Uhr

Ort: Seminarraum Gemeindeamt Nötsch i. G.

Teilnehmer: 5 - 10

Kosten: € 89,- inkl. Lebensmittel

Anmeldung: Renate Steiner-Malik, 0664 73 52 78 43 oder www.gailtalkraft.at

TELEPATHISCHE TIERKOMMUNIKATION

Basis-Seminar

Die Fähigkeit der Telepathie ist jedem von uns angeboren und kann mit Hilfe von Wahrnehmungs-Übungen wiederentdeckt werden. Tatsächlich geht in unserer Kultur die Fähigkeit zur bewussten telepathischen Kommunikation im Lauf des Lebens (meist schon während der Kindheit) verloren. Doch sie kann wieder in unser Bewusstsein zurückgeholt werden, sofern die Liebe zu unseren Mitgeschöpfen und der Wille, den Bewusstseinschritt Richtung telepathischer Kommunikation zu gehen, vorhanden sind.

Zeit: Sa 20. März von 10 - 18 Uhr und So 21. März von 10 - 17 Uhr

Ort: Nötsch i.G., genauer Veranstaltungsort wird noch bekanntgegeben

Teilnehmer: 8 - 12

Kosten: € 176,- inkl. Getränke, Pausensnacks und Unterlagen

Anmeldung: Renate Steiner-Malik 0664 / 73 52 78 43 oder www.gailtalkraft.at

TELEPATHISCHE TIERKOMMUNIKATION

Aufbau-Seminar

Dieses Seminar baut auf den Inhalten und Erfahrungen des Basis-Seminars auf und richtet sich an alle die ihre Fähigkeiten zur telepathischen Kommunikation mit Tieren vertiefen und erweitern wollen.

Zeit: Sa 20. März von 10 - 18 Uhr und So 21. März von 10 - 17 Uhr

Ort: Seminarraum Gemeindeamt Nötsch im Gailtal

Teilnehmer: 8 - 12

Kosten: € 176,- inkl. Getränke, Pausensnacks, Unterlagen und CD

Anmeldung: Renate Steiner-Malik 0664 / 73 52 78 43 oder www.gailtalkraft.at

SPRACH-KURS al dente

Italienisch in Wort & Tisch

Die italienische Sprache und die italienische Küche sind hier das gemeinsame Lernziel. Ein Sprach-Koch-Kurs, bei dem die Vokabeln im wahrsten Sinn des Wortes auf der Zunge zergehen! Anschließend wird gemeinsam gegessen und bei einem guten Glas Rotwein das eben Erlernte wiederholt und vertieft. Geringe Italienisch-Kenntnisse sind von Vorteil.

So 11. April

Melanzane alla Parmigiano

(Melanzaniauflauf)

So 2. Mai

Spaghetti frutti di mare

(Meeresfrüchtespaghetti)

So 6. Juni

Risotto mantecato al radicchio

(Risotto mit Radicchio und Salsiccia)

Zeit: So 11. April 9 - 12 Uhr (2. Mai, 6. Juni)

Ort: Locanda „Da Roberto“ in Nötsch i. G.

Teilnehmer: 4 - 7

Kosten: € 32,- inkl. Lebensmittel und Unterlagen

Anmeldung: Renate Steiner-Malik, 0664 73 52 78 43 oder www.gailtalkraft.at

KRAFT-ORT KÜCHE

oder wie kommt die Energie ins Essen

Um unser tägliches Essen energetisch aufzuwerten gibt es die unterschiedlichsten Möglichkeiten. Angefangen von biologischen, frischen und regionalen Lebensmitteln, über die Zubereitung mit Achtung, Liebe und Freude, bis hin zur einfachen 5-Elemente-Küche aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

Mit schadstoffarmen Lebensmitteln und einer fröhlichen Kapuzinerkresse-Blüte am Teller tanken wir zum Beispiel Energie pur - und nicht nur unser Körper, auch unsere Seele.

Zeit: Samstag 24. April von 14 - 17 Uhr

Ort: Seminarraum Gemeindeamt Nötsch i. G.

Teilnehmer: 5 - 7

Kosten: € 33,- inkl. Lebensmittel und Rezepte

Anmeldung: Renate Steiner-Malik, 0664 73 52 78 43 oder www.gailtalkraft.at

GAILTALER KIRCHTAGS -ESSEN

Koch-Seminar

Für alle die das Echte lieben! Zum traditionellen Gailtaler Kirchtagessen gehören Kirchtagssuppe (Saure Suppe) mit hausgemachten Nikalan, Braten mit Kartoffel, Rindfleisch mit Eierkrensaucen und natürlich der Reindling, welchen man vorzugsweise zur Suppe isst.

Alle Gerichte werden original zubereitet und anschließend gemeinsam verkostet.

Zeit: Fr 11. Juni von 14 - 18 Uhr, Sa 12. Juni von 9 - 12 Uhr

Ort: Seminarraum, Gemeindeamt Nötsch i. G.

Teilnehmer: 4 - 7

Kosten: € 77,- exkl. Lebensmittel

Anmeldung: Renate Steiner-Malik, 0664 73 52 78 43 oder www.gailtalkraft.at