



Herzakademie SIGEL

Verein zur Erforschung, Entwicklung
und Förderung von ganzheitlichem Lernen

ZVR: 1466802310

SOZIALES-EMOTIONALES
INDIVIDUELLES
GANZHEITLICHES
EIGENSTÄNDIGES
LERNEN

Winterprogramm 2024

Datum	Programm/Kurs			Beitrag
Mitte Februar – Ende März	Jugendtreff	Ein paar Stunden für Jugendliche, an dem sie sich abseits von Schule, Eltern oder Arbeit mit ihren Freunden treffen können. Termine werden bei Anmeldung bekannt gegeben	von 12-16 Jahre	**
Fr, 05.01 – Sa, 06.01 Ab 9:00 Uhr 17:00 Uhr	„Die Magie des Erfolges“	Entdecke den Schlüssel zu einem ausgewogenen Leben in Gesundheit, Glück und beruflichem Erfolg für Jahr 2024 bei einem Workshop mit Martina Siegl.		297 € für VM* 197 €
So, 07.01 ab 14:00 Uhr	Ponywanderung	Tierische Auszeit! Ein gemütlicher Spaziergang in St. Martin i.I mit einem gemeinsamen Ausklang und einer kleinen Jause.	Treffpunkt: St. Martin	mit Reiten: 45 € für VM* 35 € ohne Reiten: 15 € Für VM* 10 €
ab Mo, 08.01 von 18:00-19:00 Uhr 10 Einheiten Immer montags	Bauch-Beine-Po Training	Gemeinsames Workout mit Bernadette Bretbacher.	Treffpunkt: Raika Mehrnbach	10er Block: 120 € für VM* 100€ ein Abend: 13 € für VM* 11 €
ab Do, 11.01 von 18:00-19:00 Uhr 10 Einheiten immer donnerstags	Meditationsabend	Lasst uns gemeinsam mit Bernadette Bretbacher dem Körper Ruhe und Entspannung schenken, den Geist beruhigen und bewusst Zentrieren.	Treffpunkt: Raika Mehrnbach	10er Block: 110 € für VM* 90€ ein Abend: 12 € für VM* 10 €
Sa, 13.01 9:30 – 10:30 Uhr	Familienyoga	Yoga für Groß und Klein mit Bernadette Bretbacher.	Treffpunkt: Raika Mehrnbach	1 Erw. +1 Kind 28 € 1 Erw. + 2 Kin. 37 € 2 Erw. + 2 Kin. 45 €
ab Do, 18.01 von 9:30-11:00 Uhr 5 Einheiten immer donnerstags	Babymassagekurs	Eine wertvolle Zeit, um die Mutter- Kind-Bindung zu stärken, die Beziehung zu intensivieren und dem Baby Geborgenheit und Vertrauen zu schenken. Angebot gilt ausschließlich für Vereinsmitglieder.		75 €
ab Fr, 19.01 bis Mitte März 14-tägig freitags 14:30-16:30 Uhr	Bastelnachmittag	Werde kreativ, ob mit Anleitung oder nach deinen eigenen Ideen... Die Eltern sind herzlichst in unserem Elterncafe eingeladen.	Angebot für Kinder von 5-10 Jahre	pro Treffen: 15 € für VM* 12 €
Di, 23.01 19:00 Uhr	„Sehen ohne Augen, sehen mit dem Herzen“	Informationsveranstaltung mit Christian Gritsch		Freiwillige Wertschätzung

So, 28.01	Familienausflug Winterwonderland	<i>Wir starten mit einem gemütlichen Mittagessen und lassen diesen Tag mit Wandern und anschließendem Rodeln ausklingen.</i>	Treffpunkt: Hinterstoder/Landhotel Gressenbauer	** (Kosten für Essen und Eintritte sind selbst zu bezahlen)
Mo, 29.01 19:00 Uhr	„Bewährte Hausmittel und mehr“	<i>Vortrag mit Dr. Johanna Ertl mit Austausch im Anschluss</i>		14 € für VM* 10 €
So, 04.02 ab 10:00 Uhr	Geodome	<i>Wir konstruieren aus 40ig Dreiecken eine besondere Kuppel. Jede Familie entscheidet, wofür er diese benutzen möchte (Lampe, Katzenhaus,...)</i>	5 Stunden Bauzeit	65 € für VM* 50 € (Preis pro Familie)
So, 11.02 19:30 Uhr	Filmabend “Systemsprenger“	<i>Ein traumatisiertes Mädchen sucht verzweifelt nach Liebe und einem Zuhause...</i>		**
Sa, 02.03 09:30-11:30	Polizei- und Militärmuseum	<i>Erfahre mehr über die geschichtliche Welt der Exekutive und des Bundesheeres.</i>	Treffpunkt: Lohnsburg	5 € VM* 3 €
Fr, 16.02 ab 14:30 Uhr	Workshop „Zentangle“	<i>Zentangle ist eine Zeichenkunst aus Formen und Mustern in Verbindung mit Linien, Punkten, Kreisen und Kurven.</i>		Erw. 50 € Kinder 25 €
So, 03.03 ab 10:00 Uhr	Wissenswerkstatt „Verein“	<i>Infotag mit Bernadette und Marco Zweimüller über das Vereinswesen.</i>		180 € *VM 120 €
Fr, 08.03 von 14:30-16:30 Uhr	Papierschöpfen	<i>Aus alt mach neu. Wir gestalten Kunstpapier für Geschenke, Lesezeichen, Bilder, Deko etc.</i>	für Groß und Klein	7 € für VM* 5 €
Sa, 16.03 ab 19:00 Uhr	Spieleabend	<i>An diesem Abend steht „Werwolf“ auf dem Spielplan. Ein Rollenspiel mit Fantasy und Mordsgaudi.</i>	von 14-99 Jahre	**
Sa, 23.03 von 14:00-17:00 Uhr	Spielzeug und Bücher Flohmarkt	<i>Vor allem Kinder sind herzlich eingeladen, ihre Schätze zu tauschen oder zu verkaufen.</i>		Standgebühr: 12 € für VM* 7 €
Sa, 13.04 - So, 14.04 ab 10:00 Uhr	„Engel, Götter und Naturgeister“	<i>Workshop mit Robert von den Lebensgeistern</i>	ab 16 Jahre	Freiwillige Wertschätzung
nach Terminvereinbarung	Balsam für die Füße	<i>Lass deine Füße verwöhnen mit Hornhaut schleifen, Fußmassage, Nagellack... Angebot gilt ausschließlich für Vereinsmitglieder!</i>	Terminvereinbarung: 0664/3464680	Beitrag nach Aufwand
nach Terminvereinbarung	Balsam für Körper und Seele	<i>Verwöhne dich mit einer Massage, schenke dir Entspannung, Wohlbefinden und Erholung. Angebot gilt ausschließlich für Vereinsmitglieder!</i>	Terminvereinbarung: 0660/6946365	Beitrag nach Aufwand

Anmeldungen bitte unter
der Nummer 0677/63976137 oder per Email: herzakademie@gmail.com
Die Angebote, welche keinen Treffpunkt haben, finden in unserem Vereinshaus in
Auroldmünster statt.

*Kostenbeitrag für Vereinsmitglieder
**für Vereinsmitglieder kostenlos ansonsten 3 €