

Infos und Anmeldung unter:
bettina.ausserhuber@gmx.at oder 0699/81883179

Kosten Workshop

pro Workshop € 20,-
Kombiangebot (Workshop und Frauenfest) € 26,-

Stornoregelung

Jede Anmeldung kann bis zum Anmeldeschluss kostenlos storniert werden. Ab dem Anmeldeschluss bis zum Tag der Veranstaltung sind 50 % des Beitrages als Stornogebühr zu entrichten, es sei denn, es kann eine Ersatzteilnehmerin genannt werden. Bei Nicht-Erscheinen ist der Gesamtbetrag fällig.

Eintritt Frauenfest

VVK € 8,- | AK € 10,-
Vorverkaufskarten sind in der
Raiffeisenbank Wartberg/Krems erhältlich!

Anfahrtsplan

A9 - Abfahrt in Ried im Traunkreis - rechts Richtung
Wartberg/Krems - in Voitsdorf links (B138) - nach ca. 3,5 km
links Richtung Wartberg - durch den Ort durch - beim
Kreisverkehr (Spar) Richtung Pfarrkirchen - nach ca. 1 km
ist rechts der Landgasthof Feichthub

Veranstalterin: Bettina Ausserhuber
Rührndorf 29, 4551 Ried im Traunkreis
www.natur-beratung.at

Diese Veranstaltung wird unterstützt von:

Raiffeisenbank 
Die Bank für Ihre Zukunft

Lfi
LÄNDLICHES
FORTBILDUNGSMITTEL

KULTUR LAND
OBERÖSTERREICH

Buch & mehr **info**
Läden



Einladung zum **Frauenfest**



Workshops • Kleinkunstabühne • Musik & Tanz

SAMSTAG, 31. JÄNNER 2009
LANDGASTHOF FEICHTHUB, WARTBERG/KREMS

Organisation: Bettina Ausserhuber



Ich lade Dich herzlich ein, mit anderen Frauen gemeinsam ein Fest zu feiern!

Weiblichkeit verbindet!

Es ist an der Zeit FRAU sein einmal so richtig zu feiern. Einmal etwas nur für sich selbst tun! Ohne Partner, ohne Kinder! Weiblichkeit leben, gemeinsam mit anderen Frauen. Spüren, dass es da noch andere gibt, mit denselben Sehnsüchten, Vorlieben ...

Zeitlicher Ablauf

14:45	Eintreffen
15:00 – 18:00	Workshops
18:00 – 19:30	EZA-Stand, Heilstein-Schmuck & Traumfänger, Ausstellung regionaler Künstlerinnen
19:30	Startschuss zum Frauenfest Eröffnung der Kleinkunstabühne: Die "Vagina-Monologe" frei nach Eve Ensler – Text-Sound-Collage von Sina Heiß (Schauspielerinnen) und Franziska Fleischanderl (Hackbrettistin) "Getanzter Klang" - Performance von Annette Kiehas (Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin)

im Anschluss Musik aus aller Welt von DJane lavachequirit

Workshops

Body Talk – Latin & Tango

Jeder Mensch verfügt über eine eigene Bewegungssprache und ein Bewegungsmuster, in dem sich das Selbstbewusstsein und der Selbstwert widerspiegeln. Mit lateinamerikanischen Rhythmen wird das Selbstbewusstsein gefördert und die Kraft des Tanzes erlebt.

Workshopleiterin: Annette Kiehas, Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin



Erkenne die Gesundheit in Dir

Gesundheit ist ein Geschenk, das Du Dir nur selbst machen kannst. Durch den Einblick in die wirkungsvolle Kraft und Einfachheit hawaiianischer Körperarbeit, erhältst Du praktische Impulse, wie Du Deine Selbstheilungskräfte aktivieren und unterstützen kannst.

Workshopleiterin: Sandra Haselmayr, Dipl. Humanenergetikerin



Was Frauen gut tut

Erfahre, wie du anhand erfolgserprobter Techniken immer wieder deine innere Balance herstellen kannst. Inhalte: Energien aktivieren/harmonisieren - Stressoren erkennen und auflösen - Einflüsse von negativen Gedanken - Glaube an Deine Stärken - Selbstmotivation auf Knopfdruck

Workshopleiterin: Maria Magdalena Strickner, Dipl. Humanenergetikerin



Orientalischer Tanz

Ein Schnupperworkshop für alle Frauen, die diesen ur-weiblichen Tanz kennen lernen möchten. Gymnastik, Entspannung, Wahrnehmung, ... begleiten uns auf dem Weg unseren Körper neu zu erfahren.

Workshopleiterin: Gudula Brezowsky, Integrative Tanzpädagogin



Im eigenen Rhythmus leben

Unser Leben ist vielfach von äußeren Rhythmusvorgaben bestimmt. Das eigene Tempo und persönliche Bedürfnisse werden dabei häufig vernachlässigt. Begib Dich auf die spannende Suche nach Deinem eigenen Rhythmus und finde Möglichkeiten, ihm Platz und Raum in Deinem Leben zu geben.

Workshopleiterin: Klaudia Hones, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin



Für die Teilnahme an den Workshops ist eine Anmeldung bis 23.01. erforderlich!