

# 2024

## Auf geht's in die zweite Runde



### Winter-Programm

### Erwachsenenschule Weißenbach



Anmeldungen über das Formular auf der Homepage:  
[www.erwachsenenschulen.at/weissenbach](http://www.erwachsenenschulen.at/weissenbach) oder per E-Mail an  
[jutta.arzl@dibk.at](mailto:jutta.arzl@dibk.at) bzw. telefonisch unter 0676 3103814

Bezahlung: Den Kursbeitrag bitte am ersten Kursabend bar bezahlen.

**TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM**



#### Yoga

mit Sabine Leuprecht-Storf und Jan Tomas

**Ort:** EinBlick Erlebnisraum, Feuerwehrhaus  
Weißenbach, Mühlbachweg 5

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke  
und Polster (Yogamatten sind vorhanden)

**Kosten:** 50 € für 6 Einheiten

**Termin:** donnerstags, 19 : 30 Uhr – 20 : 45 Uhr



ab 11. Jänner

#### Bewegungsangebote

mit Mag. Andreas Wagner

**Ort:** Turnsaal der Volksschule

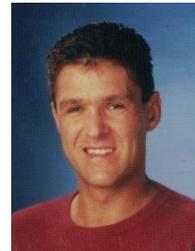
**Kosten:** 45 € für 10 Einheiten

18:30 - 19:25 Uhr:

**Bauch-Beine-Po**

19:30 - 20:25 Uhr:

**Pilates & Rückengymnastik**



mittwochs ab 10. Jänner

**Body & Mind –  
Training für Körper und Kopf**  
mit Daniela Deutsch und  
Rafael Wagner

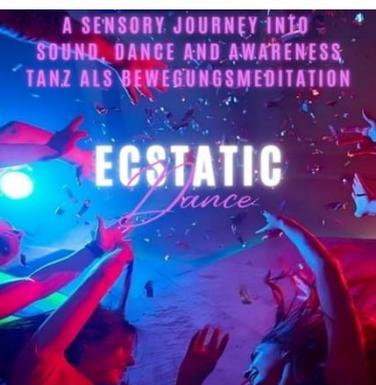
**Ort:** Turnsaal der Volksschule

**Kosten:** 45 € für 10 Einheiten

**Termin:** 19 : 15 – 20 : 15 Uhr



donnerstags ab 11. Jänner



**Tanz als Bewegungsmeditation**  
mit Gabriele Prieth

**Termin:** Samstag, 20. Jänner von 19 – 21 : 30 Uhr

**Ort:** Mehrzwecksaal in Weißenbach

**Kosten:** 15 €

**Anmeldungen:** direkt unter: [ecstaticdancereutte@gmail.com](mailto:ecstaticdancereutte@gmail.com)



## Du bringst mich auf die Palme, wie komme ich da nur wieder herunter

### Einführung in das Enneagramm

In diesem Kurs lernen Sie die **neun Gesichter der Seele** kennen.

Das Enneagramm beschreibt auf einer psychologischen und spirituellen Ebene auf geniale und präzise Weise die neun Charakterstrukturen des Geistes, nicht nur in ihren Verhaltensweisen, sondern auch in den darunter liegenden, verborgenen, unbewussten Motiven und Antriebskräften.

Sie erfahren, warum die WENN DANN STRATEGIEN nicht wirklich funktionieren können. Durch Selbsterkenntnis und dem Einfühlen in den eigenen Typ lernen sie gegenüber den anderen acht Typenmechanismen nachsichtiger und toleranter zu werden.

**Termin:** Donnerstag, 22. Februar, 19 Uhr – 21 Uhr

## Die Weisheit der Wüstenväter

Wir leben heute mit vollen Terminkalendern. Zahlreiche Herausforderungen und Aufgaben bestimmen unseren Alltag. Nebenbei berieseln uns die Werbe- und Unterhaltungsindustrie. Fragen wir uns nicht manchmal: Lebe ich wirklich oder werde ich gelebt? Was will ich überhaupt? Wer bin ich?

Die Wüstenväter verließen die Zivilisation um Gott und sich selber besser kennen zu lernen. Sie kämpften mit ihren Leidenschaften und ihre Frömmigkeit war sehr geerdet. Aufgrund dessen suchten viele Menschen bei Ihnen Rat. Man darf sagen, die Wüstenväter waren die Therapeuten der damaligen Kultur. Natürlich kann und soll man so ein Eremitenleben in der heutigen Zeit nicht mehr in dieser Form praktizieren, trotzdem gibt es interessante Aspekte und Blickwinkel der überlieferten Lehren, die auch für unser rational angehauchtes Weltbild von Nutzen sind. Darum ab in die Wüste.

**Termin:** Donnerstag, 7. März, 19 Uhr – 21 Uhr

**Beide Workshops** sind mit Sabine Hummel, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin

**Ort:** Erwachsenenschulraum in der Volksschule Weißenbach

**Kosten:** 5 €



## Ich liebe meine Zigarette

**Workshop NUR für Raucher/innen mit Mag. Monika Albrecht, dipl. Lebens- und Sozialberaterin**

Alle Hintergrundinformationen rund um das Rauchen, die zur Vorbereitung eines ernstgemeinten Rauchstopps nötig sind, werden anhand von vielen Beispielen und Experimenten vermittelt. Freuen Sie sich auf einen spannenden und kurzweiligen Abend.

**Ort:** EinBlick Erlebnisraum, Feuerwehrhaus Weißenbach, Mühlbachweg 5

**Mitzubringen:** Bitte unbedingt Zigaretten mitnehmen!

**Kosten:** 10 €

**Termin:** Donnerstag, 14. März  
19 Uhr – 20 : 30 Uhr



## Theaterfahrten ins Tiroler Landestheater

mit Hansjörg Wörz

### Sunset Boulevard

Musical von Andrew Lloyd Webber

Samstag, 3. Februar

### Le nozze di figaro

Komische Oper von Wolfgang Amadeus Mozart

Samstag, 4. Mai

Anmeldungen direkt unter: 0676 / 616 00 14