

Herzliche Einladung
zum
Tag der offenen Tür

Do, 27.9.2018
10:00 bis 16:00



Neue kreative Ideen,
Wiedersehen,
Kennenlernen,
Gedankenaustausch,
Qigong,
Ein- und Ausblicke,
Gemeinschaft,
Impulse
.....

Weihnachtsbasar
und
Kreative Weihnachtswoche
2018



Fertiges mitnehmen oder
eigene Ideen verwirklichen

Di, 20.11. bis Do, 22.11.	15h-21h
Fr, 23. und Sa, 24.11.	10h – 12h 15h – 19h

Kurskosten, um Ideen zu verwirklichen
pro Stunde:
EUR 6,- Erwachsene, EUR 3,50 Kinder

ALLGEMEINE INFOS

Vor Beginn der Do-Wochenkursstunden gibt es für Interessierte um 9h Qigong für die Gesundheit, für KursteilnehmerInnen gratis, für andere EUR 5,-

1.Semester: 27.09.2018 – 01.02.2019

Montag 19:00– 21:00	15.10., 05.11., 03.12.und 14.01.2019	€ 44,- (4x)
Donnerstag 09:30-12:30	fortlaufend	€ 155,- (14x)

2.Semester: 11.02.2019 – 28.06.2019

Montag 19:00– 21:00	25.2., 25.3., 08.04., 20.05., 17.06.	€ 55,- (5x)
Donnerstag 09:30-12:30	fortlaufend, ohne 14.02., 25.04.und 02.05.	€ 155,- (14x)

Späterer Kurseinstieg ist möglich - aliquote Kosten.

4-er Kursblock

Donnerstag (je 3 Stunden)	EUR 50,-
Montag (je 2 Stunden)	EUR 44,-

Einzeleinheiten:

Montag (2 Stunden)	EUR 12,-
Donnerstag (3 Stunden)	EUR 15,-

Kinderkurse:

5	Doppelstunden	EUR 35,-
	Geschwister	EUR 28,-

KURSinHALT

- Töpfern (Modellieren, Drehen auf der Scheibe)
- Anfertigung von Schmuck aus div. Materialien
- Bemalen von Rohkeramik, Stoff, Glas, Holz...
- Gestalten mit Blüten und Naturmaterialien
- Mosaik, Serviettentechnik, Schmelzgranulat
- Dekorationen für Weihnachten, Ostern und diverse Anlässe
- Mandalamalen oder -gestalten
- Seidenmalen, Stoffdruck, Wachsbatik

Administratives:

1. Kurse gelten ab Einzahlung des Kursbetrages als angemeldet / gebucht, IBAN: AT19 2011 1000 0318 0646
2. Kostenfreier Rücktritt von Kursstunden bis spätestens 48 Stunden vor Kursbeginn.
3. **Die Teilnahme an allen Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung.**

PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

OFFENE WERKSTÄTTENTAGE

05.10.18 23.11.18* 14.12.18 18.01.19 22.02.19 15.03.19 05.04.19 24.05.19 14.06.19	<p>Ein kreativer Tag, um Grosses oder Aufwendiges in Angriff zu nehmen....</p> <p>Begonnenes zu vollenden...</p> <p>oder Neues auszuprobieren...</p>
---	---

14-18Uhr, nach Absprache auch vormittags

* Weihnachtswerkstatt: 10-12h und 15-19h

Abrechnung:

pro Stunde	Erwachsene	EUR 6,-
	Kinder	EUR 3,5

zuzüglich Materialkosten

RECYCLING-ABENDE

aus Alt mach Neu.....

kreative Zeit zum Reparieren, Neugestalten, aus dem eigenen Vollen (Fundus des Weggelegten, fast schon Vergessenen) schöpfen...

Termine:

15.10., 05.11., 03.12.2018 (Weihnachtsrecycling)

14.01., 25.02., 25.03., 08.04., 20.05., 17.06.2019

Kurszeit: jeweils 19:00 – 21:00

Kurskosten: pro Abend € 12,-

zuzüglich Material (falls notwendig)

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung für alle Kurse unbedingt erforderlich!

KURSE FÜR EINEN SPEZIELLEN ANLASS

WEIHNACHTS-BASTELKURSE 2018

Erwachsene			
Aus Alt mach Neu...	Mo, 03.12.	19h-21h	€ 12,-
<p>Kreative Weihnachtswoche: Di, 20.11. bis Do, 22.11.: 15h–21h Fr, 23.11. u. Sa, 24.11.: 10h–12h, 15h-19h Kosten pro Stunde jeweils € 6,-/Kinder € 3,50</p>			

Kinder	Mi, 21.11.	15:00–17:00	€ 7,-
---------------	------------	-------------	-------

Materialverrechnung gemäß Aufwand !

OSTER - BASTELKURSE 2019

Offene Werkstatt	05.04. 10h-12h	Erwachsene € 6,-/St.
	14h-18h	Kinder € 3,50/St.

Materialverrechnung gemäß Aufwand !

TÜCHERBINDEN

Drappieren und Knoten der eigenen Schals und Tücher, Tipps für den Sommer und die Urlaubsgarderobe. Eigene Tücher, Schals, Pareos etc. und einen Handspiegel mitbringen!

Di, 28.05.2019	19h30-22h
Kursbeitrag EUR 40,- inkl. Skripten	

Anmeldung aller Kurse mit Einzahlung des Kursbeitrages:

Kontonr.: IBAN: AT19 2011 1000 0318 0646

Programmänderungen vorbehalten

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG & GESTALTEN

DER AHNINNETOPF

Loslassen als persönlicher Entwicklungsschritt, Phantasieeisen, Meditation und Töpfern (Ahninnetopf)

- * 4 Abend- Vormittagseinheiten zu je ca. 2,5 Stunden
- * Kosten: EUR 70,- inkl. Materialien (Ton und Arbeitsheft)
- * **Termine auf Anfrage ab 6 Teilnehmerinnen**

TALENTEWAPPEN SCHATZSUCHE

Es ist ein spannender Akt, die eigenen Fähigkeiten herauszufinden und dann in Ton zu gestalten (Herstellen eines Talentewappens), Phantasieeisen helfen bei der Umsetzung

Wer seine Talente kennt, kann sie besser nutzen!

- ❖ Kinder ab 10 Jahre: 5 Nachmittagstermine zu je 2 Stunden, die mit dem Schul-Stundenplan koordiniert werden.
- ❖ Kosten: EUR 60,- inkl. Materialien
- ❖ Kurszeit: 15:30-17:30
- ❖ Erwachsene: 5 Vormittags-/ Abendtermine zu je 2,5 Stunden
- ❖ Kosten: EUR 90,- inkl. Materialien
- ❖ Kurszeit: 19:30 bis 22:00
- ❖ **Termine auf Anfrage ab 6 TeilnehmerInnen**

MEDITATION UND MALEN

Gefühle und Stimmungen in Farbe festhalten
Ein Kraft-Tuch malen

Samstag	25.05.2019
Kurszeit:	19h – 22h30
Kursbeitrag pro Abend	EUR 90,- (inkl. Material)

MALEN AUF SEIDE UND ANDEREN TEXTILIEN

Sa, 25.05 2019	Seidenmalen
----------------	-------------

jeweils 10:00 – 18:00

Kursbeitrag : EUR 60,- Kursbeitrag halber Tag: 35,-

Batikurse nur ganztägig ab mind. 5 TeilnehmerInnen

Abendkurstermine nach Bedarf
jeweils 19:00 – 22:30 Uhr Kursbeitrag : EUR 40,-

Materialkosten werden nach Aufwand berechnet

MALEN FÜR „GROSS+KLEIN“

1 Erwachsener + 1 Kind
(Termine siehe Seidenmalen)

Kurszeit:	10:00- 13:45 oder 14:15 – 18:00
Kursbeitrag:	EUR 50,- für jedes weitere Kind EUR 14,-

Materialkosten werden nach Aufwand berechnet

Administratives:

1. Kurse gelten ab Einzahlung des Kursbetrages als angemeldet / gebucht:
IBAN: AT19 2011 1000 0318 0646
2. Kostenfreier Rücktritt von Kursstunden bis spätestens 48 Stunden vor Kursbeginn
3. **Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen**
Programmänderungen vorbehalten

Diese Seite ist für Kinder

KREATIVE KINDERKURSE

5mal im Semester mit Töpfern, Stoffmalen,
Schmuckbasteln, Weihnachts- und Osterbasteln,
Glasgestalten, Mosaik.....

Dienstag-Kurs: 15h30 – 17h30

1. Semester	2. Semester
02.10., 23.10., 13.11., 11.12.2018 (Weihn.basteln) 15.01. 2019	12.02., 05.03., 02.04. - (Osterbasteln), 07.05 und 04.06.2019
Kosten: EUR 35,- Geschwister EUR 28,-	Kosten: EUR 35,- Geschwister EUR 28,-

Mittwoch-Kurs: 15h – 17h (pünktlich!)

1. Semester	2. Semester
03.10., 24.10., 14.11., 12.12.2018 (Weihn.basteln) 16.01. 2019	13.02., 06.03., 03.04. (Osterbasteln), 08.05 und 05.06.2019
Kosten: EUR 35,- Geschwister EUR 28,-	Kosten: EUR 35,- Geschwister EUR 28,-

Material der Kinderkurse wird nach Aufwand verrechnet

KREATIVE FESTE

Kindergeburtstag

Mit Töpfern, Stoffmalen, Schmuckbasteln unter Mitwirkung von Mama, Papa, Oma...

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Kinder

Kosten: EUR 10,- pro Kind, zuzügl. Materialkosten

Dauer: 3 Stunden (basteln, essen, singen,
Spiele spielen, Qigong f. Kinder,).

Persönliche Wünsche werden, sofern es möglich
ist, sehr gerne berücksichtigt.

Detailinformationen siehe www.kreativewerkstatt.at

Programmänderungen vorbehalten

QIGONG

... ist ein Überbegriff für alte chinesische **Gesundheitsübungen**, die einerseits Energie und Selbstheilungskräfte aktivieren, andererseits Ruhe, Kraft und Zentriertheit fördern. So wird es möglich, den täglichen Anforderungen gelassener zu begegnen!

Alltagsbeschwerden wie Rückenprobleme, Kopfschmerzen, diverse Verspannungen, Schlafstörungen, Unkonzentriertheit, Überforderung... lassen sich lindern. Die Übungen werden nach den jeweiligen individuellen Bedürfnissen ausgerichtet und schaffen echtes Wohlfühlen.

*

Jede Übungseinheit beginnt mit Aufwärmen des Körpers und Dehnen der Meridiane. Sie lernen im Lauf der Zeit diverse QIGONG – Prinzipien kennen und wie Sie diese in den Alltag integrieren können. Am Ende der Übungseinheit wird die in Fluss gebrachte Energie wieder „gesammelt“ und nachgespürt.

*

Die Übungen können von Menschen aller Altersstufen (auch im Sitzen) ausgeführt werden.

*

Wer QIGONG übt, tut etwas Gutes für seine/ihre Gesundheit und sein/ihr Wohlbefinden!

*

Susanne Bukovec

Qigong-Ausbildung bei Karin Amberger
Meditationsausbildung bei Christine Porstner
Mitglied der IQTÖ

QIGONG AM VORMITTAG

„Die 8 Brokate“ im Sitzen und Stehen,
Dehnungs – und Atemübungen
aus diversen Qigong-Übungsformen

☀ **1.Semester:**

09. und 23.10., 06. und 27.11.,
04. und 18.12.2018
08. und 22.01.2019

☀ **2.Semester:**

19.02., 12. und 26.03., 09.04.,
14. und 28.05., 04. und 18.06.2019

☀ **Kurszeit:** jeweils Dienstag, 09:30 – 11:00

☀ **Kosten:** 1. Semester (8x) EUR 120,-
2. Semester (8x) EUR 120,-
Einzelstunden: EUR 18,-

☀ **Kursort:** Kreative Werkstatt, 1090 Wien

QIGONG AM NACHMITTAG

Herzkreis, Übung für ein langes Leben und anderes.

☀ **1.Semester:** jeweils Dienstag,

09.10., 06.11., 27.11., 18.12. 2018, 22.01.2019
Kosten: EUR 125,- (5 Nachmittage zu 2,5 Stunden)

☀ **2.Semester:** jeweils Dienstag,

19.02., 12.03., 09.04., 14.05. und 18.06.2019

☀ **Kosten:** EUR 125,- (5 Nachmittage zu 2,5 Stunden)
Kosten für alle 10 Nachmittage: EUR 220,-
Einzelstage: EUR 28,-

☀ **Kurszeit:** 15:30 – 18:00

mit Pause und Jause

☀ **Kursort:** Kreative Werkstatt, 1090 Wien

Mit Einzahlung des Kursbeitrages gelten Kurse
als gebucht: IBAN: AT19 2011 1000 0318 0646

QIGONG AM SAMSTAG

13.10.2018	18 Bewegungen d. Taiji-Qigong II
01.12.2018	Herzkreis und Mandalas
12.01.2019	Kranich-Qigong
23.02.2019	Übung für ein langes leben
16.03.2019	Die 8 Brokate im Sitzen
06.04.2019	18 Bewegungen d. Taiji-Qigong I
15.06.2019	Heilende Laute und Klang

Wiederholung und Vertiefung, aber auch für Einsteiger
möglich.

Die gewonnenen Erfahrungen können auf Wunsch in Ton
(Töpfeln) oder Farbe (Malen) umgesetzt werden.

Kursort: Kreative Werkstatt, 1090 Wien

Kurszeit: jeweils 10:00 – 17:30

Mittagspause/Imbiss in einem nahe gelegenen
sehr guten indischen Restaurant möglich

Kosten: EUR 70,- pro Tag (inkl. schriftl. Unterlagen)
„kreative Materialien“ werden nach Aufwand berechnet.

KRISTALLKLANGABENDE

in der Kreativen Werkstatt

Mit kristallinen Tönen und heilsamen Klängen den
Raum der Liebe öffnen. Klänge erhöhen unsere
Wahrnehmung, zentrieren uns, richten uns aus,
fördern unsere Selbstliebe.

Termine: 27.11.2018 und 22.01.2019

Leitung: Karin Amberger, www.traumklangraum.at
0699- 105 40 375

Zeit: 19:00 – 21:00, Austausch und Buffet im
Anschluss für alle, die noch bleiben wollen

Kosten: € 25,- pro Abend

Terminänderungen für Qigong-Angebote vorbehalten

QIGONG und KREATIVITÄT im KlosterKirchberg

Übungen aus verschiedenen Qigongformen,
kreative Ausdrucksmöglichkeiten und Tanz,
geführte- und Klangschalen-Meditationen,
Qigong-Gehen im Labyrinth d. Klostersgärtens,
freudvolles Miteinander in der Gruppe....

Wann: Fr, 09.11., 17:00 – So, 11.11.2018, ca.16:00

Wo: Dominikanische Gemeinschaft im Kloster Kirchberg
2880 Kirchberg am Wechsel, Markt 2; Tel: 02641-6275

Kosten: Seminar: EUR 180,-

(inkl. kreativer Materialien und schriftl. Unterlagen
für die Qigong-Übungen), zuzügl. Unterkunfts-kosten
Weg-Gemeinschaften können organisiert werden!

Kursleitung: Susanne Bukovec

Bei Interesse bitte einen detaillierten Folder anfordern oder
im web: www.kreativwerkstatt.at /Qigong/Wochenende im
Kloster Kirchberg informieren.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung!

QIGONG in der Union Döbling

Döblinger Gürtel, Stadtbahnbogen 191, 1190 Wien
Ab 19.09. 2018, jeweils Mittwoch 18:00–19:25

Schnupperstunde möglich,

❖ keine Vorkenntnisse erforderlich!

❖ Kosten: Mitgliedsbeitrag und Jahresgebühr siehe
Sportunion: www.sportunion-doebling.at

❖ Anmeldung erforderlich:

E-Mail: office@sportunion-doebling.at

Büro-Tel: 01- 367 41 28