

Herzliche Einladung  
zum

## Tag der offenen Tür

Do, 26.9.2019  
10:00 bis 16:00



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

## Weihnachtsbasar und Kreative Weihnachtswoche 2019



Fertiges mitnehmen oder  
eigene Ideen verwirklichen

Di, 19.11. bis Do, 21.11.	15h - 21h
Fr, 22. und Sa, 23.11.	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: 03.10.2019 – 30.01.2020

Montag 19:00– 21:00	14.10., 25.11., 16.12.und 20.01.2020	EUR 44,- (4x)
Donnerstag 09:30-12:30	Fortlaufend ohne 24.10.	EUR 166,- (15x)

#### 2.Semester: 20.02.2020 – 25.06.2020

Montag 19:00– 21:00	24.2., 30.3., 27.04., 18.05., 08.06.	EUR 55,- (5x)
Donnerstag 09:30-12:30	fortlaufend, ohne 13.02., 05.03., 02.04. und 28.05.	EUR 133,- (12x)

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,-

#### KUR SINHALT

- 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

11.10.19 22.11.19* 13.12.19 17.01.20 21.02.20 20.03.20 24.04.20 08.05.20 05.06.20	<p><b>Ein kreativer Tag,</b> 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:

14.10., 25.11., 16.12.2019 (Weihnachtsrecycling)  
20.01., 24.02., 30.03., 27.04., 18.05., 08.06.2020

**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

<b>Erwachsene</b>			
Aus Alt mach Neu...	Mo, 16.12.	19h-21h	€ 12,-
<p><b>Kreative Weihnachtswoche:</b></p> <p>Di, 19.11. bis Do, 21.11.: 15h–21h Fr, 22.11. u. Sa, 23.11. : 10h–12h, 15h-19h</p> <p>Kosten pro Stunde jeweils € 6,-/Kinder € 3,50</p>			

<b>Kinder</b>	Di, 26.11.	15:00–17:00	€ 7,-
---------------	------------	-------------	-------

Materialverrechnung gemäß Aufwand !

## OSTER - BASTELKURSE 2020

Offene Werkstatt	20.03. 10h-12h 14h-18h	Erwachsene € 6,-/St.
		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, 26.05.2020	19h30-22h
Kursbeitrag EUR 50,- inkl. Skripten	

Anmeldung aller Kurse mit Einzahlung des  
Kursbeitrages:  
PERSÖNLICHKEITS -ENTWICKLUNG  
& GESTALTEN

## DER AHNINNENTOPF

Loslassen als persönlicher Entwicklungsschritt,  
Phantasie Reisen, Meditation und Töpfern  
(Ahninntopf)

- ❖ 4 Abend-/Vormittagseinheiten zu je 2,5 St.
- ❖ Kosten: EUR 90,- inkl. Materialien  
(Ton und Skriptum)
- ❖ **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), Phantasie Reisen  
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 80,- inkl. Materialien
- ❖ Kurszeit: 15:30-17:30
- ❖ Erwachsene: 5 Vormittags-/ Abendtermine zu  
je  
2,5 Stunden
- ❖ Kosten: EUR 120,- 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	28.03.2020
Kurszeit:	19h – 22h30
Kursbeitrag pro Abend	EUR 110,- (inkl. Material)

## MALEN AUF SEIDE UND ANDEREN TEXTILIEN

Sa, 28.03. 2020	Seidenmalen
-----------------	-------------

jeweils 10:00 – 18:00

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

Batikkurse nur ganztägig ab mind. 5 TeilnehmerInnen

<b>Abendkurstermine</b> 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 Töpfeln, Stoffmalen, Schmuckbasteln, Weihnachts- und Osterbasteln, Glasgestalten, Mosaik.....

### Dienstag-Kurs: 15h30 – 17h30

1. Semester	2. Semester
08.10., 22.10., 12.11., 10.12.2019 (Weihn.basteln) 14.01. 2020	25.02., 17.03.(Osterb.), 28.04. 19.05 und 09.06.2020
Kosten: EUR 35,- Geschwister EUR 28,-	Kosten: EUR 35,- Geschwister EUR 28,-

### Mittwoch-Kurs: 15h – 17h (pünktlich!)

1. Semester	2. Semester
09.10., 23.10., 13.11., 11.12.2019 (Weihn.basteln) 15.01. 2020	26.02., 18.03., 29.04. (Osterbasteln), 20.05 und 10.06.2020
Kosten: EUR 35,- Geschwister EUR 28,-	Kosten: EUR 35,- Geschwister EUR 28,-

Material der Kinderkurse wird nach Aufwand verrechnet, **Terminänderungen vorbehalten**

## KREATIVE FESTE

### Kindergeburtstag

Mit Töpfeln, 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.

## \*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 (Interessenvertretung der Qigong-,  
Taiji Quan- und Yi Quan Lehrenden Österreichs)

## QIGONG AM VORMITTAG

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

☀ 1.Semester:

15. und 29.10., 05. und 26.11.,  
03. und 17.12.2019  
07. und 21.01.2020

☀ 2.Semester:

11. und 25.02., 03. und 31.03.,  
05. und 19.05., 16.06.2020

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

☀ Kosten: 1. Semester (8x) EUR 120,-  
2. Semester (7x) EUR 105,-  
Einzelstunden: EUR 18,-

☀ Kursort: Kreative Werkstatt, 1090 Wien

## QIGONG AM NACHMITTAG

Herzkreis, Heilende Laute und anderes

☀ 1.Semester: jeweils Dienstag,  
24.09., 15.10., 05.11., 03.12. 2019  
21.01.2020

Kosten: EUR 125,-

☀ 2.Semester: jeweils Dienstag,  
11.02., 03.03., 31.03., 05.05. und 16.06.2020  
Kosten: EUR 125

☀ 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  
Programmänderungen vorbehalten

## QIGONG und KREATIVITÄT im KlosterKirchberg

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

**Wann:** Fr, 08.11., 17:00 – So, 10.11.2019, ca.15:00

**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. Unterkunft  
Weg-Gemeinschaften können organisiert werden!

**Kursleitung:** Susanne Bukovec, Qigong und  
Kreativität  
1090 Wien, Gilgegasse 15/13, Tel: 0676 - 42 46 935

Bei Interesse bitte einen detaillierten Folder  
anfordern oder im web: [www.kreativewerkstatt.at](http://www.kreativewerkstatt.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 11.09. 2019, jeweils Mittwoch 18:00–19:20

Schnupperstunde möglich,

- ❖ keine Vorkenntnisse erforderlich!  
Kosten: Mitgliedsbeitrag und Jahresgebühr siehe  
Sportunion: [www.sportunion-doebling.at](http://www.sportunion-doebling.at)
- ❖ Anmeldung erforderlich:

E-Mail: [office@sportunion-doebling.at](mailto:office@sportunion-doebling.at)  
Büro-Tel: 01- 367 41 28

## QIGONG AM SAMSTAG

05.10.2019	Kranich-Qigong
14.12.2019	Herzkreis und Mandalas
18.01.2020	Heilende Laute und Klangschalen
22.02.2020	Atemtypen und Atemübungen
25.04.2020	Die 8 Brokate im Sitzen
09.05.2020	Die Acht Brokate im Sitzen
15.06.2019	Übung für ein langes Leben und Klangschalen

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 80,- pro Tag (inkl. schriftl. Unterlagen)  
„kreative Materialien“: Abrechnung nach Aufwand  
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

## IQTÖ-QIGONG-AKADEMIE

(Interessenvertretung der Qigong-, Taiji Quan-, und  
Yi Quan-Lehrenden Österreichs)

**„Atemtypen und die Kraft des Atems“**

Erkundung des eigenen Atemtyps, Auswirkungen  
einer typgerechten Atmung auf den eigenen  
Körper (Körperhaltung, Aus- und Aufrichtung,  
Wohlbefinden...)

**Kursort:** Kreative Werkstatt, 1090 Wien

**Kurszeit:** Fr, 01.11.2019, 17-20h  
Sa, 02.11.2019, 09-18h

**Referentin:** Susanne Leitner, [www.susanne-leitner.at](http://www.susanne-leitner.at)

Kosten: € 95,- für Mitglieder der IQTÖ  
€ 125,- für Nichtmitglieder