



Montag 09.00 – 10.00
29.
 September 2025 Kurs
 8 Vormittage

Helga Forstner
Bewegt in den Tag - leicht und freudvoll im Leben



Alle Termine:
 29.09. / 6.10. / 13.10. / 20.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11.

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebenspflege, Achtsamkeit und mittlere Körpergrundspannung zu tun.

Unter Einhaltung bestimmter Prinzipien werden einfache Bewegungselemente praktiziert. Durch Körperstruktur- und Qi Gong-Übungen werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Atmung und Vorstellungskraft geschult und können so in den Alltag einfließen und das Wohlbefinden fördern. Meditative Elemente runden das Programm ab.

DI Helga Forstner
 Qi Gong-, Tai Chi- & Psycho-soziale Gesundheitstrainerin, Bowtech-Praktikerin; Kronstorf

Kosten 67,00 Euro
 Anmeldung bis 24.09.2025

Montag 16.00 – 17.00
29.
 September 2025 Kurs
 8 Nachmittage

Daniela Havelka
Rückenfit



Alle Termine:
 29.09. / 6.10. / 13.10. / 20.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11.

Vielleitige Bewegungsstunde

Durch ein gezieltes, aufbauendes und vielseitiges Übungsprogramm stärken wir unsere Muskulatur, fördern die Gelenkbeweglichkeit und unterstützen Koordination und Gleichgewicht.

Somit wirken wir körperlichen Beschwerden wie z. B. Osteoporose oder Rückenschmerzen entgegen und können den Lebensalltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.

Daniela Havelka BSc
 Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 64,00 Euro
 Anmeldung bis 24.09.2025

Mittwoch 09.00 – 10.30
01.
 Oktober 2025 Kurs
 8 Vormittage

Hans Günter Srajer
Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



Alle Termine:
 1.10. / 8.10. / 15.10. / 22.10. / 5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11.

Die Feldenkrais-Methode nutzt sanfte, aufmerksam ausgeführte Bewegungen, um Lernprozesse anzuregen. Tief verwurzelte Haltungsmuster und Gewohnheitsmuster können so erkannt und bei Bedarf geändert werden. Damit verbessert sich immer der körperliche Komfort, die Möglichkeit für eine gesunde Haltung, jegliche Bewegung, die Organisation des Bewegungsapparates, das Gleichgewicht und das gesamte Wohlbefinden. Feldenkrais hilft Menschen sich selbst integrativ kennenzulernen und dadurch die Qualität ihres gesamten Tuns zu verbessern.

Mag. Hans Günter Srajer
 Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr

Kosten 134,00 Euro
 Anmeldung bis 26.09.2026





Mittwoch
01.
Oktober
2025

09.30 –
10.30

Kurs
9 Vormittage

Daniela Havelka Rückentraining



Alle Termine:
1.10. / 8.10. / 15.10. / 22.10. /
5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. /
3.12.

Fitness am Vormittag

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Bei diesem gezielten Wirbelsäulentraining verbessern wir sowohl die Kraft der Rumpfmuskulatur als auch die Gelenkbeweglichkeit. Gleichzeitig fördern wir mit funktionellen Fitness-Übungen Ihre Kondition und Koordination/Gleichgewicht.

So starten Sie fit und munter in den Tag hinein!

Daniela Havelka BSc
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 72,00 Euro
Anmeldung bis 26.09.2025

Montag
06.
Oktober
2025

09.00 –
10.30

Kurs
6 Vormittage

Lucie Bayer Beckenbalance



Alle Termine:
6.10. / 13.10. / 20.10. / 3.11. /
10.11. / 17.11.

Wohlbefinden erreichen wir unter anderem mit Beweglichkeit. Also stimmen wir unseren Körper, mit lockerer Bewegung zur Musik, ein. Weiters mit ganzheitlichem Mobilisieren von Becken und Wirbelsäule.

Ein dynamisches Training macht auch unseren Beckenboden stärker und gleichzeitig elastischer. Der Beckenboden unterstützt fast jede Körperbewegung. Wir nehmen unseren Körper mit den verschiedenen Zusammenhängen bewusster wahr. So entsteht ein gutes Körpergefühl und eine bessere Beckenbalance.

Lucie Bayer
Tanzpädagogin und
Yogalateslehrerin; Garsten

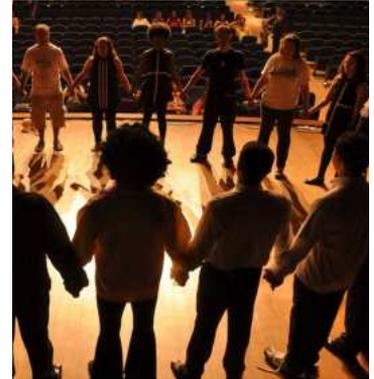
Kosten 80,00 Euro
Anmeldung bis 01.10.2025

Mittwoch
08.
Oktober
2025

15.00 –
16.30

Kurs
5 Nachmittage

Gertrude Stangl Tanzen bringt Lebensfreude



Alle Termine:
8.10. / 22.10. / 5.11. / 19.11. /
3.12.

Geselliges Tanzen mit Körper, Geist und Seele

Unser Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und eine Heiterkeit des Gemüts, die den Beschwerden des Alltags und des Älterwerdens entgegenwirken können. Sie brauchen zur Teilnahme weder Vorkenntnisse noch einen Partner! Von Kreistänzen über Paar- und Blocktänzen bis zu Squares ist alles möglich. Es besteht auch die Möglichkeit am 1. Nachmittag den Kurs kennenzulernen. Danach können Sie entscheiden, ob Sie den ganzen Kurs besuchen möchten.

Gertrude Stangl
Referentin für Seniorentanz;
Steyr

Kosten 30,00 Euro
Anmeldung bis 03.10.2025





Freitag
10.
Oktober
2025

18.00 –
21.00
Workshop

Michaela Lechner Lärchenharzsalbe und Balsame zubereiten



Für die kalte Jahreszeit ist eine nährnde Hautpflege eine wohltuende Unterstützung für Körper, Geist und Seele.

In diesem Workshop lernst du, wie du aus unterschiedlichen wirkstoffreichen Pflanzenölen und Rohstoffen deine eigenen Balsame zubereitest. Das Harz der Lärche, das auch zum Einsatz kommt, hat eine lange volksheilkundliche Tradition.

Du stellst folgende Formulierungen selbst her: Lärchenharzsalbe, Brustbalsam Thymian, Nasenbalsam Cajeput, nährnde Lippenpflege mit Bienenwachs.



Mag.^a Michaela Lechner FH
Referentin für Pflanzenheilkunde, Naturkosmetik und Grüne Kosmetik; Steyr

Kosten 60,00 Euro exkl. 20,00 Euro Materialkosten, inkl. Rezepte
Anmeldung bis 30.09.2025

Dienstag
14.
Oktober
2025

19.00 –
21.00
Kurs
8 Abende

Dietlinde Maiwöger Luna Yoga



Frauen
Bildung

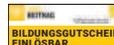
Alle Termine:
14.10. / 21.10. / 4.11. / 11.11. /
18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12.

Luna Yoga ist eine köstliche Körperkunst. Es ist Zeit zum Durchatmen, Aufrichten, Entspannen, Kräftigen, Bewegen, Beleben im Kreis von Frauen. Bewusst experimentieren wir mit körperlichen Impulsen (Spürübungen und Asanas), mit dem Atem und mit innerer Ausrichtung - im Wechsel mit Tiefenentspannung. Uns selbst gut kennenlernen auf verschiedenen Ebenen ist die Ernte.

Willkommen mit deiner Lebensfreude, mit deiner Vitalität und in deiner Zartheit, mit deinen Geschichten, deinem Rhythmus und deiner Eigenart!

Mag.^a Dietlinde Maiwöger
Luna Yoga Lehrerin,
Shiatsutrainerin; Garsten

Kosten 172,00 Euro
Anmeldung bis 09.10.2025



SCHMOLLGRUBER
INDIVIDUALITÄT
GOLDSCHMIEDE-
HANDWERK
MANUFAKTUR
WEIN- UND
VOLLSTÄNDIG
EISEN- UND
MATERIALIEN
EINZELHÄNDLICH
FANTASTISCH
UHREN- UND
SCHMUCKDESIGN
VEREDELUNG
GESCHICK
PERFEKTION

S

SCHMOLLGRUBER
Uhren & Juwelen

Schmollgruber Haus
Grünmarkt 2 | 4400 Steyr
Tel. +43 (0) 7252 53091
www.schmollgruber.at

*online oder
persönlich
in der buch-
handlung:
wir freuen
uns auf dei-
nen besuch!*

ennsthaler.at
wo bücher
freund*innen
finden

Stadtplatz 26, 4400 Steyr
Mo-Fr 9-18, Sa 9-13 Uhr
Folge uns auf:



Montag 18.00 –
03. 19.30
 November Kurs
 2025 5 Termine

Freitag 16.00 –
14.
 November Seminar
 2025

Ursula Kerec
Basenfasten - vor dem Advent
Präsenz & Online



Alle Termine:
 Montag, 3. November: 18.00 - 19.30 (Dominikanerhaus)
 Donnerstag, 6. November: 19.00 - 20.30 (online)
 Montag, 10. November: 19.00 - 20.00 (online)
 Mittwoch, 12. November: 16.00 - 17.30 (Fastentalk in Bewegung beim Freibad Garsten)
 Freitag, 14. November: 18.00 - 19.30 (Dominikanerhaus)

"Regelmäßig basische Mahlzeiten genießen und dabei sanft entschlacken" diese Art des Fastens ist zu 100 % alltagstauglich. Ideal für alle die sich der Gesundheit etwas Gutes tun wollen.

- Ablauf:
- 2 sanfte Einstiegstage
 - 7 basische Genusstage
 - 2 Aufbau tage
 - 5 x Gruppentreffen (2 x Präsenz, 2 x online über Zoom, 1 x Fastentalk in Bewegung)
 - Impulse für die Woche via E-Mail

"TUN WIR WAS, DANN TUT SICH WAS"

Ursula Kerec MSC
 DGKP, Dipl. Basenfasten- und Vitaltrainerin, Gesundheitswissenschaftlerin; Steyr

Kosten 138,00 Euro inkl. Skript
 Anmeldung bis 29.10.2025



Dietlinde Maiwöger
Fußreflexzonen-
massage



Alle Termine:
 Fr, 14. November: 16.00 - 21.00
 Sa, 15. November: 13.30 - 17.30

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Meine Begeisterung für die Reflexzonenmassage hat mich ein Leben lang begleitet: auf den Füßen können wir auf körperliche Prozesse Einfluss nehmen, harmonisieren, anregen und beruhigen. In einfacher Weise werden die Bezugszonen am Fuß vermittelt und dieses Wissen wird praktisch an den Füßen angewendet.

Für Praxis ist reichlich Zeit: die Kunst zu berühren ist gleich wichtig wie das Wissen um die Reflexzonen. Willkommen!

Mag.^a Dietlinde Maiwöger
 Medizinische Masseurin, Fußreflexzonenmassage nach Prim. Dr. Bauer; Garsten

Kosten 100,00 Euro
 inkl. Unterlagen
 Anmeldung bis 10.11.2025





Freitag
21. 17.00 –
November 21.00
2025 Kochkurs

Elfriede Traxler Kreatives Weihnachtsmenü im veganen Trend



Ein veganes Weihnachtsmenü für neugierige Familienmitglieder

Lust auf ein festliches veganes Weihnachtsmenü? In diesem Kurs kreieren wir zusammen eine köstliche Vorspeise, eine wärmende Suppe, eine herzhafte Hauptspeise und ein verführerisches Dessert - ganz ohne tierische Produkte. Ideal für neugierige Familienmitglieder, die kreative Rezepte ausprobieren möchten.

Lassen Sie sich von der Vielfalt pflanzlicher Küche überraschen und bringen Sie den Zauber der Weihnacht auf den Teller! Rezeptsammlung inklusive!

Elfriede Traxler
Dipl.-Päd.ⁱⁿ für ernährungswirtschaftlichen Fachunterricht,
Wellnesscoach; Steyr

Kosten 47,00 Euro inkl. Skript,
exkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 17.11.2025

Freitag
28. 16.00 –
November 21.00
2025 Workshop

Dietlinde Maiwöger Fußreflexzonen- massage



Für alle, die schon einmal Fußreflexzonenmassage praktiziert haben und für die Teilnehmer vom vorigen Seminar.

In diesem Workshop gibt es reichlich Zeit, unter Anleitung die Fußreflexzonenmassage zu praktizieren - Fragen werden besprochen und bereits Gelerntes wird aufgefrischt. Schwerpunkte dieses Nachmittages sind: die Techniken am Fuß zu verfeinern, ev. neue Handgriffe zu lernen und ein besseres Gespür für die Fußmassage zu entwickeln. Willkommen!

Mag.^a Dietlinde Maiwöger
Medizinische Masseurin, Fußreflexzonenmassage nach Prim.
Dr. Bauer; Garsten

Kosten 57,00 Euro
Anmeldung bis
24.11.2025



Montag
12. 16.00 –
Jänner 17.00
2026 Kurs
9 Nachmittage

Daniela Havelka Rückenfit



Alle Termine:
12.01. / 19.01. / 26.01. / 2.02. /
9.02. / 23.02. / 2.03. / 9.03. /
16.03.

Vielseitige Bewegungsstunde

Durch ein gezieltes, aufbauendes und vielseitiges Übungsprogramm stärken wir unsere Muskulatur, fördern die Gelenkbeweglichkeit und unterstützen Koordination und Gleichgewicht.

Somit wirken wir körperlichen Beschwerden wie z. B. Osteoporose oder Rückenschmerzen entgegen und können den Lebensalltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.

Daniela Havelka BSc
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 72,00 Euro
Anmeldung bis 07.01.2026

Dienstag
13.
Jänner
2026

19.00 –
21.00

Kurs
5 Abende

Dietlinde Maiwöger Luna Yoga



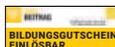
Alle Termine:
13.01. / 20.01. / 27.01. / 3.02. /
10.02.

Luna Yoga ist eine köstliche Körperkunst. Es ist Zeit zum Durchatmen, Aufrichten, Entspannen, Kräftigen, Bewegen, Beleben im Kreis von Frauen. Bewusst experimentieren wir mit körperlichen Impulsen (Spürübungen und Asanas), mit dem Atem und mit innerer Ausrichtung - im Wechsel mit Tiefenentspannung. Uns selbst gut kennenlernen auf verschiedenen Ebenen ist die Ernte.

Willkommen mit deiner Lebensfreude, mit deiner Vitalität und in deiner Zartheit, mit deinen Geschichten, deinem Rhythmus und deiner Eigenart!

Mag.^a Dietlinde Maiwöger
Luna Yoga Lehrerin,
Shiatsutrainerin; Garsten

Kosten 108,00 Euro
Anmeldung bis
08.01.2026



Mittwoch
14.
Jänner
2026

09.00 –
10.30

Kurs
8 Vormittage

Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



Alle Termine:
14.01. / 21.01. / 28.01. / 4.02. /
11.02. / 25.02. / 4.03. / 11.03.

Die Feldenkrais-Methode nutzt sanfte, aufmerksam ausgeführte Bewegungen, um Lernprozesse anzuregen. Tief verwurzelte Haltungsmuster und Gewohnheitsmuster können so erkannt und bei Bedarf geändert werden. Damit verbessert sich immer der körperliche Komfort, die Möglichkeit für eine gesunde Haltung, jegliche Bewegung, die Organisation des Bewegungsapparates, das Gleichgewicht und das gesamte Wohlbefinden. Feldenkrais hilft Menschen sich selbst integrativ kennenzulernen und dadurch die Qualität ihres gesamten Tuns zu verbessern.

Mag. Hans Günter Srajer
Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr

Kosten 134,00 Euro
Anmeldung bis
09.01.2026



Mittwoch
14.
Jänner
2026

09.30 –
10.30

Kurs
9 Vormittage

Daniela Havelka Rückentraining



Alle Termine:
14.01. / 21.01. / 28.01. / 4.02. /
11.02. / 25.02. / 4.03. / 11.03. /
18.03.

Fitness am Vormittag

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Bei diesem gezielten Wirbelsäulentraining verbessern wir sowohl die Kraft der Rumpfmuskulatur als auch die Gelenkbeweglichkeit. Gleichzeitig fördern wir mit funktionellen Fitness-Übungen Ihre Kondition und Koordination/Gleichgewicht.

So starten Sie fit und munter in den Tag hinein!

Daniela Havelka BSc
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 72,00 Euro
Anmeldung bis 09.01.2026



Mittwoch 15.00 –
14. 16.30
Jänner Kurs
2026 8 Nachmittage

Gertrude Stangl Tanzen bringt Lebensfreude



Alle Termine:
14.01. / 28.01. / 11.02. / 25.02. /
11.03. / 25.03. / 15.04. / 29.04.

Geselliges Tanzen mit
Körper, Geist und Seele

Unser Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und eine Heiterkeit des Gemüts, die den Beschwerden des Alltags und des Älterwerdens entgegenwirken können. Sie brauchen zur Teilnahme weder Vorkenntnisse noch einen Partner! Von Kreistänzen über Paar- und Blocktänzen bis zu Squares ist alles möglich. Es besteht auch die Möglichkeit am 1. Nachmittag den Kurs kennenzulernen. Danach können Sie entscheiden, ob Sie den ganzen Kurs besuchen möchten.

Gertrude Stangl
Referentin für Seniorentanz;
Steyr

Kosten 48,00 Euro
Anmeldung bis 09.01.2026

Wir suchen
DICH!

MITMACHEN IM WELTLADEN STEYR

Du findest die Idee des fairen Handels gut und hast Lust, dich bei der Umsetzung konkret einzubringen? Dann nutze die Gelegenheit, und arbeite ehrenamtlich beim Weltladen Steyr mit.

Ruf uns an!
Unter 07252/530 77
oder schreib ein E-Mail an
weltladen-steyr@weltladen-steyr.at



Samstag
17.
 Jänner
 2026

08.30 –
 16.00

3 Wanderungen

Maria Felbauer

Scheeschuhwandern in der Umgebung Zeit zum Genießen - Zeit zum Staunen



Samstag, 17. Jänner
 Arthofberg (861 m, Maria
 Neustift)
 ca. 2 ½ Std. Aufstieg,
 500 Hm, einfach

Samstag, 7. Februar
 Brunnbacher Gamsstein
 (1.273 m, Großraming)
 ca. 3 Std. Aufstieg,
 600 Hm, mittel

Mit gleichmäßigen Schritten gehen wir durch die schneebedeckte Landschaft. Wir lauschen dem leisen Knirschen des Schnees unter unseren Schneeschuhen und vergessen dabei die Hektik des Alltags. Schneeschuhwandern ist ein Weg zum "Entschleunigen" - wir werden uns unterwegs daher auch Zeit nehmen und einen Text zum Nachdenken hören. Die Tour schließen wir mit einem gemütlichen Zusammensitzen ab.

Die genannten Ziele sind Vorschläge, kurzfristige Änderungen wegen Schneelage und Sicherheit sind möglich. Sollte es aufgrund der Schneelage möglich sein, in der näheren Umgebung von Steyr mit den Schneeschuhen zu gehen, so werden wir diese Alternative wählen. Sollte es aufgrund der Schneelage auch kein entsprechendes Alternativziel geben, wird die Tour als Wanderung durchgeführt.

Die Angabe einfach/mittel/schwierig bezieht sich auf eine Kombination aus Steilheit, Anforderung beim Gehen und Dauer der Tour.

Maria Felbauer
 Wander- und Schneeschuh-
 führerin, Outdoor-Trainerin;
 Steyr

Kosten 25,00 Euro pro Wanderung
 inkl. Leihgebühr für Schneeschuhe ca. 9,00 Euro
Anmeldung bis 4 Tage vorher

Samstag, 28. Februar
 Hintereggeralm (ca. 1.300 m)
 ca. 2 Std. Aufstieg,
 420 Hm, 5 km, einfach

Treffpunkt:
 bei der Kirche Ennsleite



Montag
19.
Jänner
2026

09.00 –
10.00

Kurs
8 Vormittage

Helga Forstner Bewegt in den Tag - leicht und freud- voll im Leben



Alle Termine:
19.01. / 26.01. / 2.02. / 9.02. /
23.02. / 2.03. / 9.03. / 16.03.

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebens-
pflege, Achtsamkeit und
mittlere Körpergrundspan-
nung zu tun.

Unter Einhaltung bestimm-
ter Prinzipien werden ein-
fache Bewegungselemente
praktiziert. Durch Körper-
struktur- und Qi-Gong-
Übungen werden Beweg-
lichkeit, Gleichgewicht,
Koordination, Atmung und
Vorstellungskraft geschult
und können so in den Alltag
einfließen und das Wohl-
befinden fördern. Meditative
Elemente runden das Pro-
gramm ab.

DI Helga Forstner
Qi Gong-, Tai Chi- & Psycho-
soziale Gesundheitstrainerin,
Bowtech-Praktikerin; Kronstorf

Kosten 67,00 Euro
Anmeldung bis 14.01.2026

Dienstag
20.
Jänner
2026

19.30

Vortrag

Alexander Zeilner Gesunder Darm - gesunder Mensch?



Zusammenhänge der Darm-
flora mit Gesundheitsstörun-
gen aus Sicht der Ganzheits-
medizin

Mag. Dr. Alexander Zeilner,
Arzt für Allgemeinmedizin,
Facharzt für Innere Medi-
zin und Humanbiologe im
ganzheitlich orientierten
Therapiezentrum VitaLogi-
kum in Aschach an der Steyr
referiert über die Bedeutung
des Darmes als Sitz unserer
Gesundheit. Dabei wird
auf die Bedeutung unserer
Darmflora eingegangen,
deren Veränderung sich
oftmals schleichend und an
vom Darm weit entfernten
Organsystemen als Erkran-
kung niederschlagen kann.
Es werden Lösungsansätze
aus der Schulmedizin sowie
aus der Naturheilkunde vor-
gestellt.

Mag. Dr. Alexander Zeilner
Facharzt für Innere Medizin,
Arzt für Allgemeinmedizin,
Humanbiologe; Garsten

Kosten 9,00 Euro VVK,
11,00 Euro AK

Montag
02.
Februar
2026

09.00 –
10.30

Kurs
6 Vormittage

Lucie Bayer Beckenbalance



Alle Termine:
2.02. / 9.02. / 23.02. / 2.03. /
9.03. / 16.03.

Wohlbefinden erreichen wir
unter anderem mit Beweg-
lichkeit. Also stimmen wir
unseren Körper, mit lockerer
Bewegung zur Musik, ein.
Weiters mit ganzheitlichem
Mobilisieren vom Becken
und Wirbelsäule.

Ein dynamisches Training
macht auch unseren Becken-
boden stärker und gleich-
zeitig elastischer. Der Be-
ckenboden unterstützt fast
jede Körperbewegung. Wir
nehmen unseren Körper mit
den verschiedenen Zusam-
menhängen bewusster wahr.
So entsteht ein gutes Kör-
pergefühl und eine bessere
Beckenbalance.

Lucie Bayer
Tanzpädagogin und
Yogalateslehrerin; Garsten

Kosten 80,00 Euro
Anmeldung bis
28.01.2026

