

# ERWACHSENENSCHULE OBERTILLIACH

## PROGRAMM FRÜHJAHR 2022



**TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM**



Liebe Freunde und Freundinnen der Erwachsenenenschule Obertilliach!

Wir dürfen euch das neue Programm der Erwachsenenenschule für das Frühjahr vorstellen. Gerne könnt ihr euch über die Homepage der Erwachsenenenschule anmelden. <https://www.erwachsenenschulen.at/obertilliach>

Wir freuen uns, wenn das Angebot angenommen wird und nehmen Vorschläge für verschiedene Kurse und zu neuen Referent/innen gerne an!

Herzliche Grüße

Christiane Lugger & Judith Annewanter



### Morgendliche Rückengymnastik

Mit gezielten Übungen kräftigen, mobilisieren und stabilisieren wir unsere Rumpfmuskulatur. Übungen für den Alltag werden eingebaut. Das Training ist für jedermann geeignet.

**Ort:**  
Turnsaal VS Obertilliach

**Termin:**  
Mittwoch, 04.05.2022 - 08.06.2022, 8.00 - 9.00 Uhr (6 UE)

**Kursleiterin:**  
Physiotherapeutin Christine Geiler

**Kosten:**  
€ 42,00

**Anmeldeschluss:**  
03.05.2022

**Mitzubringen:**  
Turnmatte, kl. Handtuch oder kl. Polster und evtl. Getränk

### Vortrag - „Die Seele weint, der Körper schreit“

Viele Schmerzen und Krankheiten sind auf ein seelisches Ungleichgewicht zurückzuführen. Emotionale Belastungen wirken sich auf den Körper aus. Im Gegenzug wirken aber auch körperliche Störungen negativ auf unsere Emotionen und können Ursprung für psychische Störungen sein. Ein Vortrag über Inhalte der traditionell chinesischen Medizin, TCM, in Kombination mit westlichen Ansätzen und der interessanten Wechselwirkung von Körper und Psyche.

**Ort:**  
Gemeindsaal Obertilliach

**Termin:**  
Dienstag, 31.05.2022, 19.30 Uhr (2 UE)

**Referentin:**  
Physiotherapeutin Katrin Obmascher

**Kosten:**  
freiwilliger Beitrag

**Anmeldeschluss:**  
keine Anmeldung erforderlich

### „Sonnengruss“ - Gemeinsam Yoga & Frühstück

Der Sonnengruss besteht aus einer dynamischen Abfolge von Körperhaltungen in Verbindung mit dem Atem. Er bringt den Kreislauf in Schwung und alle Muskeln werden gedehnt und gestärkt. Gemeinsam üben wir die einzelnen Haltungen und einen dynamischen Flow, sodass du auch zu Hause für dich weiter üben kannst. Nach unserer Yogapraxis geht es zum Frühstück in die Bäckerei Obererlacher.

**Ort:**  
Turnsaal VS Obertilliach

**Termin:**  
Dienstag, 10.05.2022, 8.15 - 9.30 Uhr (1,5 UE)

**Kursleiterin:**  
Yogalehrerin Iris Meyer-Boyens

**Kosten:**  
€ 15,00 (inkl. Vital-Frühstück)

**Anmeldeschluss:**  
09.05.2022

**Mitzubringen:**  
bequeme Kleidung, Yogamatte (wenn vorhanden)



## KULTUR

### Die Heimat kennen - Besuch von Burg Heinfels

Unter dem Motto „wir lernen unsere Heimat kennen“ fahren wir diesmal nach Heinfels und besichtigen Burg Heinfels. Bei einer Führung tauchen wir in die Geschichte der „Königin des Pustertales“ ein und erfahren Interessantes über die Restaurierungsarbeiten der letzten Jahre. Danach kehren wir zu Kaffee und Kuchen ein.

**Termin:**  
Donnerstag, 05.05.2022, 13.30 Uhr Gemeindehaus Obertilliach

**Kosten:**  
Eintritt € 12,50  
Die Fahrtkosten übernimmt die Erwachsenenschule.

**Anmeldeschluss:**  
28.04.2022



## NATUR & UMWELT

### Natur im Garten - Online Vorträge

12.05.2022: Schmetterlinge - Anspruchsvolle Gartenbesucher

09.06.2022: Wildbienen im Garten

23.06.2022: Mit Bier und Backpulver gegen Schädlinge & Krankheiten - Grundstoffe im Hausgarten

05.07.2022: Gemüsevielfalt im Herbst und Winter

**Ort - virtuell:** Vorträge werden via Zoom übertragen.

**Uhrzeit:** jeweils 19:30 Uhr - 20:30 Uhr

**Kosten:** € 5,00, kostenlos für Mitglieder des Tiroler Bildungsforums

**Anmeldung:** [www.tiroler-bildungsforum.at](http://www.tiroler-bildungsforum.at)

**Hinweis:**

Die Initiative Natur im Garten ist gefördert durch das Land Tirol - Abt. Umweltschutz



## VEREINE

### Vereinsakademie - Online Vorträge

Jeden 1. Dienstag im Monat findet ein Bildungsangebot für alle Tiroler Vereine statt. ExpertInnen vermitteln wichtiges Basiswissen für die Vereinsarbeit!

03.05.2022: Der richtige Draht in die Redaktion - Tricks der Öffentlichkeitsarbeit

07.06.2022: Sponsoren richtig überzeugen - Tipps zur Mittelbeschaffung

**Uhrzeit:** jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

**Ort - virtuell:** Vorträge werden via Zoom übertragen.

**Kosten:** kostenlos durch eine Förderung des Bundesministeriums für Soziales

**Anmeldung:** bis 1 Tag vorher über [www.tiroler-bildungsforum.at](http://www.tiroler-bildungsforum.at)

## INFORMATION & ANMELDUNG

Die Erwachsenenschule Obertilliach ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Judith Annewanter & Christiane Lugger ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Obertilliach. Über diese Seite können Sie sich auch anmelden. Anmeldungen sind für alle Veranstaltungen, wenn nicht anders angegeben, erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahlen bei manchen Kursen. Außerdem finden die Kurse nur bei einer Mindestteilnehmerzahl statt. Um rasche Anmeldung wird gebeten!

Die Kursgebühren sind zu Kursbeginn auf das Konto der Erwachsenenschule einzuzahlen:

IBAN AT87 3636 8000 0402 6621.

Zahlscheine werden bei Kursbeginn ausgeteilt.

Nicht besuchte Einheiten können nicht vergütet werden.

## KONTAKT

Erwachsenenschule Obertilliach

[es-obertilliach@tsn.at](mailto:es-obertilliach@tsn.at)

[www.erwachsenenschulen.at/obertilliach](http://www.erwachsenenschulen.at/obertilliach)

Tel. Christiane 0660/5737086

Tel. Judith 04847/5226

## FÖRDERER



**Raiffeisenbank  
Sillian**



**Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung**