



Ausgabe 1 | Jänner 2024

VORDERWEISSENBACHER AMTSBLATT

INFORMATIONEN DER MARKTGEMEINDE VORDERWEISSENBACH

Marktgemeinde Vorderweissenbach | Hauptstraße 4a | 4191 Vorderweissenbach | Tel. 07219/6055 | Fax DW 20 | E-Mail: gemeinde@vorderweissenbach.at | www.vorderweissenbach.at

Aus dem Inhalt

- Schlüsselübergabe
- Flächenwidmungen
- Sponsor des Vorteils-tickets
- Gemeinderatssitzungen 2024
- Studentenförderung
- Gemeindeabgaben
- Friedenslichtübergabe
- Selbsthilfe-Basen
- Geburten/Geburtstage/Sterbefälle
- Jugendtaxigutscheine
- Freie Wohnungen
- Anmeldung Krabbelstube Köckendorf
- Neue Mitarbeiterinnen
- Stellenangebote
- Straßenflohmarkt 2024
- Gesunde Gemeinde
- Schmankerlplatz
- Sonstiges



Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Marktgemeinde Vorderweissenbach.

Bildnachweis: Marktgemeinde Vorderweissenbach, Land Oberösterreich, privat. Angaben zur Offenlegung nach § 25 Mediengesetz finden Sie unter www.vorderweissenbach.at/impressum. Angaben zum Datenschutz finden sie unter www.vorderweissenbach.at/datenschutz.



Gedruckt nach den Richtlinien „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, Druckerei Bad Leonfelden, UW 1093

Amtliche Mitteilung
Zugestellt durch Österreichische Post



Foto: cs.staudinger

Schlüsselübergabe

Am letzten Tag des Jahres 2023 übergab Leopold Gartner im Beisein der MitarbeiterInnen des Marktgemeindefamtes und einer großen Abordnung der Vorderweissenbacher Gemeinderatsmitglieder die Amtsgeschäfte an den amtierenden Vizebürgermeister Bernhard Thumfart.

Dieser wird bis zur Bürgermeisterwahl im April die Aufgaben des Gemeindeoberhauptes übernehmen und sich dann der Wahl stellen.

Ebenfalls anwesend war das Leitungsteam des Pfarrgemeinderates mit P. Otto Rothammer, der sich seinerseits für die gute Zusammenarbeit mit der Gemeinde bedankte. Der Musikverein spielte mit einer großen Abordnung auf und bedankte sich auf diese Weise beim scheidenden Bürgermeister.

Alle Anwesenden wünschen den zukünftig an der Spitze der Marktgemeinde stehenden Personen, allen voran Bernhard Thumfart und David Köck, alles Gute.

Sponsor des Vorteilstickets im Dezember 2023

Eine Monatskarte nach Linz und retour

Das Ticket kann von den GemeindebürgerInnen tageweise entliehen werden (umfasst Kernzone von Linz, somit können auch die öffentlichen Verkehrsmittel im Linzer Stadtgebiet genutzt werden).

Reservierung bei pro mente Vorderweißenbach

- Persönlich (Hauptstraße 7)
- Telefonisch (07219/6001)
- Per Mail (post.partner.vorderweissenbach@promente.at)



Flächenwidmungen

Der Gemeinderat hat die Einleitung von einem Verfahren zur Änderung des Flächenwidmungsplanes beschlossen:

- Änderung 117: Teil des Grundstückes 1092/6, KG Bernhardschlag: Umwidmung von Grünland in Bauland - Wohngebiet

Alle von der Planänderung Betroffenen haben die Gelegenheit zu der geplanten Änderung bis 15. März 2024 eine Stellungnahme abzugeben.

Terminavisos: Kabarett

Kabarett „Fit mit Nix: Ein Kabarett-abend für dein Wohlbefinden von und mit Mario Sacher“

am **2. März 2024** um **19:30 Uhr** beim **Schmankerlwirt**

Hier leben Sie auf!



Veranstalter: Katholisches Bildungswerk gemeinsam mit der Gesunden Gemeinde Vorderweißenbach



Auszahlung Studentenförderung

Die Marktgemeinde fördert die Beibehaltung des Hauptwohnsitzes von Vorderweißenbacher Studierenden, die ein Studium an einer Universität, Hochschule, Fachhochschule oder Pädagogischen Hochschule absolvieren.

Ebenfalls gefördert werden Jugendliche, die ein freiwilliges, soziales Jahr absolvieren und während dieser Zeit mit Hauptwohnsitz in der Marktgemeinde Vorderweißenbach gemeldet sind.

Die Förderung ist als Zuschuss zu den Fahrtkosten zwischen Hauptwohnsitz und Studienort zu verstehen.

Förderung: € 100,00 in bar pro Student und Studienjahr.

Die Förderung kann bis einschließlich des Studienjahres gewährt werden, in dem der Antragsteller das 26. Lebensjahr vollendet (zu Beginn des Studienjahres unter 26 Jahren).

Abholen kann man sich diese Anerkennung am Marktgemeindeamt im

Gemeinderats-sitzungen 2024

Die **Termine** der Sitzungen des Gemeinderates im Jahr 2024:

Immer donnerstags!

- 25. Jänner 2024, 19.30 Uhr
- 14. März 2024, 19.30 Uhr
- 25. April 2024, 20.00 Uhr
- 20. Juni 2024, 20.00 Uhr
- 12. September 2024, 20.00 Uhr
- 10. Oktober 2024, 20.00 Uhr
- 14. November 2024, 19.30 Uhr
- 12. Dezember 2024, 18.30 Uhr

Änderungen vorbehalten!

Aktuelle Informationen zu den Terminen und zusammengefasste **Protokolle** der letzten Sitzungen findest du auf unserer Homepage unter: <https://www.vorderweissenbach.at/marktgemeinde/amtsblaetter-gr-protokolle/>

Bürgerservice von **19. Februar bis 19. März 2024!**

Natürlich können wir nur an jene Studenten die Förderung ausgeben, die sich ausweisen können. Also nimm bitte deinen Studentenausweis mit!

Wir bedanken uns hiermit sehr herzlich für die Verbundenheit mit der Marktgemeinde!

Aus dem Gemeinderat : Festsetzung der Gemeindeabgaben 2024

In der Gemeinderatssitzung am 15.12.2023 wurden die Gebühren- und Hebesätze für das Jahr 2024 wie folgt festgelegt:

Grundsteuer A

(Grundsteuer für land- und forstwirtschaftliche Betriebe) 500 v. H. des Steuermessbetrages

Grundsteuer B

(Grundsteuer für bebaute Grundstücke) 500 v. H. des Steuermessbetrages

Hundeabgabe

für Wachhunde und Hunde, die zur Ausübung eines Berufes oder Erwerbes notwendig sind: € 20,00

für jeden sonstigen Hund: € 50,00

Wasserbenutzungsgebühr Grundgebühr € 41,03 (inkl. USt.)

Wasserbenutzungsgebühr € 2,15 / m³ (inkl. USt.)

Kanalbenutzungsgebühr € 5,50/ m³ (inkl. USt.)

Mindestgebühr von 50 m³ / Jahr = mindestens € 275,00 jährlich (inkl. USt.)

Abfallgrundgebühr (Beträge inkl. USt.)

Grundgebühr für die 1. Abfalltonne € 83,50

Für jede weitere Abfalltonne € 21,40

Grundgebühr für den 1. Abfallcontainer € 111,50

Für jeden weiteren Abfallcontainer € 34,40

Abfallgebühr (Beträge inkl. USt.)

je abgeführter /abgeführtem 60 l Abfalltonne / Abfallsack € 5,45

90 l Abfalltonne /Abfallsack € 8,35

120 l Abfalltonne / Abfallsack € 11,00

Zusätzlicher Abfallsack (erhältlich am Marktgemeindegamt)

60 Liter € 5,90

90 Liter € 8,60

Friedenslichtübergabe und Planung von gemeinsamen Aktivitäten

Aufgrund des Bürgermeisterwechsels überbrachte Leopold Gartner heuer das Friedenslicht persönlich an die Bürgermeister Oto Řezáč (Frymburk) und Pavel Gabriš (Přední Výtoň).

Hier wurden auch wieder gemeinsame Aktivitäten für das kommende Jahr besprochen. So können wir uns unter anderem über das Mitwirken beim Frymburker Stadtfest, einen Besuch beim Vorderweißbacher Marktfest sowie über ein Strandfest in Přední Výtoň freuen.

Nähere Informationen über die Aktivitäten folgen in den nächsten Ausgaben des Amtsblattes.



Fotos: Marktgemeinde Vorderweißbach

Selbsthilfe-Basen in Vorderweißbach

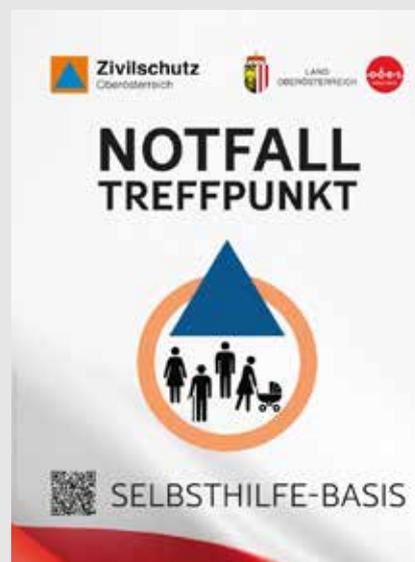
Die Notfallpläne der Marktgemeinde Vorderweißbach sehen die Errichtung von Selbsthilfe-Basen vor. Selbsthilfe-Basen werden bei Großkatastrophen, wie z.B. einem „Blackout“, besetzt. Sie sollen die Selbstorganisation der Bevölkerung unterstützen und das Absetzen von Notrufen ermöglichen.

Außerdem dienen die Selbsthilfe-Basen als Anlaufstelle für medizinische und sonstige besondere Hilfeleistungen. Zugleich stellen sie eine Verbindung zur Gemeinde-Einsatzleitung her.

Bereits in „Vor-Krisen-Zeiten“ ist es für Sie wichtig zu wissen, welche Selbsthilfe-Basis für Ihren Haushalt zuständig ist bzw. an welche Sie sich wenden können. Die Basen werden nach Möglichkeit in öffentlichen Gebäuden eingerichtet.

Die Selbsthilfe-Basen in Vorderweißbach:

- Feuerwehrhaus Amessschlag
- Feuerwehrhaus Bernhardschlag
- Feuerwehrhaus Piberschlag
- Feuerwehrhaus Schönegg
- Feuerwehrhaus Vorderweißbach



Text: Zivilschutz OÖ abgeändert/ Grafik: Land OÖ

Geburten**Magdalena**

Eltern: Ganglberger Christa und Kaiser Martin, Stumptner

Raisa-Marie

Eltern: Rupa Denisa und Raul-Gabriel, Uferstraße

Geburtstage**60. Geburtstag**

Edelbauer Erwin, Pfarrhofstraße

70. Geburtstag

Katzmayr Friedrich, Amesschlag

85. Geburtstag

Pilschl Klara, Bernhardschlag

Stumptner Elfriede, Hinterweißenbach

Schimpl Elisabeth, Hinterweißenbach

90. Geburtstag

Birklbauer Josef, Ortschaft



Foto: Seniorenbund

Grasböck Stefan**feierte seinen 80. Geburtstag**

Bürgermeister Leopold Gartner, der Seniorenbund, und die Pfarre Vorderweißenbach gratulierten dazu recht herzlich.

Sterbefälle**Pajic Herbert**

Winklerstraße 4
im 68. Lebensjahr

Kapoun Christine

Mitterbrunnwald 2/2
im 71. Lebensjahr

Jugendtaxigutscheine

Du bist zwischen 15 und 20 Jahre alt? (geboren zwischen 01.01.2004 und 31.12.2009) Dann hast du die Möglichkeit dir am Marktgemeindeforum Vorderweißenbach die geförderten Jugendtaxigutscheine abzuholen. **Du bekommst um einen Selbstbehalt von € 15 Gutscheine im Wert von € 45.**

Im Rahmen des Jugendtaximodells kannst du diese Gutscheine bei: „Taxi und Mietwagen Manuel Freller“ (Vorderweißenbach, Piberschlag), „Rammerstorfer Marketing, Vertriebs- &

Personentransport GmbH“ (Oberneukirchen) und „Event Taxi Lengauer GmbH“ (Reichenau im Mühlkreis) einlösen.

Näheres dazu findest du unter: www.vorderweissenbach.at/leben/jugend/jugendtaxi

Gerne kannst du uns bei Fragen telefonisch unter: 07219/6055-14 kontaktieren oder ein E-Mail an: gemeinde@vorderweissenbach.at schreiben.

Kostenlose Gründerworkshops der WKO UU

- Dienstag, 06. Februar 2024
- Donnerstag, 14. März 2024
- Dienstag, 09. April 2024
- Dienstag, 14. Mai 2024
- Dienstag, 11. Juni 2024
- Dienstag, 03. September 2024
- Dienstag, 08. Oktober 2024
- Dienstag, 05. November 2024
- Dienstag, 03. Dezember 2024

Anmeldung telefonisch unter: 05-90909-3137 oder per E-Mail an veranstaltung@wkoee.at.

Weitere Informationen findest du unter: https://www.wko.at/service/ooe/bezirkstellen/Veranstaltungsuebersicht_WKO_Urfahr-Umgebung.html

Extraschnelles Glasfaser - Internet nutzen

Die Fiber Service OÖ hat in den vergangenen Jahren große Teile unseres Gemeindegebiets ausgebaut. 1265 Haushalte haben daher bereits Zugang zum Internet mit Lichtgeschwindigkeit. Genutzt werden kann es allerdings nur, wenn die haardünnen Fasern auch bis ins Haus gelegt sind, angeschlossen wurden und ein Internettarif anstatt des bisherigen Webcubes oder Festnetzanschlusses bestellt wird.

Die Tarife starten bei etwa 36-42 Euro im Monat und man erhält nun echte 150 Mbit im Upload und Download, also ein Vielfaches der Geschwindigkeit eines Festnetz- oder Mobilfunkanschlusses. Das heißt 3-4 Euro an Mehrkosten, aber 365 Tage im Jahr und 24 Stunden pro Tag, die volle Leistung genießen. Gleichzeitig entlastet jeder angeschlossene Haushalt die abends teils stark überlasteten Mobilfunkantennen unserer Region. Dies hilft damit auch jenen Haushalten, die in nicht ausgebauten Nachbarregionen leider noch

keinen Zugang zur Glasfaser haben („digitale Solidarität“). Wir hoffen, dass nun auch zahlreiche der verlegten Fasern aktiviert werden um Probleme bei Homeoffice oder Online Hausübung zu verringern.

Zur Auswahl stehen am Glasfasernetz der Landesgesellschaft folgende Anbieter:

Teletronic, Kraftcom, Speeding, A1-Telekom und Cosys.

Das Infotelefon der Breitband Oberösterreich erreicht man unter 0732/257257-8050 oder via Mail an service@bbooe.at

Fiber Service OÖ und Energie AG- Telekom wurden per 2022 zur Breitband Oberösterreich umgegründet, die in den letzten 2 Jahren auch den Bereich der Hansberglandgemeinden ausgebaut hat. Infos zur neuen Landesglasfasergesellschaft gibt es auch auf Facebook und Instagram unter: www.facebook.com/bbooe.at www.instagram.com/bbooe.at/

Freie Wohnungen

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 2/3** ist eine 2-Raumwohnung, 62,96 m², 1. Stockwerk, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 4/1** ist eine 2-Raumwohnung, 62,96 m², Erdgeschoss, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 4/3** ist eine 2-Raumwohnung, 62,96 m², 1. Stockwerk, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 4/4** ist eine 3-Raumwohnung, 77,69m², 1. Stock, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 4/5** ist eine 2-Raumwohnung, 63,02m², 2. OG, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 4/6** ist eine 3-Raumwohnung, 77,75 m², 2. Stockwerk, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 6/1** ist eine 2-Raumwohnung, 62,92 m², Erdgeschoss, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 6/2** ist eine 3-Raumwohnung, 78,04 m², Erdgeschoss, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 6/6** ist eine 3-Raumwohnung, 78,10 m², 2. Stockwerk, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Uferstraße 16/2** ist ein 3-Raumwohnung, 77,38 m², 1. Stock, Garage, Zentralheizung, **ab 01.04.2024** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Uferstraße 16/4** ist eine 3-Raumwohnung, 75,80 m², 2. Stockwerk, Garage, Zentralheizung **ab 01.04.2024** beziehbar.

Nähere Infos auf der Website bzw. bei der Amtsleitung, DW 11

Anmeldung in der Krabbelstube Köckendorf

Freitag, 16. Februar 2024
von 07:30 - 11:00 Uhr

In der Krabbelstube werden Kinder

im **Alter von 1-3 Jahren** betreut. Wer einen Platz für das **Krabbelstubenjahr 2024/25** benötigt, ist herzlich eingeladen! (Räumlichkeiten be-

sichtigen, Team kennenlernen, ...) **Kontakt:** krabbelstube.koeckendorf@ooe.familienbund.at oder 0660/9032795.

Neue Mitarbeiterinnen der Marktgemeinde Vorderweißbach Marktgemeindegamts Kindergarten Harmonie

Foto: Marktgemeinde Vorderweißbach



Seit 02.01.2024 unterstützt **Nina Zimmermann** das Team am Marktgemeindegamts im Bereich des **Sekretariats**.

Foto: Kindergarten Harmonie



Seit September 2023 unterstützt **Anita Spindler** das Team vom Kindergarten Harmonie als **Assistenzkraft für Integration**.

Foto: Kindergarten Harmonie



Seit Ende November 2023 unterstützt **Daniela Hörschläger** das Team vom Kindergarten Harmonie als **pädagogische Assistenzkraft**. Weiters ist Daniela als **Reinigungskraft** für den neuen Gemeindebauhof zuständig.

Wir wünschen euch viel Freude und Erfolg bei eurer neuen Tätigkeit!

Stellenangebote

Das **Finanzamt Österreich** sucht an allen Standorten in OÖ Lehrlinge im **Lehrberuf Steuerassistent**. Die **Bewerbungsfrist** ist am 31.07.2024. Der **Lehrbeginn** ist am 02.09.2024.

Suchen erfahrene Frau für unsere Oma zur Gesellschaft und teilweise Hausarbeit. Teilzeit Montag - Freitag. Gute Entlohnung! (Kontakt: 07213/6279 oder 0664/8408921)

Die **Region Sterngartl Gusental** ist auf der Suche nach einem **Projektmanager/-in KEM**.

Bei Fragen: Mag. Martina Birngruber (+43 7213 2093012)

Nähere Informationen und weitere Jobangebote findest du auf unserer Homepage!

(www.vorderweissenbach.at/service/jobangebote)

Vorankündigung für den dritten

Vorderweißenbacher Straßenflohmarkt

am Sonntag, 26.5.2024, von 8.00 – 13.00 Uhr

Ersatztermin: 2.6.2024



Der Umweltausschuss freut sich auf viele Teilnehmer!

Info und Anmeldung unter Tel. 07219/6055-19
oder umweltamt@vorderweissenbach.at



Schmankerlplätze - Schmankerlschätze in Vorderweißenbach

Die Kapelle, gestiftet von den Heimatvertriebenen der Pfarren Kapellen, Heuraffl, Friedberg, Expositur Kienberg, Hobenzurth und Malsching wurde 1975 zum 30. Jahrestag der Vertreibung errichtet.
Dieser Schmankerlplatz ist der Ausgangspunkt der Wanderwege V1 „Guglwaldrunde“, V2 „Steinerne Mühl Weg“, V3 „Franz‘l im Holz-Runde“, V4 „Poimer Panoramaweg“, V5 „Windpark Weg“, V6 „Eiserner Vorhang Weg“ und V7 „Schönegger Runde“.



Wir schließen!

Liebe Kunden, Freunde und Partner!
Aus persönlichen Gründen habe ich mich dazu entschlossen mein Unternehmen **„SWS-Schaubschläger Wohnservice“** zu schließen.

Eine Entscheidung die ich mir gut überlegt habe und mir auch nicht leichtgefallen ist.

Doch keine Sorge:

Alle bestehenden Kundenaufträge werden ordnungsgemäß abgearbeitet. Für meine Kunden entsteht kein Nachteil.

Die Schließung wird genauso ordentlich und seriös durchgeführt wie ihr es bereits von unserer Arbeit kennt. Aus diesem Anlass findet ab sofort ein ABVERKAUF der Lager- und Ausstellungswaren statt.

Die Angebote findet ihr teilweise unter www.sws-wohnservice.at oder komplett im Schauroom Bad Leonfelden.

(Bitte mit telefonischer Terminvereinbarung da der Schauroom nicht mehr besetzt ist.)

Ich bleibe meiner Branche treu und euch in Sachen Einrichtung erhalten. Auch wenn sich mein „Arbeitgeber“ ändert, freue ich mich, wenn ich weiterhin in Zukunft eure Einrichtungswünsche erfüllen darf.

Ihr könnt mich weiterhin unter der Telefonnummer 0660/4190 123 oder unter office@sws-wohnservice.at erreichen.

Für das große Vertrauen und eure Treue in den vergangenen 16 Jahren, mir und meiner Firma gegenüber, danke ich ganz herzlich!

Euer Stefan

**Gesunde Gemeinde
Gesundheitstipp**



Im Winter hält Bewegung im Freien gesund

Auch im Winter sind Bewegung und Sport in der freien Natur kein Problem - im Gegenteil: Ausdauersportarten wie Langlaufen und Schneeschuhwandern sind bestens dafür geeignet, den gesundheitlichen Nutzen der Bewegung mit dem Genuss der schönen Winterlandschaft zu kombinieren.

Die positiven Effekte auf den Bewegungsapparat, das Herz-Kreislaufsystem und nicht zuletzt auch auf das psychische Befinden sind unbestritten. Zudem stärken regelmäßige Bewegung und Sport die Abwehrkräfte. Schifahren und Eislaufen haben neben der Bewegung im Freien eines gemeinsam: sie können als moderate Bewegung mit nur geringer Intensität ausgeübt werden oder aber eine sehr sportliche Komponente annehmen und damit im Kraft- und Ausdauerbereich wirksam werden.

Mit Kindern in die Natur

Neben Schlittschuhfahren, Schneemannbauen und Schneeballschlacht gibt es im Winter gemeinsam mit Kindern wunderbare Bewegungsmöglichkeiten. Wanderungen im Schnee oder Raureif bieten die Möglichkeit, die Natur auf ganz anderen Pfaden zu erkunden. So können etwa die Fährten der Wildtiere im Schnee entdeckt werden.



(Quelle: www.pixabay.com)

Ob beim Langlaufen, Schifahren, Eislaufen und Schlittschuhfahren oder einfach nur beim Bauen einer Schneeburg oder eines Schneemannes werden Kraft und Ausdauer gestärkt. So kann man sich selbst und auch die Kinder über den Winter fit halten.

Tipps für Sport und Bewegung im Winter

Auch Laufen oder Walken ist im Winter gut möglich - immer vorausgesetzt, dass einige wichtige Regeln beachtet werden.

- Die Kleidung sollte richtig gewählt sein. Funktionskleidung aus Mikrofasergewebe, welche die Nässe nach außen transportiert, ist empfehlenswert. Ebenso halten Handschuhe und eine Mütze dort warm, wo der Körper besonders rasch auskühlt.
- Trotzdem sei davor gewarnt, sich zu warm anzuziehen. Als Faustregel gilt: wer in den ersten Minuten seiner sportlichen Betätigung noch ein bisschen friert, der ist richtig angezogen.
- Auch das Schuhwerk ist der Jahreszeit anzupassen. Rutschfeste Sohlen mit entsprechendem Profil sind das Um und Auf - lassen Sie sich im Sporthandel beraten.
- Besonderes Augenmerk ist in der kalten Jahreszeit auf ein gezieltes Aufwärmen zu legen, denn je kälter es ist, umso länger dauert es, bis die Muskulatur gut durchblutet ist.
- So bleibt nur noch der „innere Schweinehund“, den es zu überwinden gilt, um auch bei Kälte, Wind und Eis an gesunder Bewegung seine Freude zu haben.



Gesundes oberes

**BODY & SOUL -
Auszeit für DICH**

Mit sanften fließenden Bewegungen zu harmonischer Musik & dem Duft ätherischer Essenzen begibst du dich auf eine Reise DICH & deinen KÖRPER bewusst wahrzunehmen und zu spüren.
Tauche ein in die Welt der 5 Elemente
Erde, Holz, Feuer, Metall & Wasser.

Lass dich verzaubern durch die Kombination von sanfter Bewegung, Atmung & ätherischen Düften und spüre deren kraftvolle Wirkung.
In diesem Workshop erwartet dich eine Mischung aus ganzheitlichem BODYART Training & DARMYOGA.

BODYART bringt auf Grundlage der Prinzipien von Ying & Yang Körper, Geist & Seele in Einklang.
Yoga ist Balsam für Darm & Seele. Denn geht es unserem Darm gut, fühlen wir uns rundum wohl.
Wir können uns besser entspannen, haben mehr Raum für positive Gedanken & wieder neue Energie für uns und unseren Alltag.
Den Ausklang findet dieser Workshop in einer meditativen Entspannungsreise!

TERMIN:
Donnerstag
15. Feb 2024
17.00-19.00

WO: Musikschule Vorderweißbach
(2.Stock, Ensembleraum)
KOSTEN: 29€
ANMELDUNG & INFOS:
Mag. Katrin Lang (+43 660 5088 021)
Keine Voraussetzungen erforderlich!

Wintersalat

Ein Rezept von: Michael Wöß

Für 10 Personen: 288 g pro Portion - 2,88 kg Gesamtmenge

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 700 g Karotten
- 150 g Erbsen
- 5 Äpfel
- 400 g Schnittkäse mager (25 - 35% F.i.T.)
- 12 Essiggurkerl
- Senf, Salz, Petersilie
- Zitronensaft
- 100 ml Sauerrahm
- 200 ml Joghurt 1 %
- 50 g gehackte Walnüsse

Zubereitung:

- Gekochte Kartoffel und Karotten würfeln, mit den in Scheiben geschnittenen Essiggurkerln, gedünsteten Erbsen, Apfel- und Käsewürfeln vermischen.
- Aus den restlichen Zutaten eine Sauce zubereiten und das Gemüse damit marinieren.
- Gut durchziehen lassen und zum Schluss mit Nüssen bestreuen.

Pro Portion:
295,45 kcal, 12,46 g Fett, 28,35 g Kohlenhydrate, 15,88 g Eiweiß, 5,79 g Ballaststoffe



Foto: Abt. Gesundheit/Quelle: www.gesundes-oberoesterreich.at

FESTSCHINGSUMZUG

Vorderweissenbach

Dienstag, 13. Februar 2024

10.30 Uhr

Treffpunkt: Volksschule

ab 10.00 Uhr

Speis' und Trank am Kirchenplatz

Sternsteinzauber

Simone Schaffer

Werdegang

Durch meine Arbeit als pharm. kaufm. Assistentin in der Apotheke stieß ich zum ersten Mal bewusst auf die Welt der ätherischen Öle.

Bald war mir klar dass ich meine Familie nicht nur mit Schulmedizin versorgen, sondern so weit als möglich mit der Kraft der Pflanzen und daraus folgend mit ätherischen Ölen, unterstützen werde.

2021 schloss ich die Ausbildung zur geprüften Aromaterapeutin ab. 2023 folgte die Ausbildung zur Baby- und Kinderschlafberaterin.

Termin buchen

0660 66 20 645

sternsteinzauber

@naturergo.at

Wo? In der NaturErgo,

Oberneukirchnerstr. 4, 4180 Zwettl/ Rodl oder Hausbesuch



Bilder von Monika Aigner

Baby- und Kinderschlafberatung:

Ganzheitliches, bindungs- und bedürfnisorientiertes Konzept, um das altersgerechte Ein- und Durchschlafen von Familien zu erleichtern und zu verbessern.

Aromaberatung: Für Ihr konkretes körperliches oder mentales Problem empfehle ich Ihnen im Einzelgespräch maßgeschneiderte Anwendungen.

Aromawellness: Stellen Sie Ihr Wohlbefinden durch eine duftende Auszeit mittels sanfte Streichungen und Einreibung mit 100% naturreinen ätherischen Ölen wieder her.

Aromarunde: Im Kreise Ihrer Freund/innen informiere ich Sie zu Hause über ätherische Öle und deren Anwendungen, die Sie und Ihre Familie im Alltag unterstützen.

Vorträge und Workshops:

Konzipiert für ein von Ihnen gewünschtes Thema buchen (Gemeinden, Bildungseinrichtungen, Seniorenzentren, Eltern-Kind-Zentren, Firmen, etc.)

Körperkerzen: Blockaden und Disharmonien werden mit Hilfe der Körperkerzen herausgezogen, und die Ablagerungen werden anschließend gemeinsam interpretiert.



MASKENBALL

SPORTUNION VORDERWEISSENBACH

3.2.2024

SCHMANKELWIRT LUMMERSTORFER

MASKENPRÄMIERUNG CA. 22.00 UHR • TOMBOLA

VORVERKAUFSKARTE 5€ • ABENDKASSE 8€

AB 20.30 UHR STIMMUNG MIT



FEEL | FLOW | GROW

YOGA

Genieße deine Auszeit vom Alltag
und stärke Körper, Geist & Seele

INFOS: Anfänger und Fortgeschrittene willkommen.

Da ich aktuell noch in Ausbildung bin, kann mittels freiwilligem Unterstützungsbeitrag am Kurs teilgenommen werden.

Bitte eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

WANN: Ab 8. Februar 2024,
5 x Donnerstags
von 19 - 20 Uhr

WO: Musikschule
Vorderweissenbach
Hauptstraße 7
2. Stock



Ich bitte um Anmeldung:

Gisela Dattenböck, 0664 / 5702223