

Kurs		Ort
Nähcafe	ab Oktober - siehe Homepage	Nähraum
Die Kunst des Klöppelns	9.11.2020 11.11.2020 16.11.2020 18.11.2020	Nähraum
Workshop Wirbelsäule -Beckenboden Venengymnastik	30.9.2020 7.10.2020 14.10.2020 21.10.2020 28.10.2020	Turnsaal
Wohlfühltag	6.2.2021	FS Andorf
Aus der Erdäpfelküche	24.2.2021	Lehrküche
Jahreshauptversammlung	11.3.2021	Festsaal
Spirituelles Fasten	22.2.2021 1.3.2021 4.3.2021 8.3.2021 15.3.2021	Gesundheitsraum
Aquarell - Einsteiger – Workshop	9.4.2021 10.4.2021	Gasthaus Hanslauer Unterteufenbach 22, St. Florian/Inn
Fühl deinen Rhythmus	23.4.2021	FS Andorf
Florales Gestalten	31.5.2021	Gartenraum



**Impressum:**  
**Absolventenverband** der LWBFS Andorf  
 Rathausstraße 16, 4770 Andorf  
 Telefon: 07766/3088  
 absolventenverband@fsandorf.at  
 www.ooe-fachschulen.at/andorf



# Mit der Andorfer auf Kurs sein ...



HERBST  
 WINTER  
 FRÜHLING  
 2020/21



im Ländlichen Bildungszentrum  
 LWBFS Andorf



## Liebe Absolvent\*innen, liebe Freunde der Fachschule Andorf!



Wir freuen uns sehr, dass wir euch nach der „langen Pause“ nun wieder begrüßen dürfen. Es ist wichtig, nun wieder zuversichtlich nach vorne zu blicken.

An dieser Stelle möchten wir euch wieder auf unser Kursprogramm 2020/2021 aufmerksam machen.

Wir wissen, viele unserer bereits angekündigten Kurse wären von euch gerne und gut gebucht worden, deshalb werden wir diese unter anderem in dieser Saison nochmals aufgreifen und euch zugänglich machen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir euch, euch erneut anzumelden. Danke!

Wichtig ist uns, zeitgemäße Themen aufzugreifen um ein qualitativ hochwertiges Kursprogramm anbieten zu können. Qualität vor Quantität sozusagen. Überzeuge dich selbst!

Neben dem informellen Teil unserer Kurse, garantieren wir in den Räumlichkeiten der Schule, eine unkomplizierte und freundschaftliche Atmosphäre.

Selbstverständlich freuen wir uns, wenn deine Freunde und Bekannten, an unseren Weiterbildungsmöglichkeiten Interesse finden und teilnehmen.

Vielen Dank auch an unsere Referent\*innen, die das Wissen mit uns teilen!

Alles Liebe und bis bald!

Ingrid Gimplinger

Eure Obfrau

Anmeldungen bitte mit E-Mail: [absolventenverband@fsandorf.at](mailto:absolventenverband@fsandorf.at)



Zum Schmünzeln:

*„Und ... was hast du aus der Weiterbildung für  
dich mitgenommen?“*

*„MAN DURFTE WAS MITNEHMEN?“*

[www.twitterperlen.de](http://www.twitterperlen.de)

## Florales Gestalten

### Das Binden von Blumensträußen

Ein schöner Blumenstrauß verschönert jedem Raum und ist das perfekte Geschenk. Aus frischen Blumen vom Garten und Wiesenrand werden besondere Blumensträuße gebunden, das frische grüne Getreide gibt jedem Strauß die besondere Note!

Referentin: Elisabeth Wiesenberger, *Lehrerin/LWBFS Andorf*

Datum: **Montag, 31.5.2021** 19.00 - 22.00 Uhr

Kursort: LWBFS Andorf

Kosten: 18 Euro + Materialkosten

Teilnehmer: max. 12 Personen

Mitzubringen: frisch geschnittenes Getreide, Blumen aus Garten  
und Wiese - wenn vorhanden..

Anmeldung bis 20.5.2021

*„Blumen sind das Lächeln der Erde“*

*Ralph Waldo Emerson*



## Fühl deinen Rhythmus - Zyklusworkshop

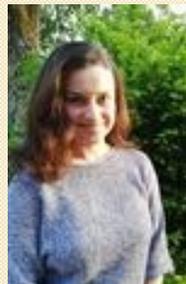
In diesem Workshop setzen wir uns mit unserem weiblichen Zyklus auseinander. Wir frischen gemeinsam Wissen über Vorgänge während des Zyklus auf und erweitern es, um unseren Körper als wunderbares Ganzes wahr- und annehmen zu können.



Dieser Workshop ist für dich, wenn du

- eine Frau bist
- deinen Zyklus besser spüren und annehmen lernen willst
- die Beziehung zu deinem Körper intensivieren willst
- dich wohl in deinem Körper fühlen willst, egal in welcher Phase deines Zyklus und deines Lebens du gerade bist
- dich angesprochen fühlst!

Referentin: Carina Niedermayer, BA, Doula, Frühpädagogin,  
Sozialpädagogin



Datum: Freitag, 23.4.2021 18.00 - 21.00 Uhr

Kursort: LWBFS Andorf

Kosten: 27 Euro

Teilnehmer: ab 3 Personen - max. 10 Personen

Anmeldung bis 16.4.2021

## Nähcafé - Nähen nach Lust und Laune

Nähbegeisterte haben auch ab Oktober 2020 wieder die Möglichkeit, sich in den Nähräumen der FS Andorf zu treffen, um gemeinsam zu arbeiten und bei einem gemütlichen Kaffee ihrer Nähleidenschaft nachzugehen. Änderungsarbeiten, das Anfertigen von Heimtextilien, Kinder- und Babybekleidung sowie maßgefertigte Kleidung - alles ist möglich. Das Nähkaffee wird voraussichtlich 1 - 2 mal monatlich an Freitag Abend oder an einem Samstagvormittag angeboten.

DIE AKTUELLEN TERMINE STEHEN AB OKTOBER AUF DER HOMEPAGE DER FACHSCHULE!

Referentin: Doris Krenninger, *Lehrerin/LWBFS Andorf*

Kursort: Nähraum der LWBFS Andorf

Kosten: 5 Euro (je Kursstunde)

Teilnehmerzahl: 9 - 10 Personen

Anmeldung per email - [doris.krenninger@gmx.at](mailto:doris.krenninger@gmx.at)



## Mit seinem Körper achtsam sein Wirbelsäulen—Beckenboden— Venengymnastik



Kennst du das Problem einer Senkung der Bauchorgane oder Inkontinenz? Oder, wenn dir deine Wirbelsäule jede Nacht das Leben zur Hölle macht? Falls ja, dann bist du bei diesem Training genau richtig! Wenn nicht, dann ist dieses Training noch viel wichtiger für dich!

Wirbelsäulen - Beckenboden - und Venentraining sind wichtig in jedem Alter.

### Denn ein gut trainierter Rücken und Beckenboden

- stärken deine Wirbelsäule und beugen somit Bandscheibenproblemen vor
- sorgen für die Stabilität der Organe im Bauchraum
- unterstützen die Rückbildung nach der Geburt und beugen Inkontinenz vor

Referentin: Christine Paster, *Absolventin, Humanenergetikerin,*

*Dipl. Gesundheitscoach*

Datum: 5 mal am Mittwoch 30.9. 7.10. 14.10. 21.10. 28.10. 2020

18.00 - 19.00 Uhr Seniorinnen und ältere Damen

19.00 - 20.00 Uhr Frauen und Mütter

Kursort: LWBFS Andorf, Turnsaal

Kosten: 50 Euro

Teilnehmerzahl: pro Gruppe max. 15 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Trinkflasche

Anmeldung bis 25.9.2020

## Aquarell - Einsteiger - Malworkshop

Kunstinteressierte erhalten die Möglichkeit, mit dem Referenten, das Anfertigen einer Skizze mit der Berücksichtigung von Perspektiven zu erlernen und diese zu Blatt zu bringen.

Referent: Gerhard E. Raab, *Malschule Raab*



Termin: Freitag, 9.4. 2021 14.00 - 19.00 Uhr Skizzieren  
Samstag, 10.4. 2021 9.00 - 17.00 Uhr Aquarellieren  
mit Mittagspause

Kursort: Gasthaus Hanslauer, Unterteufenbach 22,  
4782 St. Florian am Inn

Mitzubringen: Skizzierblock, Bleistift, schwarzer FineLiner

Kurskosten: keine; die Zeichenblätter und Farben sind bei Hr. Raab gegen ein Entgelt erhältlich

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Anmeldung bis 20.3.2021

SCHÖPFERISCH TÄTIG ZU SEIN, HEISST NEUES ENTDECKEN



Bild: Gerhard E. Raab

März 2021

## Begleitetes FASTEN mit spirituellen Impulsen

5 Abende: (jeweils von 19.°° - 20.°° Uhr)

Montag, 22. Februar - Entlasten

Montag, 01. März - 1. Fastenabend

Donnerstag, 04. März - 2. Fastenabend

Montag, 08. März - 3. Fastenabend/ Aufbauen

Montag, 15. März - Freude im Alltag

Fastenform – wahlweise:  
Vollfasten (Dr. Buchinger)  
oder Basenfasten

Veranstaltungsort:  
LWBFS Andorf  
Rathausstr. 16 | 4770 Andorf

Kosten: 65 Euro  
(zuzügl. Fastenmappe, Rezepte)

Anmeldung telefonisch oder per email bis  
1. Februar 2021

Innehalten  
Kraft schöpfen  
Das Leben spüren



Fasten für Gesunde

ADELHEID GADERMAYR

*Spirituelle Fastenbegleiterin*  
Hohenerlach 2 | 4753 Taiskirchen

+43 676 821252427 | gadermayr@edumail.at

SAVE THE DATE

Jahreshauptversammlung

Donnerstag, 11.3.2021

## Die Kunst des Klöppelns

Fingerfertigkeit + genaues Arbeiten = traumhafte Spitze

Diese Gleichung geht beim Klöppeln voll auf!

*Der Kreativität sind bei dieser Handarbeit keine Grenzen gesetzt.*

Referentin: Edith Hofinger, *Lehrerin/LWBFS Andorf*

Datum: Montag 9.11.2020

Mittwoch 11.11.2020

Montag 16.11.2020

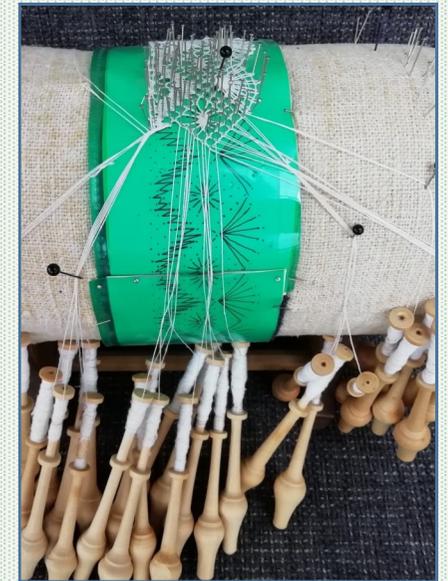
Mittwoch 18.11.2020

19.00 - 22.00 Uhr

Kursort: Nähraum der LWBFS Andorf

Kosten: 80 Euro + Materialkosten

Teilnehmer: 8-12 Personen



Bei erfolgter Anmeldung werden die Unterlagen zugeschickt!

Anmeldung bis 28.10.2020

# Wohlfühltag „Gutes für Körper und Seele“

am Samstag, 6. Februar 2021

- 8:30 - 9:00 Uhr Gemütlicher Start mit einem Begrüßungsgetränk
- 9:00 - 10:30 Uhr **Das Leben liebt dich – sag JA zu dir**  
mit Michaela Huber (Brandl) Mentalcoach
- 10:30 - 12:00 Uhr **Genussbrunch**
- 12:15 - 13:00 Uhr **„Gehen mit Smovey Ringen“**  
in der frischen Luft mit Burgi Madl
- 13.15 - 14.30 Uhr **„Floristik“**  
mit Elisabeth Wiesenberger und Burgi Madl
- 14:30 - 14:45 Uhr „kurze Verschnaufpause“
- 14:45 - 16:00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** mit Christine Paster  
Humanenergetikerin, Dipl. Gesundheitscoach
- 16:00 Uhr kurzer Ausklang im Internetcafe

**Bitte mitbringen:** Hausschuhe, bequeme Kleidung

**Unkostenbeitrag:** 40 € pro Person

Nach erfolgter Anmeldung und Überweisung des Unkostenbeitrages auf folgendes Konto, ist dein „WOHLFÜHLPLATZ“ gesichert!

**Absolventenverband Fachschule Andorf - AT16 3445 5000 0613 1403**

*Wir freuen uns auf einen  
entspannenden und genussvollen  
Wohlfühltag mit Dir!*



## Aus der Erdäpfelküche



Der Erdäpfel wurde früher auch aufgrund seines Vitamin C Gehaltes als Zitrone des Nordens gezeichnet und ist alles andere als ein Dickmacher.

Die gesunde heimische Knolle ist vielseitig einsetzbar egal ob als

Erdäpfelschnitzel, Gnocchi, Erdäpfelrollade, Erdäpfellasagne und vieles mehr.

Referentin: Maria Sandberger-Gschaider, *Lehrerin/LWBFS Andorf*

Datum: **Mittwoch, 24.2.2021 18.00 - 21.00 Uhr**

Kursort: Lehrküche der LWBFS Andorf

Kosten: 20 Euro + Materialkosten

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen/max. 14 Personen

Bitte bringe Behälter für Kostproben mit!

**Anmeldung bis 20.1.2021**

Für den Inhalt und die Gestaltung verantwortlich: **Lisa Hofinger**

Fotos: FS Andorf, Pixabay, Privat

Druck- und Satzfehler vorbehalten.