

Mit der

# Andorfer

Auf Kurs sein..

HERBST

WINTER

FRÜHLING

2021/22



LWBFS ANDORF

im Ländlichen Bildungszentrum

LWBFS Andorf



# Liebe Absolventinnen und Absolventen, liebe Freunde unserer Fachschule Andorf!



Nach einer etwas längeren präsenten Pause freuen wir uns, dass wir euch in unserem **bunt** gefüllten Kursheft 2021/2022 begrüßen dürfen.

In der jetzigen Zeit ist es komplizierter geworden Veranstaltungen zu planen. Dennoch hat sich unser Team wieder sehr viel Mühe gegeben, ein sinnvolles, reichhaltiges und kreatives Kursangebot zu finden. Es ist wichtig, mal für einen kurzen Moment „die Welt draußen“ vergessen zu können.

Neben dem informellen Teil, braucht es auch eine unkomplizierte, freundschaftliche und humorvolle Atmosphäre, die wir in unseren Räumlichkeiten der Schule gewährleisten können.

Wir freuen uns auf ein „**buntes** und reges Zusammentreffen“ bei unseren Veranstaltungen und starten das Schuljahr voller Zuversicht.

Falls es zu kurzfristigen Änderungen kommt, bitten wir vorweg um euer Verständnis.

Anmeldungen nehmen wir sehr gerne via E-Mail entgegen. Jeder ist sehr herzlich willkommen!

**Anmeldungen bitte mit E-Mail:**

**[absolventenverband@fsandorf.at](mailto:absolventenverband@fsandorf.at)**

Ein großes Danke an unsere Referentinnen, die uns an ihrem Wissen teilhaben lassen.

*Alles Liebe, Ingrid Gimplinger*

Eure Obfrau

Auch wenn uns  
**Zuversicht** und **Lebensfreude**  
manchmal so klein wie Zwerge  
vorkommen:

Sie sind schlafende Riesen,  
die wir **wecken** können.

Jochen Mariss



# Nähcafé - Nähen nach Lust und Laune

Nähbegeisterte haben auch ab Oktober 2021 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 am 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 - [KRDO@fsandorf.at](mailto:KRDO@fsandorf.at)**



# Mit seinem Körper achtsam sein Wirbelsäulen \* Beckenboden \* Venengymnastik \* Fußgymnastik \* Vorbeugung gegen Hallux



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 - Venentraining  
und Fußgymnastik 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 3.11. 10.11. 17.11. 24.11. 1.12.2021  
19.00 - 20.00 Uhr

**Kursort:** LWBFS Andorf, Turnsaal

**Kosten:** 50 Euro

Teilnehmerzahl pro Gruppe max. 15 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Trinkflasche

**Anmeldung bis 27.10.2021**

# 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:** Donnerstag, **20.1.2022**  
**27.1.2022**  
**3.2.2022**  
**10.2.2022**

**jeweils von 19.00 – 22.00 Uhr**

**Kursort:** Nähraum der LWBFS Andorf

**Kosten:** 80 Euro + Materialkosten (Es gibt die Möglichkeit „Klöppeln“ auszuleihen)

**Teilnehmer:** 8-12 Personen



Bei erfolgter Anmeldung werden die Unterlagen zugeschickt!

**Anmeldung bis 10.1.2022**

# 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, Erdäpfelroulade, Erdäpfellasagne und vieles mehr.

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

**Datum:** Dienstag, 1.2.2022 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 11.1.2022**

Für den Inhalt und die Gestaltung verantwortlich: Lisa Hofinger

Fotos: FS Andorf, Pixabay, Privat

Druck- und Satzfehler vorbehalten.

# Wohlfühltag „Gutes für Körper und Seele“

am Samstag, 5. Februar 2022

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**“ an 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!*

Fasten für Gesunde

03|2022

Innehalten

Kraft schöpfen

Das Leben spüren



Heidi Gadermayr

www.fastenliebe.at  
info@fastenliebe.at  
0676|821252427

Lehrerin | LWFS Andorf  
Spirituelle Fastenbegleiterin  
Lehrgang der Achtsamkeitspraxis

Fastenabende  
in der LWFS Andorf

Mo, 07.03.  
Mo, 14.03.  
Do, 17.03.  
Mo, 21.03.  
Mo, 28.03.

Fastenabende  
online

Di, 08.03.  
Di, 15.03.  
Fr, 18.03.  
Di, 22.03.  
Di, 29.03.

Inhalte der 5 Abende: (19.00)

Begleitung beim Basen- od. Vollfasten  
(n. Dr. Buchinger)  
Ernährungstipps | Rezepte  
5 Säulen der TEM  
Spirituelle Impulse | Meditation

Kosten: 70 €  
(online: 50 €)

Anmeldung per mail oder  
whatsapp - unter Angabe von  
"Andorf" oder "online"

**SAVE THE DATE**  
**Jahreshauptversammlung**  
**Donnerstag, 10.03. 2022**

# 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, 1.4. 2022 14.00 - 18.00 Uhr** Skizzieren  
**Samstag, 2.4. 2022 9.00 - 17.00 Uhr** Aquarellieren (Mittagspause)  
**Sonntag, 3.4. 2022 9.00 - 12.00 Uhr** Aquarellieren

Kursort: Fachschule Andorf

Mitzubringen: Skizzierblock, Bleistift, schwarzer Fine Liner

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

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

**Anmeldung bis 18.3.2022**

SCHÖPFERISCH TÄTIG ZU SEIN, HEISST NEUES ENTDECKEN



Bild: Gerhard E. Raab

# Florales Gestalten

## Das Binden von Blumensträußen

Ein schöner Blumenstrauß verschönert jeden 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, 30.5.2022 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.

*„Blumen sind das Lächeln der Erde“*

*Ralph Waldo Emerson*



**Anmeldung bis 20.5.2021**

# Jodel-Urton-Workshop

## GESCHICHTE DES JODELNS

Jodeln ist alpenländische Tradition und bayerisches Kulturgut. Was die SMS für uns ist, war früher der Jodler.



## JODELN LERNEN

Man muss kein Sänger sein um die Tiefe und Freude des gemeinsamen Jodelns zu erleben. Das Jodeln bringt Gefühle aus dem tiefsten Inneren zum Vorschein und kann in einer Gruppe zu einem besonderen Erlebnis werden.

So lernt man in den Jodelkursen, gestützt auf Grundkenntnissen der Atmung und Jodeltechniken, aus der Seele zu jodeln.

**„Jodeln ist ein Erlebnis für Jeden“**

- Referent:** Alfons Hasenknopf
- Datum:** **Samstag, 11.6.2022 10.00 - 16.000 Uhr**
- Kursort:** Familie Gimplinger, Sumetsrad 1, 4791 Rainbach  
bei Schlechtwetter in der LWBFS Andorf
- Kosten:** 100 Euro + Verpflegung
- Teilnehmer:** mind. 10 Teilnehmer



**Anmeldung bis 11.5.2022**

Kurs	Termin	Ort
Nähcafe	ab Oktober - siehe Homepage	Nähraum
Workshop Wirbelsäule -Beckenboden Venengymnastik Fußgymnastik	3.11. 10.11. 17.11. 24.11. 1.12.2021	Turnsaal
Die Kunst des Klöppelns	20.1. 27.1. 3.2. 10.2.2022	Nähraum
Aus der Erdäpfelküche	1.2.2022	Lehrküche
Wohlfühltag	5.2.2022	FS Andorf
Jahreshauptversammlung	10.3.2022	Festsaal
Fasten für Gesunde/03	7.3. 14.3. 17.3. 21.3. 28.3.2022  8.3. 15.3. 8.3. 22.3. 29.3.2022	FS Andorf  Fastenabende Online
Aquarell Einsteiger -Workshop	1.4. 2.4. 3.4.2022	FS Andorf
Florales Gestalten	30.5.2022	Gartenraum
Jodelkurs	11.6.2022	Fam. Gimplinger Rainbach

### Impressum:

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