kbw
Bildung. Begegnung. Wachstum.

GESUNDES ARBESBACH | Tut gut!

# VERANSTALTUNGEN
# Gesunde Gemeinde & Kath. Bildungswerk Arbesbach

## Programm 2026
## 2. Halbjahr

**Auskünfte und Anmeldungen unter Tel. 02813/7000**
**oder persönlich am Gemeindeamt**

DAS STEINJUWEL ARBESBACH IM WALDVIERTLER HOCHLAND

# Inhaltsverzeichnis

**+Bunter Nachmittag ..... 3**

**Ferien-Mal-Workshop ..... 3**

**Kränze binden und gestalten aus Naturmaterialien ..... 4**

**Yoga mit Klangschalen ..... 4**

**Zeit, offen über die Wechseljahre zu sprechen ..... 5**

**HÖLLFALL - Himmel & Hölle  Waldpädagogik und Heimatkunde ..... 5**

**Fit für den Alltag - Kraft und Ausdauer für Alle ..... 6**

**Psyche und Seele stärken mit ätherischen Ölen ..... 7**

**Mehr Lametta, Schatzi!  Lesekabarett mit Katharina Grabner-Hayden ..... 7**

**Elternkindgruppe im Pfarrheim Arbesbach ..... 8**

## Bunter Nachmittag

Caritas
Diözese St. Pölten

Wir möchten Geselligkeit, Lebensfreude und Abwechslung in den Alltag bringen. Pflegende Angehörige können auch so an einem Nachmittag entlastet werden. Bei Kaffee und Kuchen führt ein Bewegungsprogramm für Geist und Seele durch den Nachmittag. Das Angebot ist vielfältig und jahreszeitlich geprägt, es ist den Bedürfnissen, Neigungen und Möglichkeiten der Gäste angepasst. Dabei stehen Spaß, kleine Erfolgserlebnisse und das Miteinander im Mittelpunkt.

| | |
|---|---|
| **Termin:** | **Donnerstag, 13.08.2026, 14.00 – 17.00 Uhr** |
| **weitere Termine:** | **10.09., 08.10., 12.11. und 10.12.2026** |
| **Ort:** | **Pfarrzentrum, Arbesbach 11** |

---

## Ferien-Mal-Workshop

### Malen mit Acrylfarben auf Keilrahmen mit Anita Niemann

Gemeinsam gestalten wir mit Acrylfarben ein eigenes Kunstwerk auf Keilrahmen. Der Workshop bietet Kindern die Möglichkeit, ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen und verschiedene Maltechniken kennenzulernen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

| | |
|---|---|
| Kursleiterin: | **Anita Niemann** |
| **Termin:** | **Dienstag, 18.08.2026, 14.00-17.00 Uhr** |
| **Ort:** | **Atelier Niemann, Etlas 2** |
| **Kosten:** | **€ 30,-- exkl. Material**<br>**€ 38,-- inkl. Material**<br>**(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)** |

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren.
Anmeldung und Rückfragen bei Frau Katrina Hinterndorfer - 0664/2165272

---

## Kränze binden und gestalten aus Naturmaterialien

Bildung. Begegnung. Wachstum.

Mitzubringen: Naturmaterialien verschiedenster Art
(alles, was einem gefällt und was man in der Natur findet - z.B. auch Hortensienblüten getrocknet, Rinden, Flechten, etc…)
Draht*, Spagat* Bindfaden oder Wollreste, Seitenschneider, Gartenschere, evtl. Bänder* und Maschen* zum Dekorieren
Keine Vorkenntnisse nötig - die Kursleiterin unterstützt beim „Entdecken" der eigenen Kreativität.

| | |
|---|---|
| Kursleiterin: | **Erna Löffl, Grafenschlag** |
| **Termin:** | **Freitag, 18.09.2026, 14.00** |
| **Ort:** | **Pfarrzentrum Arbesbach (Keller), Arbesbach 11** |
| **Kosten:** | **freiwillige Spende** |

Teilnehmerzahl: maximal 12Teilnehmer

Information & Anmeldung bei Frau Margarete Harrauer - 0676/3247141 oder am Gemeindeamt 02813/7000 bis spätestens **Sonntag, 13.09.2026.**

*kann an Ort und Stelle käuflich erworben werden!

---

## Yoga mit Klangschalen

Yoga mit Klangschalen verbindet sanfte Yoga-Übungen mit der Vibration der Klangschale, die tief entspannen, Stress abbauen und Blockaden lösen können.
Die Klangwellen der Schalen wirken wie eine Massage auf Zellebene, fördern die innere Ruhe, vertiefen die Atmung und beruhigen das Nervensystem.
Die Klangschale unterstützt dich noch tiefer in deine Yoga-Stellung einzutauchen.
An diesem Abend legen wir den Fokus auf Entspannung und sanfte Dehnung, um das Fasziengewebe wieder geschmeidig zu machen. Deshalb kannst du auch dabei sein, wenn du keine Yoga-Erfahrung hast.

| | |
|---|---|
| Trainerinnen: | **Michaela Pfeiffer (ausgeb. Yogalehrerin) und Karin Leutgeb (ausgeb. Klangtherapeutin/Klangpraktikerin)** |

| | |
|---|---|
| **Termine:** | **Donnerstag, 24.09.2026, 19.00 – 20.30 Uhr** |
| | **Donnerstag, 29.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr** |
| | **Donnerstag, 26.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr** |
| | **Donnerstag, 17.12.2026, 19.00 – 20.30 Uhr** |
| **Ort:** | **Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63** |
| **Kosten:** | **€ 18,-- pro Abend** |
| | **(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)** |

Mitzubringen: Matte, Decke, ev. Kissen und bequeme Kleidung

Anmeldung und Rückfragen bei Frau Michaela Pfeiffer – 0664/2500360 oder bei Frau Karin Leutgeb – 0650/6915608

---

## Zeit, offen über die Wechseljahre zu sprechen

Bildung. Begegnung. Wachstum.

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, bringen aber oft körperliche und seelische Veränderungen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen usw. mit sich. Es mag vielleicht keine einfache Phase sein, aber es ist auch keine, die nur negativ ist. Man wird klarer in dem, was einem guttut, und auch darin, was einem nicht mehr guttut…

| | |
|---|---|
| Referentin: | **Dr. Eveline Diridl (Gynäkologin)** |
| **Termin:** | **Freitag, 25.09.2026, 19.00 Uhr** |
| **Ort:** | **Pfarrzentrum Arbesbach, Arbesbach 11** |
| **Kosten:** | **€ 7,--/ Person** |

Anmeldung und Rückfragen bei Frau Margarete Harrauer – 0676/3247141 oder am Gemeindeamt 02813/7000

---

## HÖLLFALL - Himmel & Hölle

## Waldpädagogik und Heimatkunde

Lerne deine Heimat kennen! Unglaublich vielfältig ist das Naturdenkmal Höllfall mit all seinen Facetten. Wo ist die alte Höllmühle gestanden und warum ist sie verschwunden? Absolut seltene Flechten erzählen an alten Mauerresten vom Leben damals. Was hat es mit diesem alten Wallfahrtsweg direkt vorbei am Höllfall auf sich? Wer kennt die Sage von Himmel und Hölle noch und sind die gigantischen Felsblöcke wirklich aus Teufels Hand entstanden?

Wieso fühlen sich paradiesische Eisvögel und seltene Wasseramseln an den Ufern des Kamps so wohl? Kein Wunder, dass dieser Höllfall als Drehort für so manches wundervolle Kinoabenteuer dient. Der Höllfall, ein Ort, der 1000e Geschichten zu erzählen hat. Magisch, einmalig. Komm mit!

| | |
|---|---|
| Leitung: | **Mag. Michaela Auer, Waldpädagogin, Waldbaden-Trainerin, Natur- und Landschaftsvermittlerin<br>In Kooperation mit: Verein Waldpädagogik Waldviertel** |
| **Termin:** | **Samstag, 26.09.2026, 14.00 – 17.00 Uhr** |
| **Treffpunkt:** | **Bärentrail, Parkplatz Höllfall zwischen Pretrobruck und Haselbach, 3925 Arbesbach** |
| **Strecke:** | **ca. 6 km** |
| **Kosten:** | **€ 20,-- pro Erwachsener, € 10,-- pro Kind** |

Geeignet für Erwachsene und gerne „gehlustige“ und naturbegeisterte Kinder und Jugendliche
Anmeldung und Rückfragen bei Frau Mag. Michaela Auer – 0680/3119234,
E-Mail: michiauer@gmx.at

Anmeldung unbedingt bis 2 Tage vor der Veranstaltung erbeten.

---

## Fit für den Alltag - Kraft und Ausdauer für Alle

In dieser 60-minütigen Einheit steht der ganze Körper im Fokus: Mit einer Kombination aus Mobilisation, Kräftigung und Dehnung wird der Kreislauf angeregt, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit gefördert. Mit abwechslungsreichen Übungen, die leicht angepasst werden können, steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund.

| | |
|---|---|
| Trainerin: | **Michaela Buxbaum (Dipl. Gesundheits- und Rückentrainerin)** |
| **Termin:** | **ab Montag, 28.09.2026, 19.00-20.00** |
| **Ort:** | **Turnsaal der MS Arbesbach, Arbesbach 109** |
| **Kosten:** | **€ 55,-- für 7 Einheiten<br>(Förderung der Gesunden Gemeinde Arbesbach)** |

Mitzubringen: Gymnastikmatte u. Trinkflasche

Anmeldung und Rückfragen bei Frau Michaela Buxbaum – 0664/4200885

---

## Psyche und Seele stärken mit ätherischen Ölen

In diesem Vortrag lernen Sie, ätherische Öle gezielt zur Förderung des Wohlbefindens und zur effektiven Stressbewältigung einzusetzen. Sie entdecken die vielseitigen Methoden mit den ätherischen Ölen sich selbst zu helfen und die Verbindung zwischen psychischen und körperlichen Prozessen zu verstehen.
Psychodynamische Duftarbeit wird eingesetzt, wenn psychische Themen (z.B. Stress, Angst, Schlafstörungen) oder chronische Beschwerden im Vordergrund stehen und Symptommanagement allein nicht reicht.

| | |
|---|---|
| Vortragende: | **DGKP Karin Penz, BSc und Dipl. Aromapraktikerin und Dipl. PsyScent Praktikerin** |
| **Termin:** | **Dienstag, 10.11.2026, 19.00** |
| **Ort:** | **Gemeinschaftshaus, Arbesbach 63** |
| **Kosten:** | **€ 7,-- pro Teilnehmer** |

Teilnehmerzahl: 10 bis max. 35 Teilnehmer

Anmeldung und Rückfragen bei Frau Karin Penz – 0664/9180775

---

## Mehr Lametta, Schatzi!

### Lesekabarett mit Katharina Grabner-Hayden

kbw Bildung. Begegnung. Wachstum.

Öffentliche Bibliothek Arbesbach

Nach Meinung der Autorin gibt es nur zwei verschiedene Kategorien Menschen: diejenigen, die Lametta lieben und jene, die es hassen.
In den heiteren Kurzgeschichten gibt die Autorin und vierfache Mutter sinnvolle und praktische Tipps, dieses „engelsgleiche Armageddon“ zu überleben. Humor und Prosecco sind ihr Geheimnis zum Gelingen eines friedlichen Festes - UND VIEL LAMETTA!

**Musikalische Umrahmung:** Klarinettenensemble des MV Arbesbach

| | |
|---|---|
| **Autorin:** | **Mag. Katharina Grabner-Hayden (Autorin und Kabarettistin)** |
| **Termin:** | **Samstag, 14.11.2026, 19.30 Uhr** |
| **Ort:** | **Pfarrzentrum Arbesbach, Arbesbach 11** |
| **Kosten:** | **€ 7,-- pro Person** |

Information und Anmeldung bei Frau Margarete Harrauer – 0676/3247141 oder bei Frau Iris Scheiber – 0664/2226900 oder am Gemeindeamt 02813/7000.

In der Pause bzw. zum Ausklang der Veranstaltung laden wir herzlich zum Imbiss mit Getränken ein!

## Elternkindgruppe im Pfarrheim Arbesbach

### 2-mal im Monat (ausgenommen Schulferien)

Singen – gemeinsam jausnen – spielen, eine kurze Auszeit vom Alltag nehmen. Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 9 bis 11 Uhr treffen wir uns im Pfarrheim Arbesbach und genießen die Zeit mit unseren Kindern. In den Schulferien pausiert die Spielgruppe. Ihr begegnet Eltern, die sich gerade im gleichen Lebensabschnitt befinden und könnt euch mit ihnen austauschen. So manche Tipps und Tricks rund um das Leben mit Kindern konnten da schon mit nach Hause genommen werden!

Mit einem Guten-Morgen-Lied und Kniereiter-, Streichel- oder Massagespielen starten wir gemeinsam die Spielgruppe. Danach wird eine gesunde Jause aufgetischt und gemeinsam gegessen und geplaudert. Nach der Stärkung werden unterschiedliche Spielmaterialien angeboten, welche die Kinder zum Spielen einladen (Bällebad, Schüttmaterialien, Bausteine, Puppen, Bälle, Bücher, Fahrzeuge usw). Nach ca. 2 Stunden beenden wir den Spielevormittag mit einem Abschiedslied und räumen gemeinsam die Spielsachen zurück.

Mir ist wichtig, dass die Spielgruppe einfach und unkompliziert für alle wahrgenommen wird, um somit eine kleine Insel der Entspannung und Freude für Eltern und Kinder zu erschaffen.

Es ist ein Unkostenbeitrag von € 3,-- zu entrichten.

Ich bin Karin Kamleitner, Elternkindgruppenleiterin und leite die Gruppe.

Bei Fragen und Anregungen unter 0650/590 99 81 melden.