

NEWSLETTER



NEW

NO. 1

● MÄRZ 2024 ●

ST. ULRICH BEI STEYR

12. - 13.04.2024

Freitag: 14:00 - 18:00 Uhr

Samstag: 09:00 - 13:00 Uhr

Gemeindeamt St. Ulrich bei
Steyr

Kosten: € 75,00

Anmeldung:

Ksenia Eckel.

Tel.: 07252 533 03 13

eckel@st-ulrich.at

ERSTE HILFE AUFFRISCHUNGS- KURS

Der Arbeitskreis der
Gesunden Gemeinde
St. Ulrich organisiert in
Zusammenarbeit mit
dem Roten Kreuz
einen Erste Hilfe
Auffrischkurs.
Dieses Wissen kann
Menschenleben retten,
deswegen melde dich
heute noch an!



PICKNICK DER LEBENSFREUDE

Die kompetente Essenwissenschaftlerin,
Gudrun Bertignoll hat auch für die
Gesunde Gemeinde St. Ulrich etwas
Spezielles vorbereitet: ein PICKNICK DER
LEBENSFREUDE.



“Lebensfreude ist etwas Wunderbares. Die
Sonne scheint an diesen Tagen einfach
etwas heller. Was tun, wenn “eigentlich”
alles gut ist und dennoch keine
Lebensfreude in Sicht ist? Die Sinnlehre
von V. Frankl spürt Möglichkeiten auf, um
seine Lebensfreude im Alltag wieder zu
entdecken. Weniger “funktionieren” mehr
leben!”, informiert Gudrun zu dieser
Veranstaltung.

09.04.2024, 17:00 - 19:00 Uhr

GH Schoiber, Damberg

Kosten: € 25.00

Anmeldung:

Gudrun Bertignoll Tel.: 0650 841 27 82

info@gudrun-bertignoll



VORTRAG SOZIALHILFEVERBAND

Wir laden alle herzlichst zu einem Vortragsabend des Sozialhilfeverbandes ein! Der Leiter des Geschäftsstelle SHV-Steierland, Herr Johannes Neustifter erklärt die Kompetenzen des Verbandes, stellt deren Angebot vor und beantwortet alle Fragen rundum das Thema Sozialhilfe.

24. April 2024, 18:00 Uhr

Gemeindeamt St. Ulrich bei Steyr

Anmeldung:

Ksenia Eckel, Tel.: 07252 533 03 13

eckel@st-ulrich.at

ATEMWORKSHOP MIT FETZY

Würdest du gerne über einen Knopf verfügen den du bei Stresssituationen drücken könntest, um entspannt zu bleiben? Das ist jetzt möglich! Daniel Fetzy zeigt dir in seinem Atemfitness Workshop, wie du diesen "Knopf" mit deiner Atmung aktivieren kannst.



Mitzubringen: *Matte zum Liegen, eventuell Polster und Decke*

25. April 2024, 18:30 - 20:30 Uhr

Vortragender: Daniel Fetz / Fetzyworld

Kosten: € 39,00

Gemeindeamt St. Ulrich bei Steyr

Anmeldung:

Ksenia Eckel, Tel.: 07252 533 03 13

eckel@st-ulrich.at



FIT & BEWEGLICH MIT YOGA SENIORENKURS

TERMINE:

- 19.03.2024
- 26.03.2024
- 02.04.2024
- 09.04.2024
- 16.04.2024
- 23.04.2024
- 30.04.2024

jeweils 08:00 – 09:00 Uhr

Vortragende:

Rita Zwettler

Kosten: € 105,00

für 7 Termine

**Pfarrzentrum St. Ulrich
bei Steyr**

Anmeldung:

Rita Zwettler

Tel.: 0677 63 68 35 16

rita.zwettler@aventourita.com

**Gratis Probeinheit
jederzeit möglich!**

YOGA FÜR GESUNDEN RÜCKEN

TERMINE:

- 19.03.2024
- 26.03.2024
- 02.04.2024
- 09.04.2024
- 16.04.2024
- 30.04.2024

jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

Vortragende:

Rita Zwettler

Kosten: € 105,00

für 7 Termine

**Pfarrzentrum St. Ulrich
bei Steyr**

Anmeldung:

Rita Zwettler

Tel.: 0677 63 68 35 16

rita.zwettler@aventourita.com

YOGA TOTAL MEINS



Vortragende:

Sabine Wimmer

Kosten:

Einzelstunde €15,00

5 mal fix: € 65,00

5er Block: € 70,00

Pfarrzentrum St. Ulrich

Anmeldung:

Sabine Wimmer

Tel.: 0676 53 05 276

sabinewimmer@gmail.com

TERMINE:

- 21.03.2024
- 11.04.2024
- 18.04.2024
- 25.04.2024
- 16.05.2024
- 23.05.2024

jeweils 08:30 – 10:00 Uhr