

Kurs	Termin	Ort
NÄHCAFÉ	ab November - siehe Homepage	Nährraum
WORKSHOP Wirbelsäule Beckenboden Schilddrüse	4.10. 11.10. 18.10. 25.10. 8.11. 15.11. 22.11. 2023	Turnsaal
BASALE STIMULATION Basisseminar ----- Reflexionstag	10.1., 17.1., 13.3. 2024 ----- 3.4.2024	LTT Raum
RHETORIK–Schulung	11.1.2024	FS Andorf
WOHLFÜHLTAG	3.2.2024	FS Andorf
JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG mit Vortrag	15.2.2024	Festsaal
FLORALES GESTALTEN LOOPS	29.2.2024	Gartenraum
FASTEN FÜR GESUNDE	26.2. 4.3. 7.3. 11.3. 18.3.2024 ----- 27.2. 5.3. 8.3. 12.3. 19.3.2024	Fastenliebe am Hof Hohenerlach 2 4753 Taiskirchen ----- Online:
PATISERIE	6.5.2024	Lehrküche 1

Mit der
Andorfer 
AUF KURS SEIN



HERBST WINTER FRÜHLING
2023-24

im Ländlichen Bildungszentrum
LWBFS Andorf



Liebe Absolvent:innen, liebe Freunde der Fachschule

Kursprogramm für 2023/24

Wir freuen uns sehr, dass wir euch wieder eine schöne und abwechslungsreiche Auswahl an Kursen, Weiterbildungen und unseren Wohlfühltag anbieten können. Ein großer Dank gilt wie immer unseren Referent:innen, die ihr wertvolles Wissen und Können mit uns teilen!

Wir wünschen euch eine schöne und gute Zeit bei unseren Veranstaltungen. Eure Anmeldungen nehmen wir sehr gerne per E-Mail entgegen.

absolventenverband@fsandorf.at

Jeder ist herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf eure zahlreichen Anmeldungen!

*Das grösste Glück steckt
in den kleinsten Dingen
des Lebens.*



Pâtisserie Praline und Co

Wir werden aus Schokolade und anderen feinen Zutaten besondere Köstlichkeiten zubereiten, die entweder sofort vernascht oder auch als Geschenk für den kommenden Muttertag Verwendung finden können.



Referentin: Katherina Haslinger, Konditormeisterin

Kursort: Lehrküche 1, LFS Andorf

Termin: Montag, 6.5. 2024 19.00 - 21.30 Uhr

Kosten: 20 € Kursgebühr + Materialkosten

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen



Anmeldung bis 29.4.2024

Für den Inhalt und die Gestaltung verantwortlich:

Team & Lisa Hofinger

Fotos: LFS Andorf, pixabay, privat

Kreiere deine LOOPS

Wir begrüßen den Frühling mit individuell gestalteten Loops, die sowohl Eingangsbereiche als auch Wohnräume verschönern. Sie sind außerdem immer ein wunderschönes „Mitbringsel“ und Geschenk.

Referentin: Elisabeth Wiesenberger, Lehrerin LFS Andorf

Datum: **Donnerstag, 29.2.2024** **19.00 - 21.30 Uhr**

Kursort: LFS Andorf

Kosten: 15 Euro + Materialkosten

Teilnehmer: max. 12 Personen



Anmeldung bis 22.2.2024

Nähcafé - Nähen nach Lust und Laune

Nähbegeisterte haben auch ab November 2023 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 Nähcafé wird voraussichtlich 1 mal monatlich am Freitag Abend oder Samstag Nachmittag, je nach Absprache angeboten.

Referentin: Doris Krenninger, Lehrerin LFS Andorf

Kursort: Nähraum der LFS Andorf

Kosten: 5 Euro je Einheit

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen/Mindestteilnehmerzahl 7 Personen

Anmeldung per email- KRDO@fsandorf.at

Es gibt auch eine gemeinsame WhatsApp-Gruppe, in der die künftigen Termine immer angekündigt und gemeinsam vereinbart werden!



Mit seinem Körper achtsam sein

WIRBELSÄULEN UND BECKENBODENTRAINING IST WICHTIG IN JEDEM ALTER

Ein gut trainierter Rücken und Beckenboden

- stärkt Deine Wirbelsäule und beugt Bandscheibenproblemen vor
- löst Verspannungen
- sorgt für Stabilität der Organe im Bauchraum
- beugt Inkontinenz und Blasenschwäche vor
- Verbessert deine Körperhaltung und dein Wohlbefinden!
- Wirkt sich positiv auf deine Schilddrüsenfunktion aus!

Erhalte viele Tipps für beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag!

Melde dich jetzt an und verbessere dadurch deine Gesundheit und deine tägliche Lebensqualität!

Referentin: Christine Paster, Absolventin, Humanenergetikerin,
Dipl. Gesundheitscoach

Datum: 7 mal am Mi 4.10. 11.10. 18.10 25.10. 8.11. 15.11. 22.11.
19.00 - 20.00 Uhr

Kursort: LFS Andorf, Turnsaal

Kosten: 75 Euro

Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Trinkflasche

Anmeldung bis 4.10. 2023 (späterer Einstieg möglich)



in Zusammenarbeit mit
SPIRITUELLE WEG BEGLEITERINNEN



AV JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG



MIT FASTEN-
VORTRAG FÜR MEHR
LEICHTIGKEIT & LEBENDIGKEIT

Fastenliebe Heidi Gadermayr
www.fastenliebe.at Spirituelle Fastenbegleiterin

Lehrerin an der LFS Andorf
Achtsamkeitstrainerin
Trauerbegleiterin

Jeden Tag neu
unterwegs *Vom*

Haben zum Sein

15. 02. 2023
19:30 UHR

LFS ANDORF



Fasten ist ein Jungbrunnen für Körper und Seele.
Dieses "Service" am eigenen Körper ist eine wunderbare Gelegenheit, alte Gewohnheiten loszulassen und einen neuen, dauerhaften und gesünderen Lebensstil für sich zu entdecken.



Fasten

FÜR GESUNDE - FRÜHJAHR 2024

Innehalten
Kraft schöpfen
Das Leben spüren

Fasten ist Genuss auf allen Ebenen -
verschafft Leichtigkeit, reinigt den Körper,
verleiht einen klaren Kopf und schärft die Sinne.

Beim Basen- od. Vollfasten erhältst du Inputs über die richtige Ernährung mit einer Vielfalt an Rezepten. Spirituelle Impulse und angeleitete Achtsamkeitsübungen bringen dich gut in Beziehung zu dir.

Entdecke die "Fünf Säulen der TEM" als Kraftquelle für Gesundheit und Ausgeglichenheit in deinem Alltag!

Fastenstart:
Mo, 26. Februar 2024
19:00 Uhr

Dauer: ~1,5 h
Kosten: 110 €

**Fasten-
Wiederholer:innen:** 90 €

Mo, 04. März
Do, 07. März
Mo, 11. März
Mo, 18. März



Fastenliebe am HOF
Hohenerschlach 2
4753 Taiskirchen
+43 676 821252427
www.fastenliebe.at

Heidi Gadermayr
Spirituelle Fastenbegleiterin
Lehrerin an der LFS Andorf
Achtsamkeitstrainerin
Trauerbegleiterin

ONLINE- Fasten: 19:00 Uhr
Di, 27. Februar
Di, 05. März
Fr, 08. März
Di, 12. März
Di, 19. März
Dauer: ~1h
Kosten: 90 €
Fasten-
Wiederholer:innen: 70 €

Wohlfühltag „Gutes für Körper und Seele“

am Samstag, 3. Februar 2024

- 8:15 - 8:30 Uhr **Begrüßung** - gemütlicher Start
- 8:30 - 9:45 Uhr **Ernährungstrends & -mythen**
Cornelia Wagner, Diätologin
- 10:00 - 11:45 Uhr **Genussbrunch** Lisa Hofinger + Team
- 12:00 - 12:45 Uhr **Nordic Walking** Christine Paster
- 13:00 - 14:15 Uhr **„Floristik“** Elisabeth Wiesenberger und Burgi Madl
- 14:15 - 14:45 Uhr **Kaffee und Kuchen**
- 14:45 - 16:15 Uhr **Entspannung mit wohltuenden Wickeln**
Information und Anwendung - Doris Grünbart

Bitte mitbringen: Hausschuhe, bequeme Kleidung

Unkostenbeitrag: 45 € pro Person

Teilnehmer:innen: Max. 25 Personen



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

Absolventenverband Fachschule Andorf - AT16 3445 5000 0613 1403

Anmeldung bis 19.1.2024

Tipps für Rhetorik im Alltag

Du möchtest sicher und redegewandt bei Veranstaltungen begrüßen, an Diskussionen teilnehmen, kurze moderne Reden halten oder dich einfach bei einer Veranstaltung zu Wort melden—Dann nütze dieses kompakte, moderne Format und bilde dich in einer kleinen Gruppe mit Coach Gabriele Höfler weiter.

Referentin: Gabriele Höfler Trainerin/ Coach/
eingetragene Mediatorin, Bäuerin

Datum: **Donnerstag, 11.1.2024**
19.00—21.30 Uhr

Kursort: LFS Andorf

Kosten: 25 € (inklusive Materialkosten)

Teilnehmerzahl: max. 15 Teilnehmer:innen



gabriele
HÖFLER

Anmeldung bis 10.1. 2024

Basale Stimulation nach Prof. Dr. Fröhlich ®

Basisseminar

THEMEN:

Kennenlernen des Konzeptes der Basalen Stimulation in der Pflege, Vorstellung und Veranschaulichung der Wahrnehmungsbereiche, Vermittlung der Grundelemente der Basalen Stimulation und Möglichkeiten der Integration in die Pflege:

Somatische, vibratorische, vestibuläre und orale Stimulation (Ganzkörperwaschungen, atemstimulierende Einreibung, Positionierungen, Mundpflege)

Referentin: DGKP Doris Grünbart, akad. Pflegelehrerin, Praxisbegleiterin für Basale Stimulation nach Prof. Dr. Fröhlich®



Abschluss: International anerkanntes Zertifikat

Termine: Mi, 10.1., 17.1., 13.3.2024 8.00 - 16.00 Uhr

Zeit: 24 Unterrichtseinheiten—3 Tage à 8 UE sowie 6 UE Selbststudium

Kursort: LTT Raum - Fachschule Andorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Polster, 2 Handtücher, 2 Waschlappen, evtl. Frotteesocken, Körperlotion, Schreibzeug für eigene Notizen

Kosten: 230 € Kursgebühr/inklusive Unterlagen

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen—max. 16 Personen

Anmeldung bis 3.1.2024

Basale Stimulation nach Prof. Dr. Fröhlich ®

Reflexionstag

THEMEN:

- ⇒ Reflexion und Austausch über die Erfahrungen in der Umsetzung des Konzeptes im eigenen Praxisfeld
- ⇒ Vertiefung der Inhalte des Basisseminars und Vertiefung des Konzeptes
- ⇒ Praxisorientierung und Theorie-Praxis Transfer – nachhaltige Umsetzung im Arbeitsalltag



Referentin: DGKP Doris Grünbart, akad. Pflegelehrerin, Praxisbegleiterin für Basale Stimulation nach Prof. Dr. Fröhlich®



Abschluss: Teilnahmebestätigung

Termin: Mi, 3.4. 2024 8.00 - 16.00 Uhr

Zeit: 8 Unterrichtseinheiten

Kursort: LTT Raum - Fachschule Andorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Polster, Schreibzeug für eigene Notizen

Kosten: 80 € Kursgebühr/inklusive Unterlagen

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen—max. 16 Personen

Anmeldung bis 27.3. 2024