



GESUNDE GEMEINDE

St. Leonhard am Forst
MARKTPLATZ DER LEBENSFREUDE

Liebe St. Leonharderinnen und St. Leonharder!

Gesundheit und Vitalität sind wichtige Faktoren für eine hohe Lebenszufriedenheit. Die Gesunde Gemeinde St. Leonhard am Forst startet wieder durch. Attraktive Angebote sollen Sie animieren, aktiv daran teilzunehmen. Wenn Sie Ideen haben, bzw. bei der Gesunde Gemeinde aktiv mitarbeiten wollen, melden Sie sich einfach am Gemeindeamt.



GESUNDES
ST. LEONHARD
AM FORST



Workshop Pflanzen destillieren

Mittwoch, 28. Februar 2024 um 18.30 Uhr

Mittelschule, Manker Straße 15, 3243 St. Leonhard am Forst

Pflanzenwasser (Hydrolate) haben einen umfangreichen Nutzen. Je nach verwendeter Pflanze, kann man unterschiedliche Anwendungsgebiete abdecken.

Im Workshop werden wir Pflanzen und deren Eigenschaften besprechen, danach eine Pflanze destillieren und anschließend Produkte aus dem Pflanzenwasser herstellen.

Referentin: Grüne-Kosmetik-Pädagogin Renate Kerschner

Kursbeitrag: 55,- Euro

Dauer: ca. 3,5 Stunden

Anmeldung:

Gemeindeamt St. Leonhard am Forst
(02756) 22 04-25 oder meldeamt@st-leonhard-forst.gv.at



GESUNDES
ST. LEONHARD
AM FORST



Vortrag

von Stefan Großbichler - St. Georgener Bergkräuter

Erfolgreich Entgiften und Entschlacken mit Hilfe der Heilkräuterkunde



Donnerstag, 7. März 2024 um 19.00 Uhr

Volkshaus, Loosdorfer Straße 15, 3243 St. Leonhard am Forst

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Terminvorankündigung:

Tag der offenen Tür - St. Georgener Bergkräuter
15. & 16. Juni 2024 jeweils 9.00 - 17.00 Uhr



Ökologische Putzmittel selbst gemacht

Dienstag, 12. März 2024 um 18.00 Uhr
Schulküche der NÖ Mittelschule
Manker Straße 15, 3243 St. Leonhard am Forst

Es ist einfach, Putz- und Waschmittel für den Haushalt selbst herzustellen. Die dafür benötigten Zutaten haben wir meist zuhause oder sind einfach zu beschaffen. Fragwürdige Inhaltsstoffe stehen im Verdacht, Allergien auszulösen und sind leicht vermeidbar. Um deshalb in Zukunft auf industriell hergestellte Reinigungsprodukte im Haushalt verzichten zu können, stellen wir neben **Putzessig** auch **WC-Tabs**, **Molke-Geschirrspülmittel**, **Geschirrspülpulver**, **Scheuermilch** und **Klarspüler** her.

Mitzubringen:

4 Flaschen oder Gläser mit 250 ml Inhalt und eine Schürze

Referentin: Claudia Gobec

Grüne Kosmetik Pädagogin & Kräuterpädagogin

Kursbeitrag: 52,- Euro

Dauer: ca. 4 Stunden



Anmeldung: Gemeindeamt St. Leonhard am Forst
(02756) 22 04-25 oder meldeamt@st-leonhard-forst.gv.at



VORTRAG „Meine Lebenszufriedenheit“ Gesundheit durch ein zufriedenes Leben

Referentin:

OÄ Dr. Johanna Sohm

Macht Zufriedenheit glücklich?

Kann innere Ausgeglichenheit Stress reduzieren und das Immunsystem dadurch stärken?

Finden Sie Ihre persönlichen Glücksverstärker.



Mittwoch, 20. März 2024
um **19.00 Uhr** im Volkshaus

Loosdorfer Straße 15, 3243 St. Leonhard am Forst

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Salbenwerkstatt

Donnerstag, 4. April 2024 um 18.30 Uhr
Volkshaus, Loosdorfer Straße 15, 3243 St. Leonhard am Forst

Kursinhalt:

Viele Kräuter haben positive Wirkungen – wir besprechen, wie wir diese nutzen können.

Gemeinsam kochen wir anschließend verschiedene Salben (**Pechsalbe**, **Kartoffelcreme**, **Brustbalsam**, **Lippenpflege**,...).

Jeder Teilnehmer darf die Salben mitnehmen.



Referentin:

Renate Kerschner

TEH-Praktikerin, Kräuterfachfrau, Grüne-Kosmetik-Pädagogin

Kursbeitrag:

55,- Euro

Dauer:

ca. 3 Stunden

Anmeldung:

Gemeindeamt St. Leonhard am Forst
(02756) 22 04-25 oder meldeamt@st-leonhard-forst.gv.at



Klangreise



Donnerstag, 11. April 2024 um 18.30 Uhr
Volkshaus, Loosdorfer Straße 15, 3243 St. Leonhard am Forst

Sich selbst eine Auszeit nehmen und für eine Stunde dem Alltag entfliehen!

Sie liegen bequem auf einer Matte und müssen nichts weiter tun, als zu lauschen. Die Klangreise ist eine Meditationsform - die Klänge bringen den Körper in eine tiefe Entspannung und aktivieren die Selbstheilungskräfte.

Bringen Sie bitte eine Matte (Gymnastik-, Yogamatte, oder ähnliches) mit. Wenn Sie möchten, können Sie auch gerne eine Decke mitnehmen, um es besonders bequem zu haben.

Musiktherapeutin: Dagmar Kaliwoda MSC

Kursbeitrag: 12,00 Euro

Dauer: 1 Stunde

Anmeldung:

Gemeindeamt St. Leonhard am Forst
(02756) 22 04-25 oder meldeamt@st-leonhard-forst.gv.at

