

AMTLICHE MITTEILUNG



Pilsbacher Gemeindenachrichten

Folge: 01

Monat: Februar 2024

**Du suchst noch nach einer schönen Oster- oder Frühlingsdekoration?
Dann schau gerne vorbei!**

Frühlingsgefühle bei GreaZeit 2024



Fr, 08.03. von 9:00 – 12:00 Uhr &
14:00 – open end

Sa, 09.03. von 9:00 – 15:00 Uhr

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Eva

GreaZeit Eva Obermayr, Kien 6, 4841 Pilsbach
☎ 0664/1166396

mini Freitags Seminare

mit Anne Mann, MSc

**MUTIG, STARK UND GERÜSTET FÜR DEN ALLTAG, SCHULE UND BERUF –
- ZEIT FÜR DEINEN WEG – NIMM SIE DIR.**

Hallo miteinander!

Einige von Euch kennen mich bereits. Mittlerweile lebe ich schon 10 Jahre hier im wunderschönen Oberösterreich und bin glücklich und dankbar, dass immer wieder freundliche und herzliche Bekanntschaften entstehen.



Als Gesundheitspsychologin möchte ich

→ **einen großen Schatz** ←

mit Euch teilen:

**Fröhliche, wichtige und hilfreiche
Themen für Dich hier in Pilsbach!**

Selbstführung – die Fähigkeit sich durchs Leben zu
leiten **im Erfolg, in der Liebe, im Alltag, in Nöten.**

Teamentwicklung – der Weg um mit deinem Umfeld,
deiner Familie, deinen Arbeitskollegen immer besser
klar zu kommen, **Ziele zu erreichen**
und vorwärts zu gehen.

Die MiniFreitagsSeminare sind **der optimale Mix** aus der psychologischen
Forschung der letzten 100 Jahre:

→ **lustig, praktisch, anwendbar und interessant aufbereitet.**
SELBSTFÜRSORGE. MENTALE GESUNDHEIT. GRUPPENERFAHRUNG.

Jeder von uns möchte sich **in seiner Haut wohlfühlen**, vor allem dann, wenn es
zwickt – aber auch einfach, um etwas Neues dazuzulernen.

- **Du möchtest** weiterkommen in Deinem **Gesundheitsverhalten**?
- **Du wünschst dir**, Gefühle wie Gelassenheit, Glück und Zufriedenheit noch mehr zu kultivieren und zu einem festen Bestandteil Deines Lebens zu machen?
- **Du möchtest im beruflichen und familiären Kontext** Deinen Platz und Raum einnehmen, sodass die Balance zwischen Geben und Nehmen stimmt und ihr gut miteinander klar kommt?

Für mehr Infos schau Dir meine Homepage an: www.lift-you-up.at
Oder ruf gleich an und informiere Dich persönlich: 0680/3285526

Der **Gemeindesaal in Oberpilsbach** eignet sich als **perfektes Setting**, um im einerseits **gemütlichen Rahmen** und gleichzeitig mit dem nötigen Tiefgang Schritte der **Persönlichkeitsentfaltung** zu gehen.
Natürlich gibt es Verpflegung, Zeit für sich selbst, eine gute Mischung aus Informationen und Anwendung, Zeit für gemeinsamen Austausch.

..die MiniFreitagsSeminare: für **DICH** – auf jede Gruppe gehe ich flexibel ein.



→ Der Wert der Seminare ←

Grundlage der Seminare ist das **Trainingsprogramm** „Search Inside Yourself“, entwickelt vom Google Konzern, das **mehrere tausend Euro wert** ist und **von mir angepasst** und für unseren Kontext **nutzbar gemacht** wurde.



Möchtest Du auch in den **Genuss** eines handfesten Persönlichkeits-Entwicklungsprogramms kommen? Für Dein schriftliches Feedback am Ende einer jeden Einheit vergüte ich Dir 10 Euro **Rabatt als Dankeschön.**

Was sind die Inhalte der Seminare?

WARUM STEHE ICH MORGENS AUF?

Im **Ikigai Seminar** findest du Antworten auf die Frage nach Deiner ganz persönlichen „LebensMotivation“ die dich **lächeln und weitermachen** lässt. Natürlich kann das Deine **LEBENSZUFRIEDENHEIT** und Deinen **ERFOLG IM LEBEN** drastisch erhöhen ;-)
#trau Dich, was für Dich zu tun#

LOSLEGEN – SELBSTFÜRSORGE

„Das Seminar hat mir sehr gut gefallen. ...sehr informativ und ich habe einige Strategien und Tipps mit nach Hause genommen. Man kann dich zu Themen fragen, die einen persönlich beschäftigen ... bekommt hilfreiche Antworten. Man merkt, wie unglaublich viel Wissen zu diesen Themen in dir steckt und dass du die Seminare aus Leidenschaft machst.“
R.E., eine Teilnehmerin

„Ich find's gut, dass man alles für sich selbst machen kann, nichts präsentieren muss. Ich finde die weiteren E-Mails, die noch kommen, sehr gut.“
S.Z., TN an mehreren Seminaren

Mental Stark ins neue Jahr

(max. 12 Personen)

Freitag 15:30-17:30	Thema
26.01.2024	Loslassen
09.02.2024	Selbstfürsorge
08.03.2024	Kintsugi- Brüche wertschätzen
22.03.2024	Sinnvoll glücklich sein (Ikigai Konzept)
12.04.2024	Ja sagen lernen und Nein

Entspannt und Fit in den Frühling

(max. 20 Personen)

Freitag 15:30-17:30	Thema
15.03.2024	Einführung ins Thema „Achtsamkeit“
05.04.2024	Vertiefung MBSR nach Jon Kabat Zinn
19.04.2024	Kraftort Wald - Fakten und Erlebnis
26.04.2024	Gesundheitsziele wirklich erreichen
17.05.2024	Vom einfachen Lebensstil

50€ / Person / Seminareinheit

150€ / Person / Seminarblock- alle 5 Seminare

📍 Gemeindesaal in Oberpilsbach
www.lift-you-up.at

0680/3285526
Anne Mann MSc

Kintsugi: REPARIEREN STATT WEGWERFEN. Die alte Handwerkskunst des „Kintsugi“ lehrt und auf besondere Art und Weise, tiefe Wahrheiten über den inneren Wert von Zerbruch und Wiederherstellung. #innere Heilung. Kreativ#



Zweiter Seminarblock „Entspannt und Fit in den Frühling“

WIE FANGE ICH AN - ENDLICH WAS FÜR MICH ZU TUN?

In den Seminaren „Fit und Entspannt in den Frühling“ nehmen wir uns bewusst Zeit für **Übungen der Entspannung**, Infos und geführte Dehnübungen. Ich gebe einen Überblick über Techniken und Methoden der **SELBSTMOTIVATION**, **AKTIVIERUNG** und **WIE WIR DRAN BLEIBEN!**

Warum immer wieder „Nichts Tun“? Weil ein Auto auch mal zur Tankstelle gefahren werden muss. :-)) und Weil unser Körper und Geist die **REGENERATION**, die **ERHOLUNG** brauchen...zum weitermachen...

HAST DU LUST AUF GEMÜTLICHKEIT und LEICHTE BEWEGUNG?

MÖCHTEST DU endlich wissen, was **ACHTSAMKEIT** wirklich ist? **ENDLICH WAS FÜR DICH TUN?**

- meld dich telefonisch oder per Mail an – oder komm spontan dazu -

Übrigens – Alle Seminare sind ausgerichtet für **Frauen und Männer im Alter von 18 bis 99 Jahren** – oder darüber :-))

EIN EVENT DRAUS MACHEN – und MENGENRABATT bekommen? Klar gerne, ruft mich an! Auch mal eine Idee für einen **Männernachmittag** oder einen **FrauenFreitag - redet miteinander drüber :)**

Es freut sich auf Dich – auf Euch! **Anne Mann, MSc** → **Tel.: 0680/3285526**
Gemeinsam mit der Gesunden Gemeinde Pilsbach

Einladung zum Palmbuschen binden und Verkauf



Die Landjugend Pilsbach lädt recht herzlich zum Palmbuschen binden am 10. März 2024 um 09:00 Uhr im Feuerwehrhaus in Oberpilsbach ein.

Die geweihten Palmbuschen werden am 24. März 2024 von 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr am Gemeindeplatz in Oberpilsbach verkauft.

Ein Palmbuschen kostet 4 €.

Wir bitten um Vorbestellung bis 09. März 2024 bei

Florian Ennsberger – 0680 / 32 03 511

Valentina Schwärzler – 0660 / 58 92 710

Auf viele fleißige Hände und Vorbestellungen freut sich die Landjugend Pilsbach!



**JUGENDORCHESTER
PILSBACH-UNGENACH**

ÖFFENTLICHE PROBE

**Samstag
09. März 2024**

**11:15 - 12:00 UHR
MUSIKHEIM PILSBACH**
WWW.BK-PILSBACH.AT





KIDS-Treff

für Kinder von 5–8 Jahre

Mittwoch 15–17 Uhr

im Gemeindesaal

Oberpilsbach 17

Im KIDS-Treff wird gespielt, gebastelt, gibt es Action, Spaß und Freunde.

Im KIDS Treff hören wir spannende, lustige und interessante Geschichten aus dem Leben und aus der Bibel.

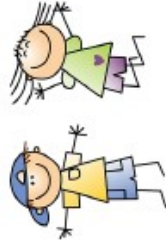
Im KIDS-Treff wird gesungen und getanzt, gehüpft und gelacht.

Ob drinnen oder draußen, der KIDS-Treff wird a Gaudi.

Im KIDS-Treff ist jeder willkommen.

Kosten: freiwillige Spende

Termine:	
3.4.	17.4.
8.5.	22.5.
5.6.	19.6.



Veranstalter: NEUES LEBEN Österreich
Cumberlandstr. 64, 4810 Gmunden
Tel.: 067764268827



Du bist stark.
Du bist schön.
Du bist klug.

Und du musst immer alles erledigen.

Gönn dir eine Pause,

am
8. März 2024
Weltfrauentag
im Wirtshaus zum Radlbock

Ab 17 Uhr

gemütlicher Empfang am
Lagerfeuer
mit Glühwein, Kakao,
Marshmallows*

Ab 18 Uhr

Lass' dich bekochen, bei
entspannter
Atmosphäre

**MÄNNER MÜSSEN
DRAUSSEN BLEIBEN!**



07672/28671



Wirtshaus zum Radlbock



wirtshaus_zum_radlbock

radlbockwirt.at

BananenKipferl OG

Wirtshaus zum Radlbock
Oberpilsbach 12
4840 Pilsbach

*Bei nassem Wetter entfällt das Lagerfeuer