

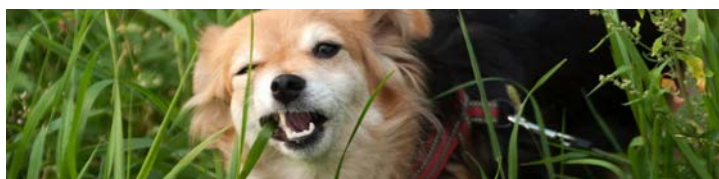
Programm im Mai

Veranstaltungen finden statt im
spacetrot heuriger
Wienersstraße 1
Gumpoldskirchen

Fragen & Anmeldung bei den KursleiterInnen oder bei
johanna.gebeshuber@heuriger-spaetrot.com

22. April Vortrag **Kräuter für Haustiere** mit
Martina Saurer

Um: 16 Uhr **Dauer:** 3 h **Kosten:** € 45
Anmeldung:
johanna.gebeshuber@heuriger-spaetrot.com



29. April

Schmuck im Wachsausschmelzverfahren (in 2 Blöcken) mit Karin Hiesberger-Gaier



In dem Workshop wird aus Feilwachs ein individuelles Gussmodell (Ring) modelliert. Der fertige Gussrohling wird in einer Gießerei in Edelmetall (Silber) zu einem Rohguss gegossen. Die TeilnehmerInnen bearbeiten (versäubern, feilen, schmirgeln) das Stück dann soweit, sodass jeder mit einem fertigen Ring den Workshop beendet. Keine Vorkenntnisse erforderlich, Kurs ab 14 Jahre.

Block 1 - 29. April Entwurf / Erstellung des Stückes bis zum Gussmodell

Block 2 - 06. Mai Endfertigung des Gusses zu einem Schmuckstück

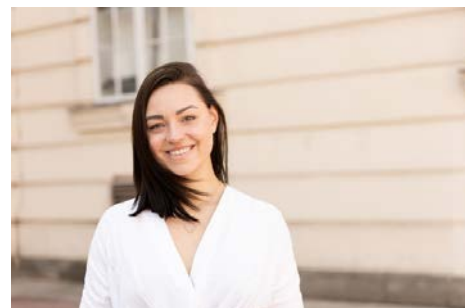
Um 13 Uhr Dauer 3 h Kurs Kosten: € 130 (zzgl. Kosten für den Edelmetallguss (Silber) - 25 -30 €) **Anmeldung:** office@hiesi.eu

19. Mai

Atme dich zu mehr Wohlbefinden! mit Anna-Theresa Krug

Entdecke die transformative Kraft deines Atems und lerne, wie du durch Breathwork deine körperliche und mentale Gesundheit verbessern kannst. Erfahre, wie du durch gezielte Atemübungen und Techniken deinen Atem bewusst steuern kannst, um Stress abzubauen, deine emotionale Balance zu verbessern, deine Kreativität zu steigern und dein Energielevel zu erhöhen.

- + **Breathwork Basics:** Praxisbezogene und wissenschaftlich fundierte Inputs rund um das Thema Atmung.
- + **Spüren und Erleben:** Geführte Breathwork Session für inneren Ausgleich, Regulation und Flow.
- + **Routine finden:** Wie man Breathwork nachhaltig und ohne viel Aufwand in das eigene Leben integriert.
- + **Bonus:** Handout mit Atemtechniken und deren Wirkung für zu Hause (Breathwork Baukasten)



Um : 16 Uhr **Dauer:** 3 Stunden **Preis:** € 49,- **Anmeldung:** hello@annatheresakrug.com

20. Mai

„Fitte Gewohnheiten: Nachhaltige Strategien für ein aktives und gesundes Leben“ mit Laurin

Dieser Workshop hilft dir, durch nachhaltige Strategien fit und gesund zu bleiben und dabei



Genuss und Spaß nicht zu vernachlässigen. Wir werden uns mit verschiedenen Aspekten eines nachhaltigen und aktiven Lebensstils befassen und gemeinsam Übungen machen, die deine körperliche Fitness verbessern. Dieser Workshop ist für alle geeignet, die einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil anstreben.“

Um: 15 Uhr **Dauer:** 2-3 Stunden **Preis:** 45,-

Anmeldung: hello@annatheresakrug.com

21. Mai

Kimchi mit [b · u · v · b]

Wie fermentiere ich mein eigenes Sauerkraut, wie macht man Kimchi? Welches Gemüse eignet sich zum Fermentieren, wie stell ich fest, ob es am richtigen Weg ist? Wie sehen Fehlgärungen aus? Welches Zubehör brauchen wir und wie wird es verwendet? Fermentation ist die älteste Konservierungsmethode die in den letzten Jahrzehnten leider immer



mehr in Vergessenheit geraten ist. Man kann viele Bücher übers Fermentieren lesen und Videos ansehen ... aber das Riechen, Schmecken und Sehen sind wichtige Aspekte einer Tradition. Das genau wollen wir zeigen. In unserem Kurs legen wir selbst Hand an und fermentieren was der Markt gerade hergibt. Dabei klären wir die Basics der Fermentation, verkosten Fermente und beantworten hoffentlich alle Fragen um euch genug Wissen für eure zukünftigen Projekte mitzugeben. Wir freuen uns auf eure Teilnahme beim Kurs.

Um: 10 Uhr **Dauer:** 3 Stunden **Kosten:** €110

Anmeldung: office@blvb.at



27. Mai

Wildkräuter - Frühlingsblüten Wanderung

mit den *Wilden Kräuterfrauen*

Wir spazieren von Blüte zu Blüte, lernen sie kennen und nehmen ein Paar mit, um danach im spaetrot Heurigen mit ihnen kleine Köstlichkeiten zuzubereiten.

Treffpunkt: 09: 30 Uhr heuriger (bis ca. 16 Uhr)

Preis: € 65

Anmeldung: bei Kristina strandleben@gmail.com