

2023



www.dietach.at

# Mitteilungsblatt

Amtsblatt der Gemeinde Dietach



Liebe Dietacherinnen und Dietacher



Ich darf Sie über ein sehr interessantes Projekt des Landesforstdienstes informieren. Unser Dietachholz, das nicht nur Erholungsgebiet, sondern auch der Trinkwasserspender für Steyr und Dietach ist, wird durch Trockenheit immer mehr von Schädlingen, wie zB. Borkenkäfer, befallen. Angesichts der Klimaerwärmung sind wir gefordert, die Wälder in stabile, wirtschaftliche, ertragreiche und ökologisch wertvolle Laub-Nadelmischwälder aufzuforsten.

sollte man 100 Jahre in die Zukunft denken. Es ist daher wichtig, dass die Klimaänderung in die Aufforstungskonzepte miteinbezogen wird. Besonders interessant waren die Aufforstungsversuche mit Schwarzkiefer, Douglasie und Eiche auf unseren Waldflächen. Ich darf mich bei der Forstinspektion der Bezirkshauptmannschaft Steyr-Land für die hervorragende Beratertätigkeit bedanken. Besonders bedanken möchte ich mich bei Christoph Jasser vom Landesforstdienst und Landesforstdirektorin DI Elfriede Moser für die sehr interessanten Expertisen über die Zukunft unserer Wälder.

Die BOKU Wien (Universität für Bodenkultur Wien) ist zurzeit in unseren Wäldern unterwegs und beschäftigt sich auf verschiedenen Flächen mit dem Aufbau von Humus. Es wird versucht mit dem Ausbringen von verschiedenen Kalkarten und dem Ausbringen von Lavagestein, den Humusgehalt unserer Waldböden zu steigern. Diese Versuche beanspruchen eine gewisse Zeit, sind jedoch wichtig, um in Zukunft die richtige Baumart zu pflanzen und damit unsere Wälder klimafit und gesund zu halten.

Ihr Bürgermeister  
Johannes Kampenhuber

Der Wald hat in Oberösterreich eine große Bedeutung, da ungefähr 42 Prozent der Landesfläche mit Wald bedeckt ist. Nach den Windstürmen 1990 wurden in unserem Gebiet vorwiegend Fichten gepflanzt. Fichten sind jedoch weniger widerstandsfähig und werden oft vom Borkenkäfer befallen. Das Ziel muss es sein, robuste Waldbestände zu schaffen, die auch in 100 Jahren noch wachsen können.



Aus diesem Grund fand am 19. September 2023 eine Dienstbesprechung mit den Forstorganen des gesamten oberösterreichischen Landesforstdienstes in den Waldgebieten der Gemeinde Dietach statt. Es wurden große Wiederaufforstungsflächen nach dem Sturm und Borkenkäferbefall der letzten Jahre besichtigt. Auf fachlicher Ebene wurden Waldbaukonzepte, die Baumartenwahl und die Pflanzverbände der Wiederbewaldung diskutiert. Bei der Bepflanzung von Forstflächen





## Training bei den Stockschützen

Die Union Stocksport Dietach bietet für die Ortsmeisterschaften vom 12.10. bis 14.10. für alle teilnehmenden Mannschaften eine Trainingsmöglichkeit an.

Wann? Samstag, 07.10.2023  
13.00-17.00 Uhr

Wo? Stockhalle  
Union Stocksport Dietach

Foto: Union Stocksport Dietach



## Marterlwanderung

Sonntag, 15.10.2023  
Treffpunkt: 14:00 Uhr  
Parkplatz Friedhof

### Die Route:

Friedmannkreuz  
Nothbergkreuz zu Talern  
Banglmayrkreuz  
Bründlkapelle (Fam. Brandner)  
Mayr zu Niedergleink  
Kneippbrunnen  
Plöckerkreuz  
Feichterkapelle  
Parkplatz Friedhof

Dauer ca. 2,5-3 Stunden

Ich freue mich auf  
viele Interessierte!

Vbgm. Sabine Schröck

Foto (Gemeinde Dietach):  
Edith und Anton Schartlmüller

## Die Bücherei stellt vor



Unsere Bücherei feiert nächstes Jahr ihr 30-jähriges Bestehen, deshalb möchten wir Ihnen die fleißigen MitarbeiterInnen vorstellen, ohne die das nicht möglich wäre. Eine davon ist

### Barbara Schnetzinger

Wann begann deine ehrenamtliche Tätigkeit in der Bücherei?

Seit 2016 arbeite ich in der Bücherei mit.

Wie viel Freizeit verbringst du für das Gemeinwohl der Dietacher in der Bücherei?

Ich bin an jedem Donnerstag für 2 Stunden im Verleihdienst eingesetzt und helfe bei diversen Veranstaltungen mit.

Was gefällt dir besonders an deinem freiwilligen Engagement?

Für mich war die Bücherei immer schon ein Wohlfühlort, den ich schon

mit meinen Kindern intensiv besucht habe. Mir macht die Arbeit bei der Ausleihe Spaß, da ich mit vielen Leuten in Kontakt komme, die ich – im besten Fall – auch beraten kann.

Was und wann liest du gerne?

Am besten kann ich in ein Buch am Abend, vor dem Einschlafen, eintauchen. Ich lese hauptsächlich Familien- und Beziehungsgeschichten, oft mit geschichtlichem Hintergrund. Gerne auch Biografien, Sachbücher und hin und wieder unterhaltsame Krimis.

Foto (privat): Barbara Schnetzinger



## Dietacher Bio-Äpfel und Birnen direkt ab Hof



Eine gute Ernte war's! Am Biohof Heuberg in der Asangstraße sind die meisten Äpfel und Birnen schon gepflückt. Insgesamt gibt es drei verschiedene Birnen- und neun Apfelsorten.

Manche Sorten genießt man am besten gleich im Herbst/Winter, andere bleiben bis in den nächsten Sommer hinein frisch und knackig. Am Selbstbedienungsstand findet sich immer die gerade passende Auswahl. Auch Allergiker/innen werden fündig: Die Apfelsorte „Gräfin Goldach“ ist für die meisten Konsument/innen gut verträglich.

Das Bio-Obst kommt vom Baum direkt ins hofeigene Kühllager, das mit Strom aus Photovoltaik betrieben wird. Erst bei Bedarf werden die Früchte am Hof sortiert und verpackt.

Über 100 Schulen werden mit Pausenäpfeln beliefert, viele Firmen erhalten einmal wöchentlich einen frischen Obstkorb. So wird die regionale und biologische Landwirtschaft gestärkt, und die Wertschöpfung bleibt in der Region!

Am Selbstbedienungsstand vor dem Hof sind fertig verpackte Sackerl und Schachteln vorbereitet: Bio-Äpfel à 3 kg und 6 kg, Bio-Birnen à 1,5 und 3 kg.

Öffnungszeiten: täglich von 8–21 Uhr

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

**Biohof Heuberg, Sabine Mader**  
Asangstraße 21, 4407 Dietach  
[www.biohof-heuberg.at](http://www.biohof-heuberg.at)

Foto: Sabine Mader

# Achtung Wildwechsel!



Jetzt, wo die Tage wieder kürzer werden, steigt die Gefahr des Zusammenstreffens mit Wildtieren stark an. Zudem fällt die Hauptverkehrszeit genau in die Dämmerung oder Dunkelheit, wo viele Tiere besonders aktiv und die Sichtverhältnisse meist schwierig einzuschätzen sind. Besondere Aufmerksamkeit ist auf Straßen entlang von Waldrändern und vegetationsreichen Feldern geboten. Mit dem Abernten der Maisfelder verlieren die Wildtiere ihren sicheren, gewohnten Einstand und sind auf der Suche nach neuen Lebensräumen. Dabei überquert das Wild jetzt öfter und unerwartet die Fahrbahnen.

Die gewaltigen Kräfte, die bei einer Kollision mit Wild auf das Fahrzeug einwirken, werden häufig unterschätzt: So beträgt das Aufprallgewicht eines Wildschweins mit 80 kg Körpergewicht auf ein 50 km/h schnelles Auto 2.000 kg, also 2 Tonnen! Ein Reh bringt es auf immerhin auch noch 800 kg! Nicht angepasste Geschwindigkeit ist die häufigste Ursache für Kollisionen mit Wildtieren.

## Was kann man als Autofahrer tun, um Kollisionen zu vermeiden?

- Warnzeichen „Achtung Wildwechsel!“ beachten.
- Tempo reduzieren, vorausschauend und stets bremsbereit fahren
- ausreichend Abstand zum Vorderfahrzeug einhalten

## Springt Wild auf die Straße

- Gas wegnehmen
- abblenden
- hupen (mehrmals kurz die Hupe zu betätigen, nicht dauerhupen)
- abbremsten, wenn es die Verkehrssituation zulässt (vermeiden Sie riskante Ausweichmanöver oder abrupte Vollbremsungen)

Damit gibt man den Tieren ausreichend Zeit, um aus dem Gefahrenbereich zu entkommen. Und bitte beachten Sie: Wild quert selten einzeln die Straße, dem ersten Tier folgen meist weitere.

Kommt es trotzdem zu einer Kollision,

muss wie bei jedem anderen Unfall reagiert werden: Warnblinker einschalten, Warnweste anziehen, Warndreieck aufstellen, gegebenenfalls Verletzte versorgen. Die Polizei muss auf jeden Fall verständigt werden. Wer dies verabsäumt, macht sich wegen Nichtmeldens eines Sachschadens strafbar und bekommt auch keinen Schadenersatz durch die etwaige Versicherung. Selbst wenn das Tier nur angefahren wurde und noch weglaufen konnte, muss die Polizei verständigt werden. Diese kontaktiert dann die zuständige örtliche Jägerschaft, die sich mit einem Jagdhund auf die Suche nach dem Tier macht, um es gegebenenfalls von seinem Leid zu erlösen. Keinesfalls dürfen Sie getötetes Wild mitnehmen. Dies gilt als Wilderei und ist strafbar.

Eine innovative Maßnahme zur Steigerung der Verkehrssicherheit sind optische und akustische Wildwarngeräte. Die Wildunfälle haben sich auf den Teststrecken um bis zu 93 % reduziert. Mittlerweile wurden seit Projektbeginn im Jahr 2003 über 650 Straßenkilometer durch solche Wildwarngeräte entschärft! Die Gesamtkosten belaufen sich jährlich auf rund 120.000 Euro und werden vom Land Oberösterreich gemeinsam mit Versicherungsunternehmen und dem OÖ. Landesjagdverband sowie durch die einzelnen Jagdgesellschaften finanziert. Die örtliche Jägerschaft übernimmt die Selbstkostenbeteiligung von 15 % der Gesamtsumme, wartet und pflegt die Geräte mit großem persönlichem Einsatz.

## Jäger setzen sich für Lebensräume der Wildtiere ein

„Die Leistungen der Jägerinnen und Jäger sind auch im Zusammenhang mit dem Wildwechsel über Straßen vielfältig. So ist es neben der Wartung der Wildwarnreflektoren auf den bestehenden Strecken auch wichtig, sich für die Lebensräume der Wildtiere, deren Lenkung sowie die richtige jagdliche Bewirtschaftung einzusetzen. Diese Tätigkeiten können nur dann funktionieren, wenn die Gesellschaft Wildtiere und deren Bedürfnisse respektiert.“ erläutert Landesjägermeister Herbert Sieghartsleitner.

Text und Foto:  
OÖ Landesjagdverband



## Einladung zur „Wasserroas“

Einladung zur gemeinsamen Wanderung und Besichtigung der Wasserversorgung in Dietach und Dietachdorf, am

**Donnerstag,  
26. Oktober 2023**

**Treffpunkt:** 13:30 Uhr beim Ortsplatz Dietach (KuBeZ), Abmarsch 14:00 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden

Auf Ihr Kommen freut sich die ÖVP Dietach.

## Wochenendshuttle am Sebaldusweg verlängert!

Der erfolgreiche Sommerbetrieb des Shuttles entlang des Sebaldusweges wird bis 31. Oktober 2023 verlängert!

Dem Heiligen Sebaldus geweiht, gilt der Pilgerweg als einer der schönsten in Oberösterreich. Als „Weg der Wertschätzung“ lädt er dazu ein, die Gegend kennenzulernen und wertzuschätzen. Ein Erfolgsgeheimnis des Sebaldusweges ist der Shuttledienst, der noch bis 31. Oktober 2023 an Samstagen und Sonntagen mit Fahrplan angeboten wird. Die Buchung erfolgt über das Online-Buchungssystem des Tourismusverbandes. Die Fahrten sind bis am Vortag im Erlebnisshop zu buchen und zu bezahlen. Der Preis pro Fahrt beträgt € 15. Als Mobilitätspartner für das Angebot fungieren das Busunternehmen Rettensteiner und das Großraminger Taxiunternehmen Aschauer.

Alle Details auf: [www.steyr-nationalpark.at/erlebnis-shop](http://www.steyr-nationalpark.at/erlebnis-shop)

Foto: TVB Steyr NAP Region





## kfb Dietach Herbsttermine

08.10.2023

**Pfarrfußwallfahrt** Abmarsch 8.00 Uhr – Wortgottesfeier in Maria Laah 10.30 Uhr – Mittagseinkehr im Hofkirchner Stüberl 12.30 Uhr

10.10.2023

**Spätlesetreff** 14.00-16.00 Uhr, Pfarrzentrum Dietach

**Spielenachmittag** 16.00-18.00 Uhr, Pfarrzentrum Dietach

19.10.2023

**Jahreshauptversammlung** mit anschließendem Vortrag „mein zerbrochenes Leben“ von Heilgard Wagner, 19.00 Uhr, Pfarrzentrum Dietach

14.11.2023

**Spätlesetreff** 14.00-16.00 Uhr, Pfarrzentrum Dietach

**Spielenachmittag** 16.00-18.00 Uhr, Pfarrzentrum Dietach

16.11.2023

**Einkehrtag** mit Sr. Huberta Rohmoser zum Thema „Sinne und Sinn“, 9.00-16.30 Uhr, Pfarrzentrum Dietach

30.11.2023

**Adventkranzbinden** ab 8.00 Uhr, Pfarrzentrum Dietach



## Haus zu vermieten

Haus im Grünen  
zu vermieten!

Wohnfläche 77m<sup>2</sup>, Garten 500 m<sup>2</sup>,  
Dietachstraße 6, Wolfern

Informationen unter  
0650/5034976

*Das Gemeindeamt Dietach ist  
am Freitag, 20.10.2023 wegen dem  
Betriebsausflug  
der Gemeindebediensteten  
geschlossen!*

# OKTOBERFEST im Siedlerhaus

mit Laugenbrezen,  
Weißwürste und Weißbier!



Sonntag, 01. Oktober  
ab 10:00 Uhr

Siedlerverein Dietach  
Nöckhamstraße 7



# „OIS IS IN DIR“ Benefizkonzert des Vereins Krafttankstelle



Foto (privat): Sylvia Plosz und Lisa Pertinger

Am Samstag, 07. Oktober 2023 veranstaltet der Verein Krafttankstelle unter der Leitung von Edith Aigner und Elfriede Hummer-Pritz gemeinsam mit Sylvia Plosz (alias Sylina Pura) und Lisa Pertinger von 16:00 bis 18:00 Uhr ein Benefizkonzert im Veranstaltungssaal Garsten.

Sylina Pura präsentiert an diesem Nachmittag, begleitet von dem Chor IN ANA DUR aus Behamberg, Songs von ihrer CD „Hoamat“. Der Chor selbst führt durch unterschiedliche Musikgenres. Für eine schwungvolle und abwechslungsreiche Veranstaltung sorgt der Dietacher Kinderchor und eine Kinder-Tanzgruppe mit eigenen Choreografien.

Der Reinerlös kommt zu 100 Prozent dem Verein Krafttankstelle zugute.

## Familienbundzentrum Programm



Mit einem bunten Programm für Groß und Klein öffnet das Familienbundzentrum St. Florian nach der Sommerpause seine Türen für Eltern und Kinder. In den kommenden Monaten wird wieder gemeinsam gespielt, gebastelt, gesungen und gelacht.

Das Familienbundzentrum St. Florian ist eine beliebte Anlaufstelle für Familien, die nach Unterhaltung, Aktion, neuen Erkenntnissen oder auch dem ein oder anderen Rat suchen. Ob Schwangerschaftsyoga, Yoga 60+, Eltern-Kind-Gruppen, Kinderturnen,

Dieser ermöglicht Jungeltern nach einer Krebserkrankung einen Kurzaufenthalt zum wieder Kraft tanken. Der Verein finanziert sich ausschließlich über Spenden. Mehr dazu unter: [www.krafttankstelle.at](http://www.krafttankstelle.at)

**Einlass:** ab 15:30 Uhr, Kartenvorverkauf um € 13,00 bei der BAWAG PSK Ennser Straße (Mo-Fr 09:00-12:00 Uhr), beim Wirt am Platzl, bei der Gemeinde St. Ulrich und Garsten, bei der Trafik Pichler in Garsten und unter 0680/2334126 (Sylvia P.), 0660/4849017 (Lisa P.).

**Abendkassa am Konzerttag:** € 15,00  
Schenken wir gemeinsam Kraft! Wir freuen uns auf Sie!



DER VEREIN KRAFTTANKSTELLE  
PRÄSENTIERT

## OIS IS` IN DIR

BENEFIZKONZERT MIT  
SYLINA PURA, CHOR "IN ANA DUR",  
DIETACHER KINDERCHOR UND MEHR

07. OKTOBER 2023  
16:00 - 18:00 UHR

VERANSTALTUNGSSAAL GARSTEN



13,00 € EINTRITT,  
KINDER BIS 12 J. FREI



GESAMTERLÖS GEHT AN DEN  
VEREIN KRAFTTANKSTELLE  
[WWW.KRAFTTANKSTELLE.AT](http://WWW.KRAFTTANKSTELLE.AT)



## Rückkehr der „Senioren- gymnastik“

Aufgrund zahlreicher Anfragen startete am 26. September die wöchentliche Seniorengymnastik. Seniorinnen und Senioren im hohen Lebensalter sind eingeladen, in der Gruppe den Körper bewusst wahrzunehmen, die Wirbelsäule und die Gelenke zu bewegen, die Muskulatur zu kräftigen, das Gleichgewicht zu fordern, gemeinsam zu lachen oder zu tanzen. Die Übungen werden im Sitzen und im Stehen stattfinden.

Es ist keine Voranmeldung erforderlich. Neulinge oder „Schnupperer“ sind willkommen!

### Kursort

Gemeindeamt Dietach,  
2. Stock, Schulungsraum

### Zeit

8:00 Uhr bis 8:50 Uhr

### Kosten

pro Person 4 Euro

### Die ersten Termine

10.10., 17.10.,  
31.10., 07.11., 14.11.

### Kursleitung

Sandra Neudorffhofer,  
„bewegt leben“  
Physiotherapie und Tanztherapie

### Auskünfte unter

0676 7107186  
oder [praxis@bewegtleben.at](mailto:praxis@bewegtleben.at)

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:  
Gemeindeamt Dietach, Kirchenplatz 6, 4407 Dietach,  
Tel.: 07252/38001, E-Mail: [gemeinde@dietach.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@dietach.ooe.gv.at)  
Titelbild und alle Bilder ohne Quellen-Nachweis: Pixabay.com  
Bilder im Bericht des Bürgermeisters: Gemeinde Dietach  
Redaktionsschluss für die Oktober-Ausgabe: 10.10.2023



## Akasha-Chronik Seminar

In der Akasha-Chronik kannst du Antworten über dein Leben erhalten, zusammenhänge erfahren und Blockaden lösen. Ziel ist es dein Leben in Freude, Leichtigkeit und Liebe und mit Erfolg zu gestalten.

### **Inhalt:**

- Akasha-Chronik was ist das?
- Intuition stärken (Aromaöle, Edelsteine, Atem, Meditation)
- Bewusstsein erweitern (Kundalini, Zirbeldrüse, Bewusstseinsreisen)
- 3 Akkupunkturpunkte zur Auflösung von Blockaden
- in deine Akasha-Chronik eintauchen

**Ort:** Gemeindeamt Dietach, Kirchenplatz 6, 4407 Dietach

**Termin:** 30.09.2023  
9-16:30 Uhr

**Beitrag incl. Skript:** € 120  
IBAN:  
AT27 3411 4000 0165 0928

**Anmeldung:**  
in-freude-leben@gmx.at  
+43(0)676 30 42 692  
www.in-freude-leben.at

Ich freue mich auf  
einige wunderbare Stunden,  
Begegnungen und  
Erkenntnisse!



ANITA SCHWAIGER  
Energetik | Kommunikationstraining

## Yoga Workshops mit Martina Tanzer

### • Core-Stability-Yoga

Mit Core-Stability-Yoga stärken wir unsere Körpermitte, den zentralen Kern unseres Körpers, vom Beckenboden bis zum Zwerchfell, von der Bauchmuskulatur bis zur Lendenwirbelsäule.

Stabilität und Kraft aus der Mitte brauchen wir, um Verspannungen, Bandscheiben-Themen und Überlastungen der Lendenwirbelsäule vorzubeugen.

Ein starker Core richtet uns nicht nur auf körperlicher Ebene auf, sondern verhilft uns auch, auf der mentalen Ebene zu mehr Stabilität und Kraft.

Für alle Yogapraktizierende schafft dieser Mini-Kurs eine sinnvolle Ergänzung zur Yogapraxis.

**Wann:** Mi. 17.45 Uhr

**Dauer:** 75 Min.

**Termine:** 27.09., 04.10., 11.10.,  
18.10., 25.10.

**Beitrag gesamt:** € 80,-

**Einzelne Einheit:** € 18,-

### • Atmen und Yoga

Mit Atem und Yoga wollen wir uns mit der Atmung und dessen Einfluss auf die mentale und körperliche Gesundheit auseinandersetzen.

Wir bekommen mehr Bewusstsein für unseren Atem, und wie wir diesen kontrollieren und lenken können.

Atmung ist das schlichteste und persönlichste Heilmittel, so wie es im traditionellen Yoga vermittelt wird.

Wir üben Grundlagen, um den eigenen Atem zu entdecken und den Umgang mit diesem zu verbessern.

Einfache Übungen, mit denen wir das Wohlbefinden mit Hilfe der Atmung positiv beeinflussen, um ruhiger, be-

wusster und natürlicher zu atmen.

Dieser Workshop unterstützt uns, um die Yogapraxis noch tiefer zu erleben, die sportliche Leistung zu verbessern und um mehr zur Ruhe und Entspannung zu finden.

**Wann:** Sa. 9.00 Uhr

**Dauer:** 90 Min.

**Termine:** 18.11., 25.11.,  
02.12., 16.12.

**Beitrag gesamt:** € 80,-

**Einzelne Einheit:** € 22,-

### • Yoga für den unteren Rücken

In diesem Mini-Kurs beleuchten wir speziell den unteren Rücken und unterstützen diesen mit einfachen und achtsamen Übungen.

Wird der untere Rücken trainiert, tut dies dem ganzen Körper gut. Werden Verspannungen gelockert, gewinnt der Rücken an Beweglichkeit und Mobilität. Wir werden Verspannungen entgegenwirken, verkürzte Muskeln sanft dehnen und geschwächte Muskeln kräftigen.

Besonders sanfte und gezielt ausgeführte Yoga-Übungen sind auch für Anfänger ein guter Weg, dem unteren Rücken etwas Gutes zu tun.

**Wann:** Sa. 9.00 Uhr

**Dauer:** 75 Min.

**Termine:** 13.01., 20.01.,  
27.01., 03.02.

**Beitrag gesamt:** € 65,-

**Einzelne Einheit:** € 18,-

**Anmeldung: Martina Tanzer**  
**[martinatanzer@gmx.at](mailto:martinatanzer@gmx.at)**  
**oder Tel: 0699/10967464**

Foto: Martina Tanzer



# Kurse mit Hebamme Barbara Netter

## • Yoga in der Schwangerschaft

Die Zeit der Schwangerschaft ist etwas ganz Besonderes in deinem Leben. Erlebe sie daher so bewusst wie möglich, indem du lernst auf deinen Körper zu hören und dadurch dein Vertrauen in dich zu stärken. Konzentriere dich auf den Augenblick, beruhige deinen Geist und komme ganz bei dir an.

Yoga in der Schwangerschaft kombiniert sanfte Körperübungen mit bewusster Atmung, Entspannungstechniken und Meditationen und stärkt dadurch - besonders in dieser Zeit der Veränderung - Körper und Geist.

Durch die speziellen Positionen im Schwangerenyoga kannst du deinen Körper sanft kräftigen, dehnen und mobilisieren. Bei regelmäßigem Durchführen der Asanas können mögliche Beschwerden gelindert und Körper, Geist und Seele auf die Geburt vorbereitet werden.

Du brauchst keine Vorkenntnisse im Yoga und die Teilnahme ist ab der 12. SSW möglich. Bitte komm mit bequemer Kleidung, einer Yogamatte und etwas zum Trinken.

### Kurs November 2023:

08.11., 15.11., 22.11., 06.12., 13.12.

### Kurs Jänner 2024:

17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02.

### Kurs März 2024:

06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04.

Kursort: Gemeindeamt Dietach,  
Kirchenplatz 6, 3. Stock  
jeweils 5 Einheiten  
von 17:00 - 18:30 Uhr

Kosten: € 93,-

## • Intensiv-Geburtsvorbereitung

Was erwartet dich in meinem Kurs?

DU lernst Übungen und Entspannungsmethoden, wie du dich körperlich und mental auf die letzten Wochen und auf die Geburt vorbereiten kannst. (Yoga, Qigong, Atemübungen, Beckenbodenübungen, Schwangerengymnastik,...)

DU lernst alles über die verschiedenen Phasen der Geburt, wie diese losgehen kann, wie du dir die Wehenarbeit er-

leichtern kannst zb. mit Atmung, Positionen,...

DEIN Partner wird darauf vorbereitet, was ihn erwartet und wie er dich bei der Geburtsarbeit unterstützen kann.

DU nimmst dir bewusst Zeit für dich und dein Baby.

DU lernst andere Mamis kennen und durch den persönlichen Austausch wirst du gestärkt, durch die letzten Wochen deiner Schwangerschaft gehen.

ICH erkläre dir was das Wochenbett ist und alles Wesentliche für einen guten Start in die Stillzeit.

Durch dein erworbenes Wissen wirst DU das Vertrauen in DICH und deinen Körper stärken und ein gutes Körperbewusstsein entwickeln.

### Kurstermine für 2024

*Intensivkurs 1 2024: 12.01., 13.01.*

*Intensivkurs 2 2024: 08.03., 09.03.*

*Intensivkurs 3 2024: 26.04., 27.04.*

*jeweils*

*Freitag von 16:00 - 20:30 Uhr*

*Samstag von 9:00 - 13:30 Uhr*

Der ideale Zeitpunkt für den Beginn eines Intensivkurses ist zwischen der 30. und 36. SSW.

Der Freitag ist für uns Frauen reserviert und Samstag ist euer Partner mit dabei.

Wo findet der Kurs statt?  
Gemeindeamt Dietach,  
Kirchenplatz 6, 3. Stock

Kosten/Paar: € 185,- inkl. Handout

Mitzubringen sind eine Matte zum Sitzen auf dem Boden, etwas zum Trinken und gemütliche Kleidung.

Die Anmeldung für die angebotenen Kurse und weitere Informationen über meine Angebote findest du auf meiner neuen Homepage:

[www.hebamme-barbaranetter.at](http://www.hebamme-barbaranetter.at)



Hebamme  
Barbara Netter

# Meditationskurs

MEDITATION und Bewusstsein erweitern

- mit dem Atem zur Ruhe kommen
- Bewusstseins-Reisen/geführte Meditation/Phantasiereisen
- Farb-Licht-Strömen mit Anleitung zur energetischen Reinigung
- Tiefenentspannung mit meiner Erfahrung als Hypnose-Coach
- persönliche Impulse/Affirmationen aus der Akasha-Chronik
- du kommst ganz in deine Mitte
- dein Herz wird weit und frei
- dein Kopf wird frei
- deine Intuition wird gestärkt
- die Erfahrungen sind Im Alltag anwendbar und spürbar
- freiwillige Reflexion

### Termine in meiner Praxis

Mittwoch: 04.10.2023, 01.11.2023, 06.12.2023, 03.01.2024, 03.02.2024 und 03.03.2024

### Neu! zusätzlich Donnerstag

19.10.2023, 16.11.2023, 21.12.2023, 18.01.2024, 15.02.2024 und 21.03.2024, jeweils 19:00-21:00 Uhr

### Dein Beitrag

einzeln € 27 (5er Block € 125 oder € 25 verbindlich für alle Termine)

Ort Praxis Anita Schwaiger,  
Veronikagasse 6, 4407 Dietach

### Anmeldung

0676 30 42 692 oder  
in-freude-leben@gmx.at



ANITA SCHWAIGER  
Energetik | Kommunikationstraining



# Fahrradservice für den guten Zweck!



10 JAHRE FÜR DEN GUTEN ZWECK!

## FAHRRADTECHNIK PÖCHHACKER

Servicekosten 20€  
davon 10 € für einen guten Zweck

Service enthält:

Funktionsprüfung: Bremsen, Schaltung, Luftdruck, Schrauben, usw.

Kontrolle der Tauglichkeit laut StVO  
Kontrolle auf beschädigte Teile

+43 676/7701774 | Diamantstraße 40 | 4407 Dietach



## Einladung



Regionaler  
Gesundheitstag  
Bezirke Steyr-Land  
& Steyr-Stadt

## Gesundheitstag

Freitag, 20. Oktober 2023  
ab 09.00 Uhr, Garsten  
Veranstaltungssaal

Gesunder Darm,  
gesunder Mensch

Was bietet  
das Alter noch

Vorsorgen ist  
besser als heilen

Prävention  
Osteoporose

Sicherheit  
im Alltag

AUSSTELLER: ROTES KREUZ | FEUERWEHR | ZIVILSCHUTZ | HEILBEHELFE | UVA.

Raiffeisen  
Oberösterreich



10. Oktober 2023  
09:00 - 11:00 Uhr  
Gemeindeamt Dietach



Verpasse nicht die Gelegenheit, eine Tasse Kaffee mit deiner Polizei zu genießen! Komm vorbei, stelle Fragen und tausche dich aus bei "Coffee with Cops" - wir freuen uns auf dich!

# Coffee with Cops



Kontakt:  
Bezirkspolizeikommando Steyr-Land  
Manfred Garstenauer  
0664 9625749

Nach einem Kaffee mit uns  
sieht die Welt gleich sicherer aus.