



# Höhharter Nachrichten



INFORMATIONEN FÜR ALLE GEMEINDEBÜRGER

Amtliche Mitteilung!

Zugestellt durch Post.at

Liebe Eltern und Kinder!

Der Musikverein Höhhart lädt ein zum

## MUSIKSCHÜLER-VORTRAGSABEND

am Mittwoch, 9. Juli 2008

um 19.00 Uhr im Turnsaal der Volksschule Höhhart.

**Mitmachen können alle Kinder, Jugendliche und Junggebliebenen, die gerade ein Instrument erlernen, oder Gesangsunterricht nehmen! Wir freuen uns über jede Anmeldung! Es sind alle Instrumente jeder Art erwünscht!**

Es soll ein lustiger Abend werden, und wer sich traut auf einer Bühne ein Musikstück vorzutragen, der soll unbedingt mitmachen. Zur Belohnung gibt es eine Urkunde, Würstel vom Grill und Getränke. Nehmt eure Eltern, Verwandte, Freunde und Bekannte mit. Alle sind recht herzlich eingeladen.

Damit wir diesen Abend organisieren können, brauchen wir eure Rückmeldung, wer und wie viele mitmachen.

Bitte die Anmeldung abtrennen und bis spätestens 27. Juni in der **Raiffeisenbank Höhhart** beim Stempfer Heli (Jugendreferent), oder Piereder Florian (Kapellmeister) abgeben, oder einfach in den Postkasten (Raika) werfen.

### Anmeldung zum Vortragsabend

Name: .....Alter: .....

Adresse:.....Tel.: .....

Welches Instrument wird gelernt:.....

Wie lange lernst du das Instrument schon:.....

Wo lernst du

das Instrument:           Privat           

                                  Musikschule      Welche Musikschule: .....

                                  Musikkapelle   

Name des Musiklehrers/in: .....

Wie viele Musikstücke willst du vortragen:   1 Stück   

  2 Stücke   

Zutreffendes bitte ankreuzen!  
Infos zum Vortragsabend unter 07755/5117



# Mit Mentaltraining zum Wunschgewicht

## Ich will es endlich schaffen!

Geht es Ihnen auch so? Haben sich auch schon mehrere Diäten hinter sich, nach denen sich die Zeiger ihrer Waage zu wenige Tage in ihrem Wunschbereich aufhielten und anschließend haben sie wieder doppelt so viel zugenommen?

Es ist einfach ein Jammer. Doch gibt es immer wieder diese „Alleskönner“, diese „Wunderkinder“, die es doch schaffen den Kilos davon zu laufen. Doch wie machen die das bloß? Wie funktioniert das? Man hört ja so vieles, man liest jeden Tag etwas anderes in der Zeitung. Mal soll dies zum Abnehmen helfen, mal soll das die Kilos purzeln lassen! Was soll man da noch glauben? Man wird fast erdrückt von den vielen Informationen, dass man am besten einfach so weiter isst, wie bisher.

Denken Sie mal zurück an die Zeit, an dem der Kreislauf begann. Die erste Diät. Da hat er begonnen, der Kampf gegen die Speckröllchen oder mittlerweile schon –rollen!!! Hätten wir nie mit Diäten begonnen, würden wir wahrscheinlich nicht einmal Übergewicht haben. Aber naja, ist ja schon geschehen! Es ist nun an der Zeit, endgültig etwas dagegen zu tun! Wir müssen auf jeden Fall in unseren Köpfchen einige Denkmuster verändern, damit wir endlich unser Wunschgewicht erreichen. Wenn nicht im Kopf beginnen, wo dann? Mit Mentaltraining zum Wunschgewicht - So schafft es garantiert jeder!

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Gefühle wahr zu nehmen, um so entscheiden zu können, ob sie Hunger haben oder nicht. Ich werde Ihnen Mentaltraining beibringen, um so mit der richtigen Einstellung an das Abnehmen heranzugehen!

Einige der Themen, die in diesem Seminar gelernt werden:

- Das Wunschgewicht – Was will ich erreichen?
  - Diäten – Gibt es eine Diät, die etwas bringt?
  - Essen und unterbewusste Gedanken und Gefühle
  - Der Jojo-Effekt
  - Naschen – was will ich „vernaschen“?
- und vieles mehr

### **Freitag/Samstag, 27. und 28. Juni 2008**

im Seminarhotel Kobleder in Mettmach  
Anmeldung bitte unter: [www.lebensarchitekt.at](http://www.lebensarchitekt.at)  
oder unter folgender Telefonnummer:  
**0676/7808940**

Das Seminar besteht aus mehreren Teilseminaren:

- 2 Abende Theorie
- 1 Praxisabend und
- 1 End-Resultat-Abend inkl. „Siegerehrung“  
(wer hat am meisten abgenommen?)

**Mit Maß und Ziel lässt sich den überflüssigen Kilos zu Leibe rücken. Dabei steht nicht die Bikinifigur im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Gesundheitsvorsorge. Denn Tatsache ist: Übergewichtige leiden nicht nur an zahlreichen körperlichen Folgekrankheiten wie Diabetes oder erhöhtem Krebs- und Herzinfarktrisiko, sondern sie sind auch in ihrer Lebensqualität und ihrem Bewegungsspielraum stark eingeschränkt. Der soziale Druck, dem gesellschaftlichen - schlanken - Schönheitsideal zu entsprechen, führt oft zu großen seelischen Belastungen.**

## **Hallo liebe Eltern! Hallo lieber Kinder - Es gibt auch heuer wieder spannende Ferienspiele!**



Sie werden heuer die Kinder betreuen

Auch heuer findet wieder ein toller „Spieleaugust“ für 3 bis 12-jährige Kinder statt. Unter dem Motto „Einmal rund um die ganze Welt“ werden wir 4 verschiedene Länder genauer unter die Lupe nehmen.

In der Woche, in der wir Afrika „bereisen“, werden wir gemeinsam die bunte Farbenwelt erkunden, indem wir T-Shirts batiken und afrikanische Musikinstrumente basteln. Wir werden eine tolle Stimmung am Lagerfeuer mit afrikanischen Tänzen schaffen.

In der zweiten Woche wird uns das Thema Amerika mit den Indianern beschäftigen. Dort gehen wir auf geheimnisvolle Entdeckungsreise und erkunden die heimischen Wälder.

Geplant wäre auch ein Ausflug in den Kindererlebnishof FUNTASIA in Steinerkirchen an der Traun.

Nach dieser Woche werden wir die Olympischen Spiele für eröffnet erklären. Die Kinder können bei vielen verschiedenen Spielen ihr Geschick unter Beweis stellen.

Als letztes Land werden wir Österreich „bereisen“.

In dieser Woche wollen wir die Kinder mit Brot backen, Natur erkunden und einer tollen Wanderung beeindrucken.

Am Ende dieses Ferienprogramms wird ein Abschlussfest veranstaltet. Die Betreuung der Kinder werden die beiden Damen auf dem Bild übernehmen: Frau Christina Kern, eine in Ausbildung stehende Kindergärtnerin aus Grubmühl, und Anna Müller aus Leitrachstetten (stehend)