

# VeranstaltungskALENDER


Verein WurzelWerkRaum 2026




**Regelmäßige Termine – Komm einfach dazu - Einstieg jeder Zeit möglich.**

bodyART	
Jeden MONTAG 19:00 – 20:00	<b><u>EIN Ganzkörpertraining</u></b> – mit Sonja Zwilling. Elementen aus Yoga, Pilates, funktionelles Training und Wirbelsäulengymnastik. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Stabilität, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Hab ich eure Neugier geweckt? Dann kommt zum Schnuppern Kurs ist für alle geeignet, da du dein Level selber bestimmen kannst!
ROOT MOVEMENT	
Jeden DONNERSTAG 19:00 – 20:30	<b><u>ROOT MOVEMENT</u></b> – mit Carina Schwaiger, ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das die Verbindung zu dir selbst und zu deinen Wurzeln stärkt. Eine bewusste Auszeit am Abend, nur für dich – um Kraft zu tanken, deinen Geist zu nähren, zur Ruhe zu finden und in tiefer Verbindung mit dir selbst gestärkt und präsent für dich und dein Umfeld zu sein.

## Workshops und Veranstaltungen über das ganze Jahr 2026

MÄRZ	
DI 17. März 18:30 – open End	<b><u>MANTRA SINGEN</u></b> –Gemeinsam Mantra singen im Kreis –mit Musik, Lachen und offenen Herzen. Wir genießen die Leichtigkeit des Augenblicks und die Freude am Leben. Komm, wie du bist, und sing mit uns mit.
MI 25. Februar 18:30 bis 21:30	<b><u>WORKSHOP über MOOSE und FLECHTEN.</u></b> Carina Schiendorfer von Natur Gfüh, nimmt dich mit, in die Welt der Moose und Flechten. Diese gehören zu den ältesten Pflanzenformen der Erde – zart, leise und oft übersehen. Und doch tragen sie eine enorme Heilkraft in sich: antibakteriell, wundheilend, reizlindernd und voller Überraschungen.
APRIL	
17. April  16:00 bis 16:45	<b><u>ATEMSTUNDE für Kinder und Erwachsene</u></b> – Wir lernen die Grundlagen der Atmung und zwei effektive Atemtechniken kennen. Diese Übungen können einfach im Alltag, in der Schule, in der Arbeit angewendet werden. Für mehr Konzentration, Ruhe und Energie.
17. April 18:30 – 21:00	<b><u>Erlebe die KRAFT DES ATEMS – mit Renate Steinacher.</u></b> Ein Raum, in dem du dich in <b>tiefer Entspannung</b> wahrnehmen darfst und deine Aufmerksamkeit sanft nach innen getragen wird. Dein <b>Nervensystem kommt zur Ruhe</b> , und deine Gehirnwellen bewegen sich in den harmonischen Alpha- und Theta-Bereich – ideale Voraussetzungen, um dir selbst auf einer tieferen Ebene zu begegnen. Fördert Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Intuition, Präsenz, Freude und Glückseligkeit.
25. April 10:00 – 16:00	<b><u>Wanderung über den Gainfeldwasserfall zum Biohof Gschwendt und retour über die Sprungschance in Bischofshofen</u></b> Vom Gainfeldwasserfall steigen wir hinauf zum Biohof Gschwendt, einem der wenigen Betriebe in der Region, die Speisegetreide erzeugen. Vor Ort erwarten uns eine Hof- und Getreideführung, bei der wir alles vom Korn bis zum fertigen Produkt erleben können, und eine leckere Jause zur Stärkung. Der Abstieg führt uns schließlich über die Sprungschance zurück nach Bischofshofen – ein rundum naturnahes Erlebnis mit Blick, Genuss und Bewegung.

MAI	
FR 08. Mai 18:00 – 20:00	<b>BEBO – Beckenboden Kurs</b> mit Physiotherapeutin Carina Sterling Unser Beckenboden übernimmt mehr Aufgaben in unserem Körper als wir denken. Bei diesem Kurs treten wir in Verbindung mit unserem Beckenboden und lernen seine verschiedenen Funktionen und Wirkungsbereiche kennen.
AUGUST	
DO 13. – 16- Aug  4 Tage du und deine Family	<b>COME TOGETHER</b> ist ein Festival für <b>Groß</b> und <b>Klein</b> . Vier Tage im wunderschönen Lammertal – auf einer grünen Wiese, direkt am Fluss, <b>mitt</b> <b>in der Natur</b> . Ob du <b>mit deiner Familie</b> kommst, mit <b>Freund:innen</b> oder alleine: <b>Alle sind willkommen</b> . Wir <b>schlafen im Zelt</b> oder im <b>Camper</b> und genießen das einfache Leben. Raum für Begegnung, Gemeinschaft, Spiel und Spaß und Zeit miteinander – ohne Druck, ohne Eile. Vier Tage Natur, Nähe und Freude – Für Herzen jeden Alters und Körper in all ihren Formen. Für Menschen, die gehen, rollen oder sich anders durch die Welt bewegen.
OKTOBER	
SA 9. OKTOBER 13:30 – 18:00	<b>Pilzwanderung</b> – mit Mag. Wilfried Bedek 3 Stunden streichen wir gemeinsam durch den Wald um Pilze zu bestimmen und zu ernten. Anschließend verkochen wir unseren Fund und kreieren uns ein leckeres Gericht.
FR 23. Oktober 18:30	<b>Räucherworkshop</b> – mit Naturgeistin Stefanie Sommerauer Für die Ruhnächte. Mit wertvollen Pflanzen, Wurzeln Rinden und Co, mischen wir zu einem wundervollen Räucherwerk.
DEZEMBER	
SA 12. DEZEMBER 16:30 – open end	<b>Lichterwanderung</b> Im letzten Monat des Jahres entzünden wir unsere Fackeln und Laternen und wandern gemeinsam durch Wald und Wiesen. Anschließend genießen wir eine warme Suppe am Lagerfeuer.

RETREAT in den Bergen.	
Tauche ein in die bezaubernden Facetten der Natur die majestätischen Höhen, die stillen Gipfel und die grenzenlose Weite.	
29. April bis 3. Mai	<b>5-tägige Wanderung am Fuße des Hochkönigs.</b> Gemeinsam als Gruppe erleben wir die Vielfalt der Natur mit täglichen Wanderungen am majestätischen Hochkönig. In einer kleinen Gemeinschaft von maximal sieben Teilnehmern tauchen wir ein in die unberührte Landschaft und sammeln einzigartige Natureindrücke.
11 Juli bis 18. Juli	<b>8 Tage im Herzen der Alpen – du und dein Rucksack</b> Deine exklusive Wander Auszeit im atemberaubenden Salzkammergut – achtsam geführt, tief erholsam und voller kraftvoller Naturerlebnisse.
21. bis 24. August	<b>AUSZEIT auf der ALM – Im Zelt zurück zu den Wurzeln</b> Eine Reise die dich näher zu dir selbst bringt, in Verbindung mit dir und allem was ist. 4 Tage auf einer idyllischen Alm, ohne Ablenkung, ohne Hand. Erlebe eine unvergessliche Auszeit.

**ANMELDUNG** und weitere **INFOs** zu den Veranstaltungen erhältst du auf der **Homepage**

[www.wurzelwerkraum.at](http://www.wurzelwerkraum.at)

oder telefonisch bei Carina Schwaiger 0043660/ 67 30 320