

PROGRAMM FRÜHJAHR 2026

ERWACHSENENSCHULE VIRGEN-PRÄGRATEN



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



BEWEGUNG

Step Aerobic

mit Elisabeth Leitner
(B-Lizenz Trainerin)
ab MO, 16.2.2026,
ab 19:00 Uhr,
10 Einheiten,
je 60 min
Turnsaal Prägraten
mind. 10 Teil-
nehmer*innen
€ 65,-

Yoga Virgen 1

mit Marlies Macher
(Yogalehrerin)
ab MO, 16.2.2026,
ab 18:45 Uhr
6 Einheiten, je 75 min
Turnsaal der
VS Virgen
€ 60,-

Yoga Prägraten 1

mit Beate Bstieler
(Yogalehrerin)
ab DI, 17.3.2026,
ab 9:30 Uhr
7 Einheiten, je 75 min
Kameradschaftsraum
Prägraten
€ 70,-

Yoga Prägraten 2

mit Beate Bstieler
(Yogalehrerin)
ab DI, 17.3.2026,
ab 19:00 Uhr
7 Einheiten, je 75 min
Kameradschaftsraum
Prägraten
€ 70,-

Yoga Virgen 2

Fokus Beckenboden
mit Marlies Macher
(Yogalehrerin)
ab MO, 4.5.2025,
ab 18:45 Uhr
4 Einheiten, je 75 min
Turnsaal der
VS Virgen
€ 40,-

KREATIVES

Mal-Auszeit

mit Katrin Mayr
(Künstlerin)
*Komm zu deiner Mal-
Auszeit. Malen.
Entspannen. Alltag
vergessen. Gönn dir
eine kurze kreative
Pause. Tu dir und
deiner Seele etwas
Gutes und werde
kreativ. Keine
Vorkenntnisse nötig.*
MO, 13.4..2026,
ab 19 Uhr, ca. 2,5 Std.
BGV-Haus Virgen,
€ 22,- inkl. Materialien

ANMELDUNG

Erwachsenenschule Virgen-Prägraten

Marlies Macher, 0664 5462216,
es-virgen@tsn.at

<https://erwachsenenschulen.at/virgen-praegraten/>
Programmänderungen sowie Druck- & Satzfehler vorbehalten.



KRÄUTERWISSEN

Naturkosmetik selber machen

mit Berger Sabrina
(Kräuterpädagogin)
In diesem Workshop
lernst du, hochwertige
Cremen, Salben,
Lippenpflege, Körper-
produkte ganz einfach
selbst herzustellen –
frei von synthetischen
Zusätzen und perfekt
auf deine Bedürfnisse
abgestimmt.

MI, 11.3.2026,
ab 18:30 Uhr, 3 Std.
Schulküche MS
Virgental
€ 55,- inkl. Skript &
Materialien

Naturkosmetik selber machen für Jugendliche

(ab 15 J.),
mit Berger Sabrina
(Kräuterpädagogin)
In diesem Workshop
stellst du deine
eigenen, 100 %
natürlichen Pflege-
produkte her.
Gemeinsam machen
wir Cremen, Salben,
Lippenpflege,
Körperprodukte und
probieren natürliche
Schminke aus.
DI, 17.3.2026,
ab 18:30 Uhr, 3 Std.
Schulküche MS
Virgental
€ 38,- inkl. Skript &
Materialien

Kräuter für Kinder I - Haut, Bauch & Wohlbefinden

mit Marlies Macher
(Kräuterpädagogin)
Wir entdecken die
Kraft der Kräuter für
die Haut und den
Bauchraum unserer
Kinder. Du erfährst,
welche Pflanzen gut
geeignet sind, welche
Kräuter in keiner
Hausapotheke fehlen
sollten, was zu
vermeiden ist und wie
du dein Kind – auch bei
mentalen & seelischen
Beschwerden – sanft
unterstützen kannst.
SA, 30.5.2026,
ab 9:00 Uhr, 3,5 Std.
BGV-Haus Virgen,
€ 55,- inkl. Skript &
Materialien
(gerne mit deinem Kind)

GARTEN

*zum Themenbereich
Garten, Anmeldung
nur erforderlich,
wenn angegeben*

Die Kraft unserer heimischen Kräuter - für die Bedürfnisse unserer Zeit nutzen

Gottfried Hochgruber
(Kräuterexperte)
FR, 13.02.2026,
19:00 Uhr, Kultursaal
Virgen, Eintritt frei

Heimische Gehölze im Garten

Matthias Karadar
(Natur im Garten Tirol)
MI, 25.3.2025
19:00 Uhr, St. Johann
i.W., Vereinshaus,
Eintritt frei

Multitalent - Permakultur

Dr. Sigrid Drage
(Ökologin)
FR, 27.03.2026,
19:00 Uhr Pfarrsaal
Virgen, Eintritt frei

Gärtnern im Permakultur-Garten

Workshop mit Dr.
Sigrid Drage (Ökologin)
SA, 28.03.2026,
9:00 - 12:00 Uhr,
Pfarrsaal Virgen,
*Anmeldung bei Birgit
Winkler, WhatsApp:
0676 7292 809*

Gärtnern mit dem Mond

Susanne Erhart
FR, 24.04.2026,
19:00 Uhr, Pfarrsaal
Virgen, Eintritt frei

Elektrokultur im Gemüsegarten

Workshop mit
Susanne Erhart
SA, 25.04.2026,
9:00 - 12:00 Uhr,
Pfarrsaal Virgen,
Material € 17,-
*Anmeldung bei Birgit
Winkler, WhatsApp:
0676 7292 809*