



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. Gönnen 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, Körperprodukte 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 Pflegeprodukte 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