

URANIA

Bildung bewegt

Jänner bis März 2021



Heft 2 – 2020/2021
Mitteilungen der
Österreichischen URANIA
für Steiermark
8010 Graz, Burggasse 4/I
Tel: 0316/82 56 88
E-Mail: urania@urania.at
Homepage: www.urania.at

KURSE



KURSE

Veranstaltungshinweise

Die ermäßigte Kursgebühr gilt nur für Urania-Mitglieder.

ANMELDUNG: Anmeldungen sind sofort nach Erscheinen des Programmheftes persönlich, schriftlich, telefonisch oder via Internet möglich. Prinzipiell können Sie sich bis Kursbeginn anmelden, vorausgesetzt, es ist noch ein Platz frei. Persönliche Anmeldungen sind im Urania-Sekretariat, Burggasse 4/1, von Montag bis Donnerstag, 09.00 bis 13.00 Uhr und von 16.00 bis 19.00 Uhr, und am Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr möglich. Telefonische Anmeldungen nehmen wir nur von Urania-Mitgliedern entgegen.

ABMELDUNG: Bei Abmeldungen, die später als eine Woche vor Beginn der Veranstaltung vorgenommen werden, müssen wir den Kursbeitrag in Rechnung stellen. Sollte eine Veranstaltung abgesagt werden müssen, bekommen Sie so rasch wie möglich eine Verständigung und erhalten den vollen Kursbeitrag zurück. Der Anmeldeschluss ist zugleich der Abmeldeschluss.

Telefon: 0316/82 56 88, E-Mail: urania@urania.at

Bitte informieren Sie sich
über Termin und Art der
Durchführung auf
www.urania.at

Qualifizierung und EDV

Fit für erste Schritte am Computer

Inhalte:

- Die wichtigsten Begriffe: Hardware, Software & Co.
- Anschlüsse und Dinge, die man wissen sollte (Laptop und PC)
- Windows 10. Was Sie über das wichtigste Betriebssystem der Welt wissen sollten
- Die Fenstertechnik von Windows
- Persönliche Einstellungen am PC ändern
- Der Computer-Schreibtisch (Desktop)
- Die Übung macht die Maus
- Die Tastatur und ihre Tücken und Geheimnisse
- Wichtige Programme finden und öffnen: E-Mail, Internet und mehr

Anmeldung: bis Montag, 22. Februar

B330

Zeit: Sa, 27. Februar, 09.00–13.00 Uhr

Ort: Am Arlandgrund 2 (Uranschek),
8045 Graz

Kosten: € 80,- Nichtmitglieder: € 95,-

Leitung: *Christoph Viehberger*



Fit für Ordnung am Computer

Inhalte:

- Ordnung und System in den Dateiensalat bringen: Was ist wo?
- Mehr Übersicht mit dem Windows Explorer
- Dateien und Bilder speichern und wiederfinden
- Dateien und Bilder verschieben, kopieren, löschen
- Ordner anlegen, umbenennen, löschen und den Überblick bewahren
- Dateien und Bilder von externen Datenträgern auf dem Computer speichern

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder dementsprechende Vorkenntnisse

Anmeldung: bis Montag, 01. März **B331**
Zeit: Sa, 06. März, 09.00–13.00 Uhr
 Ort: Am Arlandgrund 2 (Uranschek),
 8045 Graz
 Kosten: € 80,- Nichtmitglieder: € 95,-
 Leitung: *Christoph Viehberger*



Fit für E-Mails

Inhalte:

- Die wichtigsten Begriffe rund um die elektronische Post
- E-Mail-Adresse: eine gratis E-Mail-Adresse anlegen
- E-Mail schreiben, lesen, weiterleiten, löschen
- Bilder oder Dokumente per E-Mail verschicken (Attachments)
- Gefahr erkennen: Junk-Mails und Phishing-Mails
- LOL, CU, ASAP ... Akronyme und Emoticons

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“

Anmeldung: bis Montag, 08. März **B332**
Zeit: Sa, 13. März, 09.00–13.00 Uhr
 Ort: Am Arlandgrund 2 (Uranschek),
 8045 Graz
 Kosten: € 80,- Nichtmitglieder: € 95,-
 Leitung: *Christoph Viehberger*



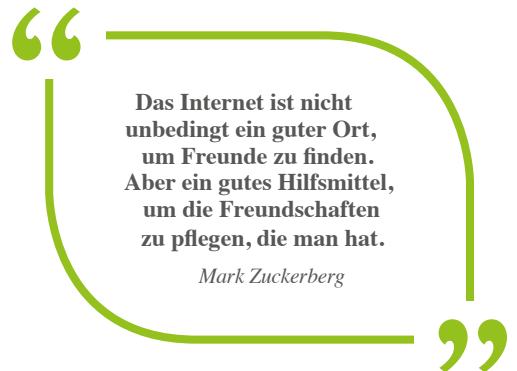
Fit für das Internet

Inhalte:

- Die wichtigsten Begriffe rund um das Internet
- Voraussetzungen für die Nutzung des WWW
- Internet-Dienste: Was die alles können!
- Nicht nur suchen, sondern auch FINDEN mit Google & Co.
- Startseite ändern: Ihre Lieblingsseite zuerst
- Sicherheit im Internet
- Lernen Sie den Unterschied: Benutzername – Passwort – registrieren – anmelden
- Ausgewählte Seiten im Internet: Wikipedia, Google Maps, ÖBB, Urania (wie bucht man Kurse online)

Vorkenntnisse: „Kurs Erste Schritte am Computer“ und „Fit für Ordnung am Computer“ bzw. dementsprechende Kenntnisse

Anmeldung: bis Montag, 22. März **B333**
Zeit: Sa, 27. März, 09.00–13.00 Uhr
 Ort: Am Arlandgrund 2 (Uranschek),
 8045 Graz
 Kosten: € 80,- Nichtmitglieder: € 95,-
 Leitung: *Christoph Viehberger*



Persönlichkeit & Bewusstsein

Stärke dein ICH

Der Weg zu mehr Selbstbewusstsein

Selbstbewusst durchs Leben gehen und den eigenen Fähigkeiten vertrauen – gemeinsam erwecken wir unser Kriegerherz zu neuem Leben. Wie ein Diamant ist es unzerstörbar, strahlend, kraftvoll, harmonisch und wunderschön. Auf unserer Reise hin zu einem erfüllten und selbstbestimmten Lebensgefühl folgen wir dem Pfad von „Wahrnehmen – Leeren – Stärken“. Zuerst lernen wir unser eigenes Selbstbild kennen, denn es steuert unser Tun, unser Verhalten und was wir erreichen. Danach „leeren wir unser Gefäß“ von hinderlichen, stressvollen Gedanken und Bildern. Eine kurze Gong Fu Cha Teemeditation am Beginn des zweiten Kurstages wird uns auf entspannende und wärmende Weise dabei helfen. Jetzt sind wir bereit unser neues, positives Selbstbild zu stärken und der Frage nachzugehen, was eine Eiche, ein Kranich und unser Bauchgefühl damit zu tun haben. Fernöstliche Weisheiten, Mentaltrainingsübungen und Meditationen, Achtsamkeitsparcours und die Gong Fu Cha Teemeditation begleiten uns dabei.

NEU
BEI
URANIA

Anmeldung: bis Freitag, 29. Jänner **B350**
Termine: **Fr, 05. Februar, 16.00–20.00 Uhr**
Sa, 06. Februar, 09.00–16.00 Uhr
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 79,- Nichtmitglieder: € 94,-
 Leitung: *Mag. rer. nat. Elke McCullough,*
 Dipl. Mentaltrainerin

WEIBLICH.
POLITISCH.
STEIRISCH.

“ Wenn die Leute mir
zustimmen, habe ich immer
das Gefühl, ich muss mich irren.

Oscar Wilde ”

Souveräne Stimme

Ökonomischer Stimmeinsatz vom Sprechen bis zum Singen

Der Kurs beinhaltet das Kennenlernen des eigenen Stimm-potentials vom Sprechen bis zum Singen. Mithilfe von Atem- und Körperübungen lernen Sie, hinderliche Spannungen und Blockaden aufzuspüren – nur was ich spüre, kann ich auch ändern und lösen, um die Stimme auch in Stresssituationen im „Griff“ zu haben. Durch ökonomischen Stimmeinsatz zu souveränem Auftreten!

Anmeldung: bis Freitag, 12. März **B351**
Termin: **Fr, 19. März 17.30–21.30 Uhr**
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 39,- Nichtmitglieder: € 54,-
 Leitung: *Mag. Dorit Machatsch,*
 Sängerin u. Gesangspädagogin

Wer fragt, gewinnt

Erkenne dein Gegenüber, sei wirkungsvoll

Lernen Sie durch einfache Techniken, Ihr Gegenüber zu verstehen. Modelle aus der Persönlichkeitsentwicklung, verbunden mit gezielter Fragetechnik, helfen Ihnen dabei, Menschen abzuholen, leichter in Interaktion zu kommen und kritische sowie konfliktreiche Situationen selbstsicher zu lösen. Lernen Sie sich in diesem Seminar von einer anderen Seite kennen und zeigen Sie dadurch Wirkung.

- Was treibt mich an?
- Erkennen eigener Motive und Werte
- Systemische Fragetechniken und Empathie in Bezug auf Setting und Ihr Gegenüber
- Was soziale Intelligenz mit Selbsterkenntnis zu tun hat

Anmeldung: bis Freitag, 29. Jänner **B352**
Termin: **Sa, 06. Februar, 10.00–18.00 Uhr**
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 67,- Nichtmitglieder: € 82,-
 Leitung: *Sandra Hölzl, BSc, MBA, Dipl. Coach*

Stressmanagement mit der Reptilien-Strategie®

ONLINE KURS

Immer mehr Menschen leiden unter übermäßigen Belastungen im Berufs- und im Privatleben. Abgesehen vom großen persönlichen Leid der Betroffenen, bedeutet die Zunahme von Burnout die Gefahr eines längeren Ausfalls der MitarbeiterInnen für das Unternehmen. Rechtzeitiges Stress- und Selbstmanagement sind eine Voraussetzung für gesunde, motivierte und leistungsfähige MitarbeiterInnen.

Zielgruppe: Alle Führungskräfte und MitarbeiterInnen, die sich gestresst fühlen.

Seminarinhalte:

- Was ist Stress eigentlich? Was stresst Sie persönlich?
- Stress-Symptome erkennen und rechtzeitig Burnout vorbeugen
- Allgemeine Präventionsmaßnahmen (Work-Life-Balance, Entspannung, Psychohygiene)
- Individuelle Gegenstrategien, um mit persönlichen Belastungen besser umzugehen (Reptilien-Strategie®)

Ziel: Leicht umsetzbare Tipps, aber auch tiefgreifende Änderungsansätze, die bis an die Basis Ihrer Lebensplanung gehen können, werden gemeinsam erarbeitet.

Anmeldung: bis Mittwoch, 03. März **B902**
Beginn: Mittwoch, 10. März
 Kurszeiten: Mi, 10. März, 18.00–20.00 Uhr
 Mi, 17. März, 18.00–20.00 Uhr
 Mi, 24. März, 18.00–20.00 Uhr
 Dauer: 3 Abende
 Ort: online
 Kosten: € 69,- Nichtmitglieder: € 82,-
 Leitung: Dr. Sabine Oberreither, Trainerin und Coach

“ Die kürzesten Wörter, nämlich „ja“ und „nein“, erfordern das meiste Nachdenken. ”
Pythagoras von Samos

Kommunikation in schwierigen Situationen

„Was die Menschen trennt, ist die gemeinsame Sprache“. Frei nach diesem Spruch beschäftigen Sie sich in diesem Seminar mit dem Geheimnis gelungener Kommunikation. Entsprechend den Interessen der Teilnehmenden werden konkrete Situationen analysiert, bearbeitet und geübt. Das können sein: unangenehme Nachrichten übermitteln, Kritik üben, NEIN-Sagen, erfolgreich delegieren, Konflikte austragen u. v. m.

Inhalt:

- Grundlagen der Kommunikation
- Nonverbale Kommunikation
- Voraussetzungen für konstruktive Gesprächsführung
- (Wieder) zuhören lernen
- Killerphrasen und andere Kommunikationshindernisse
- Bearbeitung Ihrer konkreten Gesprächsbeispiele

Anmeldung: bis Freitag, 05. März **B353**
Termine: Fr, 12. März, 17.00–19.00 Uhr
Sa, 13. März, 09.00–16.00 Uhr
 URANIA, Burggasse 4/I
 Ort: € 79,- Nichtmitglieder: € 94,-
 Kosten: € 79,- Nichtmitglieder: € 94,-
 Leitung: Dr. Sabine Oberreither, Trainerin u. Coach

WEIBLICH.
 POLITISCH.
 STEIRISCH.



Wer Humor hat, wird ernst genommen

NEU
BEI
URANIA

In diesem Workshop werden wir uns unserer eigenen humorvollen Seite nähern und diese in uns stärken. Das bedeutet vor allem, uns selbst ein Lächeln zu schenken, Missgeschicke lieben zu lernen, denn das befreit uns von starren Ordnungen und lässt neue Möglichkeiten entstehen. Wir finden heraus, was uns zum Schmunzeln bringt, beleuchten die verschiedenen Aspekte, Humor ausleben zu können, und probieren, was uns selbst davon am meisten liegt. Über das vermeintliche Scheitern werden wir unsere Stärken entdecken und dadurch gelassener an Alltagsmisslichkeiten herangehen. Und so mancher wird von sich und seinen Fähigkeiten überrascht sein. Der Workshop richtet sich an alle, die bereit sind und den Mut haben, sich selbst ein Augenzwinkern zu schenken und sich dadurch in einer vielleicht neuen Rolle zu erleben.

Anmeldung: bis Freitag, 12. März **B354**
Termine: **Fr, 19. März, 18.00–21.00 Uhr**
Sa, 20. März, 09.00–16.00 Uhr
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 79,- Nichtmitglieder: € 94,-
 Leitung: *Dr. Gundula Biemann,*
 Ärztin und Humortrainerin



“
 Man hat es so leicht,
 seine Erinnerungen
 zu schreiben, wenn man ein
 schlechtes Gedächtnis hat.
 ”

Arthur Schnitzler

L'effet du charme

Training für Persönlichkeit & Ausstrahlung

Erfolg erzielen, ohne charismatische Fähigkeiten zu besitzen – das ist kaum noch möglich. Entfalten Sie Schritt für Schritt Ihr Charisma und bringen Sie so Ihre Persönlichkeit zum Strahlen: Jede/r trägt die Fähigkeit, Charisma zu entwickeln, in sich. Es ist weder angeboren noch wird es durch einen glücklichen Zufall erworben. Charisma ist vielmehr die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit anderer auf sich zu lenken und sie festzuhalten. Wie genau Sie diese Fähigkeit freisetzen, das lernen Sie anhand lustbetonter Übungen in einem kurzweiligen Training.

Inhalte:

- Was ist Charisma?
- Ist Charisma erlernbar?
- Charisma im Berufsleben
- Charisma ist trainierbar – so werden Sie eine charismatische Persönlichkeit.

Anmeldung: bis Freitag, 19. März **B355**
Termine: **Fr, 26. März, 18.00–21.00 Uhr**
Sa, 27. März, 09.00–17.00 Uhr
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 79,- Nichtmitglieder: € 94,-
 Leitung: *Dr. Gundula Biemann,*
 Ärztin und Humortrainerin

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining für ein gesünderes Älterwerden. Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Training von Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis, Wortfindung und Wortflüssigkeit, Erlernen von Merktechniken usw. Freude und Spaß am Tun und am Miteinander stehen hier im Vordergrund, der Erfolg kommt dann fast wie von selbst!

Anmeldung: bis Donnerstag, 18. Februar **B356**
Beginn: **Montag, 22. Februar**
 Zeit: Mo, 14.00–15.30 Uhr
 Dauer: 5 Nachmittage
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 44,- Nichtmitglieder: € 59,-
 Leitung: *MMag. Margit Gross,*
 Psychologin, Soziologin und Gerontologin

SYSTEMISCHER SCHNUPPER-WORKSHOP

PERSPEKTIVENWECHSEL

Systemisch gestalten und betrachten

Sie möchten sich selbst und Ihre Ressourcen einmal anders kennenlernen? Schlummernden Sehnsüchten neu begegnen? Lang ersehnten Zielen näher rücken? Dann lassen Sie uns gemeinsam ins systemische Arbeiten eintauchen und Ressourcen (re-)aktivieren, um Ihren Lebenszielen mit neuer Kraft begegnen zu können. Dabei werden nicht nur Sie als Einzelindividuum, sondern auch Ihre sozialen Vernetzungen in den Focus genommen. Sie erhalten wertvolle Impulse und praktische Methodenwissen (wie Umfokussierung, Aufstellungstechniken, Lebensfluss-Modell, Kommunikations- und Frage-techniken). Weiters haben Sie die Möglichkeit erste Einblicke zur systemischen Haltung und Arbeitsweise (wie ressourcen-, lösungs- und erlebnisorientiertes Arbeiten) zu erlangen.

Anmeldung:	bis Freitag, 12. März	B3533
Termin:	Sa, 20. März, 09.00–17.00 Uhr	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/I	
Kosten:	€ 64,- Nichtmitglieder: € 79,-	
Leitung:	<i>Dr. Tanja Macheiner,</i> Ärztin, Systemische Familientherapeutin	

Fit mit Herz und Hirn!

Gedächtnis- und Bewegungstraining für ein gesünderes Älterwerden.

- Gedächtnisübungen: Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Training von Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis, Wortfindung und Wortflüssigkeit, Erlernen von Merktechniken usw.
- Bewegungsübungen
- Aktivierende Bewegungsübungen zur Steigerung des Wohlbefindens

Freude und Spaß am Tun und am Miteinander stehen hier im Vordergrund, der Erfolg kommt dann fast wie von selbst!

Anmeldung:	bis Donnerstag, 18. Februar	B357
Beginn:	Montag, 22. Februar	
Zeit:	Mo, 15.45–17.45 Uhr	
Dauer:	5 Nachmittage	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/I	
Kosten:	€ 55,- Nichtmitglieder: € 70,-	
Leitung:	<i>MMag. Margit Gross,</i> Psychologin, Soziologin und Gerontologin	

Schreibworkshop: Erinnerungen weitergeben

NEU
BEI
URANIA

Schreiben für Generationen im historischen Kontext

Es gibt in der Familie überlieferte Geschichten, die mit einem (zeit-)historischen Ereignis zusammenhängen, z. B. Flucht, Begegnungen mit historisch wichtigen Personen, oder einen persönlicher Zugang zu Ereignissen in Sport und Kultur, die die Gesellschaft bewegt haben? Oder das Bedürfnis, einmal in den Kopf von jemandem zu schlüpfen, der oder die nah am Puls der Zeit Teil von Ereignissen war, die jetzt nur mehr in Geschichtsbüchern dokumentiert sind? Wie kann ich eine familiäre Erinnerung in einen historischen Kontext stellen?

Anmeldung:	bis Mittwoch, 20. Jänner	B358
Beginn:	Dienstag, 26. Jänner	
Zeit:	Di, 19.00–20.30 Uhr	
Dauer:	4 Abende	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/I	
Kosten:	€ 64,- Nichtmitglieder: € 79,-	
Leitung:	<i>Christine Teichmann,</i> Schriftstellerin	

Schreibwerkstatt

Wochenendworkshop: „Die Worte fliegen. Das Geschriebene bleibt.“

Wir halten flüchtige Momente fest, schärfen unsere Beobachtung, skizzieren, konkretisieren, pointieren Gedanken. Wir wollen die gemeinsame Zeit lesend und schreibend genießen, uns ermutigen, inspirieren und unser Ausdrucksvermögen spielerisch vertiefen. Für alle, die sich lustvoll mit Sprache beschäftigen möchten.

Anmeldung:	bis Freitag, 19. Februar	B359
Termine:	Fr, 26. Februar, 17.00–20.00 Uhr Sa, 27. Februar, 10.00–17.00 Uhr	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/I	
Kosten:	€ 79,- Nichtmitglieder: € 94,-	
Leitung:	<i>Dr. Michaela Hampala,</i> SchreibArt-Trainerin	

Schreibwerkstatt

Biografisches Schreiben – Meine Lebensgeschichte

„Doppelt lebt, wer auch Vergangenes genießt.“ (Martial)
„Schreiben über sich selbst ist (...) eine lebensnotwendige,
lebensverlängernde, lebensintensivierende Kraft.“ (Hanns-Josef Ortheil)

Wir werden uns gemeinsam der Fülle unserer Erfahrungen und Begegnungen bewusstwerden und Erinnerungen lebendig machen. Mit verschiedenen biografischen Impulsen blicken wir auf Erlebtes zurück, finden und erfinden Begebenheiten, entdecken Themen und Motive. Sie entscheiden, was Sie erzählen, bearbeiten, vielleicht mit anderen teilen möchten. Eine Einladung an alle, die Lust haben, den Spuren ihrer eigenen Lebensgeschichte(n) nachzugehen.

Anmeldung: bis Freitag, 05. März **B360**
Termine: **Fr, 12. März, 17.00–20.00 Uhr**
Sa, 13. März, 10.0–17.00 Uhr
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 79,- Nichtmitglieder: € 94,-
 Leitung: *Dr. Michaela Hampala,*
 SchreibArt-Trainerin

Balladen

Workshop mit Gerhard Balluch

Wegen des großen Erfolgs bereits zum 5. Mal!
Seit Jahren hat sich Kammerschauspieler Prof. Gerhard Balluch mit dem Programm „Balladen, Balladen, Balladen“ einen Namen gemacht und einen großen Fankreis gewonnen. Die Kleine Zeitung bemerkte einmal, er fasse „Worte und Figuren so behutsam an wie ein Sammler seine geliebten Stücke“. Nun ist Gerhard Balluch bereit, fachliches Wissen und die notwendige Sprechtechnik für die Interpretation und Rezitation von Balladen und Literatur im Allgemeinen – diesmal auch ev. von Monologen und Szenen aus der dramatischen Dichtung – mit einem kleinen Personenkreis zu teilen. Die letzte Einheit ist den Rezitationen der Teilnehmenden vorbehalten; dabei sind Gäste willkommen.

Anmeldung: bis Freitag, 15. Jänner **B361**
Termine: ~~Fr, 22. Jänner, 16.00–19.00 Uhr~~
~~Fr, 29. Jänner, 16.00–19.00 Uhr~~
~~Fr, 05. Februar, 16.00–19.00 Uhr~~
~~Fr, 12. Februar, 16.00–19.00 Uhr~~
 Dauer: 4 Termine
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 100,- Nichtmitglieder: € 125,-
 Leitung: *Prof. Gerhard Balluch,* Kammerschauspieler

Gebärdensprache

In diesem Kurs wird Ihnen die Möglichkeit geboten, die Gebärdensprache in ihren Grundzügen zu erlernen.

Inhalte: - Nonverbale Kommunikation
 - Österreichisches und Internationales
 Fingeralphabet
 - Namen und Gebärdennamen ...

Anhand von verschiedenen Themenbereichen (Bekleidung, Aussehen, Verkehrsmittel u. a.) wird neues Vokabular erarbeitet und in den folgenden Stunden durch Gruppenarbeiten und Rollenspiele vertieft.

Dazwischen werden immer wieder Dialogübungen und spezielle Spiele durchgeführt, die die visuelle Wahrnehmung und körperliche Elastizität verbessern.

AnfängerInnen

Anmeldung: bis Freitag, 08. Jänner **B362**
Beginn: ~~Dienstag, 12. Jänner~~
 Zeit: Di, 17.15–18.45 Uhr
 Dauer: 10 Abende
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 88,- Nichtmitglieder: € 103,-
 Leitung: *Wolfgang Puschnig,*
 Gebärdensprachtrainer

**Verschieben auf
13. April**

Aufbaukurs 1

Anmeldung: bis Freitag, 08. Jänner **B363**
Beginn: ~~Mittwoch, 13. Jänner~~
 Zeit: Mi, 19.00–20.30 Uhr
 Dauer: 10 Abende
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 88,- Nichtmitglieder: € 103,-
 Leitung: *Wolfgang Puschnig,*
 Gebärdensprachtrainer

Onlinekurs

Fortgeschrittene

Anmeldung: bis Freitag, 08. Jänner **B364**
Beginn: ~~Mittwoch, 13. Jänner~~
 Zeit: Mi, 17.15–18.45 Uhr
 Dauer: 10 Abende
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 88,- Nichtmitglieder: € 103,-
 Leitung: *Wolfgang Puschnig,*
 Gebärdensprachtrainer

Onlinekurs

Körper & Gesundheit

Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

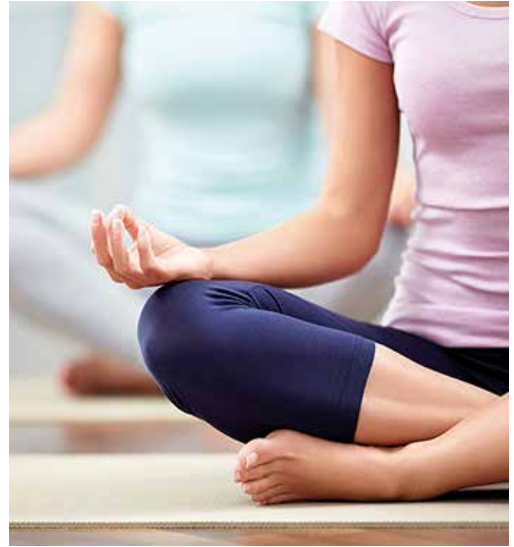
Kennen Sie das Gefühl, dass Sie etwas an sich ändern möchten – wie z. B. an der Haltung, der Atmung, an der Art, wie Sie sich bewegen oder eine bestimmte Tätigkeit ausführen – aber nicht so recht wissen, wie Sie es anstellen sollen? Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Methode ist ein bewegungspädagogisches Konzept, welche durch eine verbesserte Selbstwahrnehmung und den Bewegungslektionen das Lernvermögen erhöht. Die Methode eignet sich im Grunde für Menschen aller Alters- und Berufsgruppen, unabhängig von der momentanen körperlichen Verfassung, die etwas für ihre persönliche Entwicklung tun wollen.

Wirkung: - Verbesserung der Haltung, der Atmung und der Beweglichkeit
- Bessere Bewegungskoordination und Bewegungsverhalten

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Vormittagskurs:

Anmeldung: bis Montag, 22. Februar **B403**
Beginn: Donnerstag, 25. Februar
 Zeit: Do, 10.30–12.00 Uhr
 Dauer: 5 Vormittage
 Ort: URANIA, Burggasse 4/I
 Kosten: € 37,- Nichtmitglieder: € 52,-
 Leitung: *Roswitha Straka*,
 Dipl. Feldenkrais-Lehrerin



Yoga & Meditation

Für AnfängerInnen und Fortschreitende

Yoga bedeutet die Verbindung von geistiger Klarheit (Meditation) und Körperbewusstsein. Durch regelmäßiges Üben können Sie die Selbstwahrnehmung verfeinern und das körperliche Wohlbefinden erhöhen. So beugen Sie auch vorzeitiger Erschöpfung (Burnout) und ungesundem Stress vor. Sie lernen den Tagesablauf effektiver zu gestalten und damit den Herausforderungen des Alltags klarer, freudvoller und angemessener zu begegnen.

Schwerpunkte: Entspannen – bewusstes Atmen – Körperwahrnehmung – Körperübungen – Schulung der Achtsamkeit – Meditation (geistige Ruhe/Klarheit).

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Anmeldung: bis Donnerstag, 07. Jänner **B404**
Beginn: Dienstag, 12. Jänner
 Zeit: Di, 09.00–10.30 Uhr
 Dauer: 10 Vormittage
 Ort: URANIA, Burggasse 4/I
 Kosten: € 88,- Nichtmitglieder: € 103,-
 Leitung: *Mag. Michael Aldrian*, Buddhistischer Religionslehrer für Steiermark

Onlinekurs

“
 Sich selbst zu erkennen,
 scheint mir das Wichtigste,
 was ein Mensch für sich tun kann
 Aber wie kann man sich erkennen?”

Indem man lernt zu tun,
 nicht wie man »sollte«,
 sondern wie es einem
 selbst gemäß ist.

Moshé Feldenkrais



Yoga am Vormittag für Damen

Für leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs stehen die sanften Variationen der Körperübungen aus dem Yoga im Vordergrund. Diese werden nach den letzten Erkenntnissen der yogatherapeutischen Forschung unterrichtet. Atemübungen sind ebenso Teil des Programms wie Techniken zum achtsamen Kräftigen, Dehnen oder Mobilisieren. Der Abschlussentspannung wird viel Raum geboten. So können Blockaden in Körper und Geist gelöst und die Regenerationsfähigkeit des Organismus angeregt werden. Dieser Kurs ist nur für Damen zugänglich, da besonders auf die weibliche Anatomie eingegangen wird.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Socken mitbringen.

Anmeldung: bis Montag, 22. Februar **B407**
Beginn: Freitag, 26. Februar
 Zeit: Fr, 10.30–12.00 Uhr
 Dauer: 5 Vormittage
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 44,- Nichtmitglieder: € 59,-
 Leitung: *Mag. Monika Hofstätter, MA,*
 Yogatherapeutin, Yogalehrerin

“
**Nicht außerhalb,
 nur in sich selbst
 soll man den Frieden suchen.
 Wer die innere Stille gefunden hat,
 der greift nach nichts,
 und er verwirft auch nichts.**
Siddhartha Gautama Buddha
 ”

Qigong – Abendkurs

Fließend, langsam und mit innerer Aufmerksamkeit zu besserer Gesundheit, Balance und Kraft.

Das Daoyin Yangsheng Gong (DYSSG) ist eine medizinisch orientierte Übungsreihe zur Lebenspflege und versucht, die Erkenntnisse aus den uralten Methoden der chinesischen Gesundheitspflege und der traditionell chinesischen Medizin mit den Erkenntnissen der modernen Medizin zu verbinden. Durch innere Aufmerksamkeit und entsprechende Atemtechnik wird das Qi im Körper bewusst geführt und dadurch die Zirkulation dieser Energie positiv beeinflusst. Das führt zu besserer Entspannung, zur Harmonisierung unserer Körperfunktionen und dadurch zu einem positiveren Lebensgefühl.

Anmeldung: bis Donnerstag, 25. Februar **B412**
Beginn: Dienstag, 02. März
 Zeit: Di, 18.45–19.45 Uhr
 Dauer: 5 Abende
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 37,- Nichtmitglieder: € 52,-
 Leitung: *Anneliese Steinegger,*
 Qigong- und Taijiquan-Lehrerin

Autogenes Training

Autogenes Training zielt darauf ab, den Übenden dazu zu befähigen, völlig selbstständig einen Entspannungszustand herbeizuführen und sich zu einer gelasseneren, in sich ruhenden Persönlichkeit zu entwickeln. Wir werden in diesem Kurs die sieben Übungen der Grundstufe erlernen sowie eine individuelle, formelhafte Vorsatzbildung im Sinne der Mittelstufe erarbeiten.

Bitte bringen Sie eine Decke mit.

Anmeldung: bis Freitag, 22. Jänner **B413**
Beginn: Freitag, 29. Jänner
 Zeit: Fr, 16.30–18.00 Uhr
 Dauer: 9 Nachmittage
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 79,- Nichtmitglieder: € 94,-
 Leitung: *Mag. Petra Braunias,*
 Entspannungstherapeutin,
 Psychoanalytische u. Schulpädagogin

www.uranias.at

Sanddornöl

Eine Wohltat für die Haut im Sommer

NEU
BEI
URANIA

Die Sanddornpflanze mit ihren orangeroten Beeren liefert ein sehr wertvolles, vitaminreiches Öl. Sanddornöl ist ein absoluter Spitzenreiter unter den Pflanzenölen, da es die Haut vor Umwelteinflüssen schützen kann. Es hilft es bei der Zellerneuerung und ist somit ein gut geeigneter Inhaltsstoff für Sonnenpflege- und After-Sun-Produkte, zumal es auch einen Lichtschutzfaktor besitzt.

Anmeldung: bis Montag, 01. März **B414**
Termin: Sa, 06. März, 09.00–11.00 Uhr
 Ort: URANIA, Burggasse 4/I
 Kosten: € 39,- Nichtmitglieder: € 54,-
 Leitung: Mag. Alexandra Kleindienst,
 Dipl. Aromapraktikerin



Facercise

Gesichtsgymnastik

Der natürliche Weg zu einem jugendlichen Aussehen! Gesichtsgymnastik für eine straffere Stirn, straffere Augenpartien, Hebung der Augenlider, festere Wangen und für eine straffere Mundpartie, gegen Doppelkinn und für einen schöneren Hals. Mit nur wenigen Minuten täglich bekommen Sie ein jüngeres und strafferes Gesicht!

Bitte ein Gesichtsol mitnehmen.

Anmeldung: bis Montag, 11. Jänner **B415**
Beginn: ~~Donnerstag, 14. Jänner~~
 Zeit: Do, 18.00–19.00 Uhr
 Dauer: 8 Abende
 Ort: URANIA, Burggasse 4/I
 Kosten: € 55,- Nichtmitglieder: € 70,-
 Leitung: Mag. Yael Rosenmann,
 Gesichtsgymnastik-Leiterin

Verschieben auf
15. April

“
 Um klar zu sehen,
 genügt oft ein Wechsel
 der Blickrichtung
 Antoine de Saint-Exupery
 ”

Ganzheitliches Seh- und Augentraining

Wieder an natürlicher Sehstärke gewinnen und/oder eine schwächere Brille tragen?

Seh- und Augentraining bringt Erfolge bei Astigmatismus (Hornhautkrümmung) und bei Kurzsichtigkeit. Auch bei der so genannten Altersweitsichtigkeit und allgemeinen Weitsichtigkeit kann ein ganzheitliches Training gute Erfolge erzielen. Natürlich auch geeignet für jeden, der beruflich oder privat viel vor dem PC sitzt und vorbeugend etwas Gutes für die Augen tun will.

Anmeldung: bis Freitag, 29. Januar **B416**
Termin: Sa, 06. Februar, 10.00–17.00 Uhr
 Dauer: 1 Tag
 Ort: URANIA, Burggasse 4/I
 Kosten: € 67,- Nichtmitglieder: € 82,-
 Leitung: Markus Pammer, Optiker

Sport, Tanz & Bewegung

American Step Dance

Für leicht Fortgeschrittene

Die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Kurses liegen in der Vermittlung der Grundschrötte (Time-Step, Buffalo und Suzie Q) die zu einer kleinen Choreografie zusammengefasst werden. Musikalische Unterstützung bieten Swing, Jazz und Pop von Fred Astaire über Sammy Davis Jr. bis Michael Bublé.

Bitte bequeme Kleidung, Schuhe mit Ledersohle bzw. Steppschuhe mitbringen!

Anmeldung:	bis Montag, 25. Januar	B450
Beginn:	Donnerstag, 28. Januar	
Zeit:	Do, 20.30–22.00 Uhr	
Dauer:	8 Abende	
Ort:	Tanzschule „Cuevas de la Fuente“, Kindermannasse 8 (Zugang Lidlsdorfasse)	
Kosten:	€ 98,– Nichtmitglieder: € 113,–	
Leitung:	Ines Drosig, Tanztrainerin	

Zumba 50+

Die Kombination von heißer lateinamerikanischer/internationaler Musik und mitreißenden Bewegungen sorgt für ein motivierendes und unkompliziertes Workout. Der Spaß an Bewegung und Musik und nicht das perfekte Können stehen bei dieser Tanz-Fitness-Party im Vordergrund!

Anmeldung:	bis Montag, 22. Februar	B451
Beginn:	Freitag, 26. Februar	
Zeit:	Fr, 09.00–10.00 Uhr	
Dauer:	5 Vormittage	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/1	
Kosten:	€ 39,– Nichtmitglieder: € 54,–	
Leitung:	Mag. Assunta Sunna, Trainerin	

Wirbelsäulengymnastik

Mobilisieren, kräftigen, dehnen, entspannen.

Ohne Leistungsdruck mit Musik und Spaß zu Beweglichkeit und Wohlbefinden mit wirbelsäulenschonenden Übungen aus Rückenschule, Pilates, Yoga und Beckenbodentraining.

Kurs 1		B453
Anmeldung:	bis Mittwoch, 24. Februar	
Beginn:	Montag, 01. März	
Zeit:	Mo, 09.00–10.00 Uhr	
Dauer:	5 Vormittage	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/1	
Kosten:	€ 33,– Nichtmitglieder: € 48,–	
Leitung:	Christa Wascher, MSc, Wirbelsäulentrainerin	

Kurs 2		B454
Anmeldung:	bis Mittwoch, 24. Februar	
Beginn:	Montag, 01. März	
Zeit:	Mo, 10.00–11.00 Uhr	
Dauer:	5 Vormittage	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/1	
Kosten:	€ 33,– Nichtmitglieder: € 48,–	
Leitung:	Christa Wascher, MSc, Wirbelsäulentrainerin	

Kurs 3		B455
Anmeldung:	bis Mittwoch, 24. Februar	
Beginn:	Montag, 01. März	
Zeit:	Mo, 11.00–12.00 Uhr	
Dauer:	5 Vormittage	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/1	
Kosten:	€ 33,– Nichtmitglieder: € 48,–	
Leitung:	Christa Wascher, MSc, Wirbelsäulentrainerin	



Fahre nicht aus der Haut, wenn du kein Rückgrat hast.

Stanisław Jerzy Lec



Wirbelsäulengymnastik

Beginn der Turnstunden

(Einstieg jederzeit möglich)

Montag, 11. Jänner, 17.15 Uhr

Elisabethschule, Eingang Dürergasse
Christa Wascher (0664/ 4287828)

Montag, 11. Jänner, 18.30 Uhr

Elisabethschule, Eingang Dürergasse
Christa Wascher (0664/ 4287828)

Dienstag, 12. Jänner, 18.00 Uhr

Volksschule Ferdinandeum, Färberplatz 1
Christa Wascher (0664/ 4287828)

Dienstag, 12. Jänner, 17.00 Uhr

Heilandskirche Festsaal, Kaiser-Josef-Platz 9
Anita Heinz (0664/ 4611590)

Anmeldung und Bezahlung direkt bei der Leiterin der Turnstunde

Dauer: 10–12 Turneinheiten

Kosten: ab € 70,-

Pilates

Die fließenden Bewegungen in Verbindung mit der kontrollierten Atmung machen das Pilates-Training so effektiv. Die Stärkung des Powerhouse (tief liegende Schichten der Bauchmuskulatur, Muskeln um den Lendenwirbelbereich, des Beckenbodens und der Gesäßmuskulatur) und eine auf die Bewegung abgestimmte Atmung stehen im Mittelpunkt dieses Trainingskonzeptes. Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitnehmen.

Mittagskurs

Anmeldung: bis Donnerstag, 07. Jänner

B458

Beginn: ~~Montag, 11. Jänner~~

Zeit: Mo, 12.15–13.15 Uhr

Dauer: 10 Mittage

Ort: URANIA, Burggasse 4/I

Kosten: € 65,-

Nichtmitglieder: € 80,-

Leitung: *Mag. Karin Taschek*, Pilatetrainerin

Onlinekurs

Abendkurs

Anmeldung: bis Freitag, 08. Jänner

B459

Beginn: ~~Mittwoch, 13. Jänner~~

Zeit: Mi, 19.15–20.15 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: URANIA, Burggasse 4/I

Kosten: € 65,-

Nichtmitglieder: € 80,-

Leitung: *Mag. Eva Garcia Sanchez*, Pilatetrainerin

Onlinekurs

Schwimmen leicht gemacht

für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

Gehen Sie gerne schwimmen, aber würden sich dabei gerne effizienter fortbewegen? In diesem Kurs soll spielerisch die Technik des richtigen Schwimmens erlernt werden. Den Schwerpunkt bildet das Erlernen der Kraultechnik, wobei auch die anderen Schwimmarten (Brust- und Rückentechnik) verbessert werden sollen.

Voraussetzung: Beherrschung der Brustschwimmtechnik in ihren Grundzügen.

Anmeldung: bis Montag, 22. Februar

B470

Beginn: **Samstag, 27. Februar**

Zeit: Sa, 10.00–11.00 Uhr

Dauer: 5 Samstage

Ort: Union-Bad, Gaußgasse 3

Kosten: € 53,- Nichtmitglieder: € 68,-
exklusive Eintritt

Leitung: *Katharina Sabitzer*, Schwimmerin

Schwimmen leicht gemacht

Fortgeschrittene

Haben Sie Lust auf Konditionsverbesserung ohne hartes Training im Studio? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs soll spielerisch die Technik des richtigen Schwimmens verbessert werden. Den Schwerpunkt bildet die Verbesserung der Kraultechnik, wobei auch die anderen Schwimmtechniken (Brust-, Rücken- und evtl. Delfinschwimmen) berücksichtigt werden. Die Verbesserung der Schwimmtechnik soll eine effizientere Fortbewegung im Wasser und in weiterer Folge auch eine Konditionsverbesserung ermöglichen.

Voraussetzung: Beherrschung der Brustschwimm- und Kraultechnik als Grobform.

Anmeldung: bis Montag, 22. Februar

B471

Beginn: **Samstag, 27. Februar**

Zeit: Sa, 11.00–12.00 Uhr

Dauer: 5 Samstage

Ort: Union-Bad, Gaußgasse 3

Kosten: € 53,-

Nichtmitglieder: € 68,-

exklusive Eintritt

Leitung: *Katharina Sabitzer*, Schwimmerin

Aquafitness für Frauen

Trainiere im Wasser – sei fit an Land!

Effektives Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining im Wasser. Aquafitness eignet sich für alle Alters- und Leistungsstufen. Mit mitreißender Musik wird im 28° C warmen Wasser gelenksschonend der ganze Körper trainiert. Die optimale Art, fit zu bleiben oder zu werden, auch wenn man keine „Heidi-Klum-Maße“ hat. Poolnudel, Gewichte und Aquagloves ermöglichen ein abwechslungsreiches Programm. Für absolute Nichtschwimmer nicht geeignet.

Mitzubringen: Schwimmbekleidung und Freude an Bewegung im Wasser.

Kurs 1		
Anmeldung:	bis Donnerstag, 18. Februar	B461
Beginn:	Montag, 22. Februar	
Zeit:	Mo, 09.00–10.00 Uhr	
Dauer:	5 Termine	
Ort:	Plabutscherstraße 18 (Firma Krenn), 8020 Graz	
Kosten:	€ 73,-	Nichtmitglieder: € 88,- max. 5 Personen
Leitung:	<i>Petra Wolf</i> , Aquafitnesstrainerin	

Kurs 2		
Anmeldung:	bis Donnerstag, 18. Februar	B462
Beginn:	Dienstag, 23. Februar	
Zeit:	Di, 09.00–10.00 Uhr	
Dauer:	5 Termine	
Ort:	Plabutscherstraße 18 (Firma Krenn), 8020 Graz	
Kosten:	€ 73,-	Nichtmitglieder: € 88,- max. 5 Personen
Leitung:	<i>Petra Wolf</i> , Aquafitnesstrainerin	

Kurs 3		
Anmeldung:	bis Donnerstag, 18. Februar	B463
Beginn:	Dienstag, 23. Februar	
Zeit:	Di, 12.00–13.00 Uhr	
Dauer:	5 Termine	
Ort:	Plabutscherstraße 18 (Firma Krenn), 8020 Graz	
Kosten:	€ 73,-	Nichtmitglieder: € 88,- max. 5 Personen
Leitung:	<i>Petra Wolf</i> , Aquafitnesstrainerin	

Kurs 4		
Anmeldung:	bis Donnerstag, 18. Februar	B464
Beginn:	Mittwoch, 24. Februar	
Zeit:	Mi, 09.00–10.00 Uhr	
Dauer:	5 Termine	
Ort:	Plabutscherstraße 18 (Firma Krenn), 8020 Graz	
Kosten:	€ 73,-	Nichtmitglieder: € 88,- max. 5 Personen
Leitung:	<i>Petra Wolf</i> , Aquafitnesstrainerin	

Kurs 5		
Anmeldung:	bis Donnerstag, 18. Februar	B465
Beginn:	Mittwoch, 24. Februar	
Zeit:	Mi, 10.30–11.30 Uhr	
Dauer:	5 Termine	
Ort:	Plabutscherstraße 18 (Firma Krenn), 8020 Graz	
Kosten:	€ 73,-	Nichtmitglieder: € 88,- max. 5 Personen
Leitung:	<i>Petra Wolf</i> , Aquafitnesstrainerin	

Kurs 6		
Anmeldung:	bis Donnerstag, 18. Februar	B466
Beginn:	Freitag, 26. Februar	
Zeit:	Fr, 12.00–13.00 Uhr	
Dauer:	5 Termine	
Ort:	Plabutscherstraße 18 (Firma Krenn), 8020 Graz	
Kosten:	€ 73,-	Nichtmitglieder: € 88,- max. 5 Personen
Leitung:	<i>Petra Wolf</i> , Aquafitnesstrainerin	



Musik

Instrumentalunterricht

Für unsere Instrumentalkurse ist die Urania-Mitgliedschaft Voraussetzung!

Gebührentabelle für die Gitarrenkurse:

Kosten für 10 Stunden:	€ 185,-	bei 2 Personen
	€ 140,-	bei 3 Personen
	€ 108,-	bei 4 Personen
	€ 88,-	bei 5 Personen
	€ 73,-	bei 6 Personen
	€ 65,-	bei 7 Personen
	€ 58,-	bei max. 8 Personen

Gitarre

Liedbegleitung für AnfängerInnen

Dieser Kurs ist für Personen, die sehr geringe Vorkenntnisse am Instrument haben. 5 Einzelstunden pro Person sind ebenso möglich (€ 185,-).

Anmeldung:	bis Freitag, 08. Jänner	B500
Beginn:	Montag, 11. Jänner	Verschieben auf 22. Februar
Zeit:	Mo, 19.00–20.00 Uhr	
Dauer:	5 Nachmittage	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/l	
Anzahlung:	€ 29,-	
Leitung:	Mag.art Hugo Fernando Gonzalez Zurita, Konzertgitarrist	

Liedbegleitung leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Personen, die leichte Vorkenntnisse am Instrument haben (bzw. zwei Kurse bereits besucht haben), gedacht. 5 Einzelstunden pro Person sind ebenso möglich (€ 185,-).

Anmeldung:	bis Freitag, 08. Jänner	B501
Beginn:	Montag, 11. Jänner	Verschieben auf 22. Februar
Zeit:	Mo, 18.00–19.00 Uhr	
Dauer:	5 Abende	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/l	
Anzahlung:	€ 29,-	
Leitung:	Mag.art Hugo Fernando Gonzalez Zurita, Konzertgitarrist	

Liedbegleitung mäßig Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Personen, die mäßige Vorkenntnisse am Instrument bzw. es bereits mind. ein Jahr lang gelernt haben, gedacht. Hier wird Ihnen die Begleitung bekannter Lieder mit einfachen Akkorden vermittelt. 5 Einzelstunden pro Person sind ebenso möglich (€ 185,-).

Anmeldung:	bis Donnerstag, 07. Jänner	B502
Beginn:	Montag, 11. Jänner	Verschieben auf 22. Februar
Zeit:	Mo, 16.00–17.00 Uhr	
Dauer:	5 Abende	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/l	
Anzahlung:	€ 29,-	
Leitung:	Mag.art Hugo Fernando Gonzalez Zurita, Konzertgitarrist	

Liedbegleitung für Fortgeschrittene

Praktische Übungen im Zusammenspiel von gängigen Liedern. Die Voraussetzungen für diesen Kurs sind sehr gute Kenntnisse von verschiedensten Barré-Akkorden, Schlagmustern und Zerlegungen in den gängigsten Taktarten und Musikstilen. 5 Einzelstunden pro Person sind ebenso möglich (€ 185,-).

Anmeldung:	bis Freitag, 08. Jänner	B503
Beginn:	Montag, 11. Jänner	Verschieben auf 22. Februar
Zeit:	Mo, 17.00–18.00 Uhr	
Dauer:	5 Abende	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/l	
Anzahlung:	€ 29,-	
Leitung:	Mag.art Hugo Fernando Gonzalez Zurita, Konzertgitarrist	

Melodiespiel und Liedbegleitung für Fortgeschrittene

Kenntnisse von Barré-Griffen und Notenlesen sind von Vorteil. 5 Einzelstunden pro Person sind ebenso möglich (€ 185,-).

Anmeldung: bis Montag, 22. Februar **B504**
Beginn: **Donnerstag, 25. Februar**
 Zeit: Do, 19.45–20.45 Uhr
 Dauer: 5 Abende
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Anzahlung: € 29,-
 Leitung: *Mag. Günther Scherer*, Instrumentalpädagoge

Klavier

Melodiespiel und Liedbegleitung für Fortgeschrittene

AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen und Fortgeschrittene aller Altersstufen. 5 Einzelstunden pro Person, auf Anfrage auch weitere Stunden.

Anmeldung: bis Freitag, 08. Jänner **B505**
Beginn: **Montag, 11. Jänner**
 Zeit: Mo, 15.00–16.00 Uhr
 Dauer: 5 Stunden
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 185,- Einzelunterricht
 Leitung: *Ahmadreza Golkar*, Musikpädagogin

Keyboard/Klavier oder Blockflöte

Einzelunterricht für AnfängerInnen und Fortgeschrittene aller Altersstufen. Auf Anfrage weitere Kurse und geänderte Kurszeiten möglich.

Anmeldung: bis Mittwoch, 13. Jänner **B506**
Vorbespr.: **Do, 14. Jänner, 16.00 Uhr**
in der URANIA
 Dauer: 5 Termine nach Vereinbarung – auch online möglich
 Kosten: € 185,- Einzelunterricht
 Leitung: *Hermann Schweiger*, Musikpädagogin

Zither

„Der Zither Wert zu heben ist unser einig Streben.“

Normalstimmung (Standardbesaitung) und Wiener Stimmung. Grifftechnik, Wechselschlagring möglich, Freisaitentechnik (Begleitung). Die Bandbreite erstreckt sich von alter Musik über Salon- und Volksmusik bis hin zu moderner Musik. Auf Anfrage weitere Stunden und Änderungen der Kurszeiten möglich. Nach Bedarf auch Einzelstunden (5 Einzelstunden pro Person oder 10 x 1/2 Stunde sind möglich). Der Kursort wird den angemeldeten TeilnehmerInnen bekannt gegeben.

Anmeldung: bis Donnerstag, 07. Jänner **B508**
Beginn: **Dienstag, 12. Jänner**
 Zeit: Di, 17.00–18.00 Uhr
 Dauer: 10 Termine nach Vereinbarung
 Ort: Ort nach Vereinbarung
 Kosten: € 198,- max. 2 Personen pro Gruppe
 Leitung: *Monika Krenn*, Musiklehrerin

Schlagzeug

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Der Schlagzeugunterricht richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene und beinhaltet verschiedene Elemente: Rhythmusstraining, Koordination, Grooves und Fills aus verschiedenen Stilrichtungen (z. B. Pop, Rock, Jazz, Latin), Rudiments (elementare Grundübungen für die Snare Drum), Stickhaltung und -technik, Besentechnik, Notenlesen, Solo und Improvisation und vieles mehr.

Der Kursort wird den angemeldeten TeilnehmerInnen bei der Vorbesprechung bekannt gegeben. 5 Einzelstunden pro Person oder 10 x 1/2 Stunde sind möglich, auf Anfrage auch weitere Stunden.

Anmeldung: bis Freitag, 08. Jänner **B509**
Vorbespr.: **Di, 12. Jänner, 16.00 Uhr**
in der URANIA
 Dauer: 10 Termine nach Vereinbarung
 Kosten: € 185,- Einzelunterricht
 Leitung: *Vladimir Kecman*, Musiklehrer

www.urania.at

Cajón (Kachon)

Cajón (Kachon), auf Deutsch auch Kistentrommel genannt, ist ein aus Peru stammendes Musikinstrument. Es hat einen trommelähnlichen Klang und wird mit den Händen und auf der Holzkiste sitzend gespielt.

- Einführung in die Geschichte des Instruments
- Bewegungskoordination und Sitzhaltung
- Schlagtechniken und verschiedene Sounds
- Erlernen erster Rhythmen und Grooves
- Trommeln mit und ohne Noten
- Begleiten bekannter Musikstücke

Der Kursort wird den angemeldeten TeilnehmerInnen bei der Vorbesprechung bekannt gegeben. 5 Einzelstunden pro Person oder 10 x 1/2 Stunde sind möglich, auf Anfrage auch weitere Stunden.

Anmeldung: bis Freitag, 08. Jänner **B510**
Vorbespr.: Di, 12. Jänner, 16.00 Uhr
in der URANIA **Verschieben auf 26. Jänner**
 Dauer: 10 Termine nach Vereinbarung
 Kosten: € 185,- Einzelunterricht
 Leitung: *Vladimir Kecman*, Musiklehrer

Trompete

AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Komplette Methode zum Erlernen des Trompetenspiels (Noten, Atemtechnik nach Hatha-Yoga, Muskeltechnik, Lippenflexibilität). Der Kursort und Termin wird mit den angemeldeten TeilnehmerInnen vor der 1. Kurseinheit mit dem Kursleiter vereinbart. 5 Einzelstunden pro Person oder 10 x 1/2 Stunde sind möglich, auf Anfrage auch weitere Stunden möglich.

Anmeldung: bis Mittwoch, 13. Jänner **B511**
Beginn: Freitag, 15. Jänner
 Zeit: Fr, 15.00–16.00 Uhr **Verschieben auf 29. Jänner**
 Dauer: 10 Termine nach Vereinbarung
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 185,- Einzelunterricht
 Leitung: *Sascha Mitrovic*, Konzerttrompeter

Klavier- oder Trompeten- unterricht für SchülerInnen

AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Die Kurstermine werden direkt mit dem Kursleiter vereinbart. 5 Einzelstunden pro Person oder 10 x 1/2 Stunde sind möglich, auf Anfrage auch weitere Stunden.

Anmeldung: bis Mittwoch, 13. Jänner **B512**
Beginn: Freitag, 15. Jänner
 Zeit: Fr, 16.00–17.00 Uhr **Verschieben auf 29. Jänner**
 Dauer: 10 Termine nach Vereinbarung
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 185,- Einzelunterricht
 Leitung: *Sascha Mitrovic*, Konzerttrompeter

Akkordeon

AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen und Fortgeschrittene aller Altersstufen

Klassik, (Latin) Jazz, Tango Klezmer oder Balkan. 5 Einzelstunden pro Person oder 10 x 1/2 Stunde sind möglich, auf Anfrage auch weitere Kurse. Die jeweilige Kurszeit wird individuell mit dem Kursleiter vereinbart.

Anmeldung: bis Montag, 11. Jänner **B513**
Beginn: Freitag, 15. Jänner
 Zeit: Fr, 14.00–15.00 Uhr **Verschieben auf 29. Jänner**
 Dauer: 5 Termine
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 185,- Einzelunterricht
 Leitung: *Ivan Trenev, MA*, Akkordeonlehrer

www.urania.at

“ Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist. ”
Victor Hugo

Querflöte

AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung der Grundlagen des Querflötenspiels (Haltung, Ansatz, Atmung, Artikulation ...) für AnfängerInnen bzw. auf der Auffrischung und Erweiterung der schon vorhandenen Kenntnisse bei WiedereinsteigerInnen und Fortgeschrittenen. Erarbeitet wird dies anhand von Unterrichtsstücken aus unterschiedlichsten Stilrichtungen; eigene Repertoirewünsche sind willkommen. Ergänzend zum klassischen Flötenunterricht können Improvisationstechniken für Jazz- und Populärmusik erlernt werden. 5 Einzelstunden pro Person oder 10 x 1/2 Stunde. Auf Anfrage auch weitere Stunden und geänderte Uhrzeiten möglich.

Anmeldung:	bis Donnerstag, 14. Jänner	B514
Beginn:	Freitag, 15. Jänner	Verschieben auf 29. Jänner
Zeit:	Fr, 15.00–16.00 Uhr	
Dauer:	10 Termine nach Vereinbarung	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/I	
Kosten:	€ 185,- max. 2 Personen pro Gruppe	
Leitung:	Alexandra Malli, Flötenlehrerin	

Vokalunterricht

Gesangsunterricht als Einzelunterricht

AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Wer seine Singstimme besser kennenlernen will – unabhängig vom Alter – liegt bei diesem Kurs richtig. Gezieltes Training der Stütze (Zwerchfell), weg vom Kehlkopf. Der Kurs beinhaltet auch das Einstudieren verschiedener Lieder (Korrepetition), z. B. aus Musical, Schlager, Modern u. a. Keine Notenkenntnisse erforderlich, bitte Notenheft aber mitnehmen. Die Singtermine werden individuell mit dem Kursleiter vereinbart.

Anmeldung:	bis Freitag, 29. Jänner	B530
Beginn:	Mittwoch, 03. Februar	
Zeit:	Mi, 16.00–17.00 Uhr	
Dauer:	8 Stunden	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/I	
Kosten:	€ 258,-	
Leitung:	Guido Michael Rath, Stimmtrainer und Konzertsänger	

Fotografie

Fotokurs für EinsteigerInnen

Dieser Kurs richtet sich an alle Fotoneulinge, die gerne mehr über ihre Kamera und deren Funktionen erfahren möchten. Viele Fragen stellen sich erst, wenn man zum ersten Mal eine Digitalkamera in den Händen hält. Wie stellt man die Belichtung ein? Was hat es mit den Begriffen wie Blende, ISO und Belichtungszeit auf sich? Dieser Kurs erläutert die technischen Grundlagen der Fotografie mit Hilfe von praxisbezogenen Beispielen. Benötigt wird eine digitale Kamera, die über einen manuellen Kameramodus verfügt.

Anmeldung:	bis Freitag, 12. Februar	B550
Beginn:	Montag, 22. Februar	
Zeit:	Mo, 19.00–20.30 Uhr	
Dauer:	5 Abende	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/I	
Kosten:	€ 65,- Nichtmitglieder: € 80,-	
Leitung:	Sebastian Reiser, Fotograf	

Gestaltung eines Fotobuches

Machen Sie aus Ihren Fotos ein tolles Geschenk und gestalten Sie Ihr eigenes Fotobuch.

Bitte bringen Sie eigene Fotos auf einem digitalen Datenträger und einen Laptop mit.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse.

Anmeldung:	bis Montag, 01. März	B551
Termin:	Fr, 05. März, 16.00–20.00 Uhr	
Dauer:	1 Abend	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/I	
Kosten:	€ 39,- Nichtmitglieder: € 54,-	
Leitung:	Niamh Linck-Ryan, Fotografin	

Zeichnen & Malen

Zeichenkurs mit verschiedenen Materialien

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, die schon immer Zeichnen mit bestimmten Materialien ausprobieren wollten, geeignet. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Zeichentechniken kennenzulernen. Es ist sowohl gegenständliche als auch abstrakte Zeichnung möglich. In diesem Kurs können Sie auch Ihre Zeichnungen kolorieren oder, wenn Sie wollen, eine Mischtechnik mit Malelementen verwenden. Bitte bringen sie ihre Materialien mit, die sie zu Hause haben, zum Beispiel: Bleistifte verschiedene Stärken, Buntstifte, Aquarellfarbstifte, Kohle, Kreide, Wachskreide, Tusche usw., einen Radiergummi, einen Universal-Block A3 (mind. 160 g/m²). Falls Sie Zeichnungen mit Malelementen verwenden wollen: Farben Ihrer Wahl (außer Ölfarbe), einen Wasserbehälter, div. Pinsel, eine Mischpalette, ein Maltuch oder eine Küchenrolle, beliebiges Papier (mind. 160 g/m²), bzw. Leinwand für Acrylfarben und Aquarellpapier für Aquarellfarbe.

- Anmeldung: bis Montag, 22. Februar **B560**
Beginn: Freitag, 26. Februar
 Zeit: Fr, 09.30–11.30 Uhr
 Dauer: 5 Vormittage
 Ort: URANIA, Burggasse 4/I
 Kosten: € 62,– Nichtmitglieder: € 77,–
 Leitung: *Natalia Medebach*,
 Diplomierte Master of Art



Zeichnen – Grundkurs

Jeder kann zeichnen! Das, was wir täglich unbewusst speichern (Proportionen, Tiefe, Licht, Schatten, Tonwerte, Strukturen usw.) machen wir uns im Laufe dieses Kurses spielerisch-intuitiv sowie systematisch bewusst. Durch handwerkliches Können und Experimentieren lernen wir uns selber besser kennen, es erweitert unsere Ausdrucksmöglichkeiten und ist daher die Grundvoraussetzung für jede kreative Arbeit. Bitte mitnehmen: Bleistifte (verschiedene Härtegrade), Spitzfeder/Pinsel, Tusche, Röteln, schwarze Kreide, Kohle, Zeichenblock und weißes Packpapier.

- Anmeldung: bis Freitag, 26. Februar **B561**
Kurszeiten: Fr, 05. März, 14.30–18.30 Uhr
Sa, 06. März, 10.00–17.00 Uhr
 Ort: AtelierKlasse Graz,
 Mondscheingasse 11/2. Stock
 Kosten: € 94,– Nichtmitglieder: € 109,–
 Leitung: *Peter Schrittwieser*,
 Zeitungskarikaturist/Cartoonist

Handlettering mit Aquarellgestaltung

Workshop

In diesem ganztägigen Kurs erarbeiten Sie am Vormittag die Grundlagen des Handletterings – insbesondere des Brushletterings – und machen sich mit den verschiedenen Schreibmaterialien vertraut. Am Nachmittag widmen Sie sich dem gestalterischen Drumherum, indem Sie Hintergründe und Rahmen für Letterings mit moderner Aquarellgestaltung kreieren. Mitzubringen sind eigene Lettering- und Aquarellmaterialien, sofern vorhanden.

- Anmeldung: bis Montag, 22. Februar **B562**
Kurszeiten: Sa, 27. Februar, 09.00–16.00 Uhr
 Ort: URANIA, Burggasse 4/I
 Kosten: € 67,– Nichtmitglieder: € 82,–
 Leitung: *Mag. Maren Pressinger-Buchsbaum*,
 Juristin und leidenschaftliche
 Sketchnoterin

Bäume zeichnen im Stadtpark

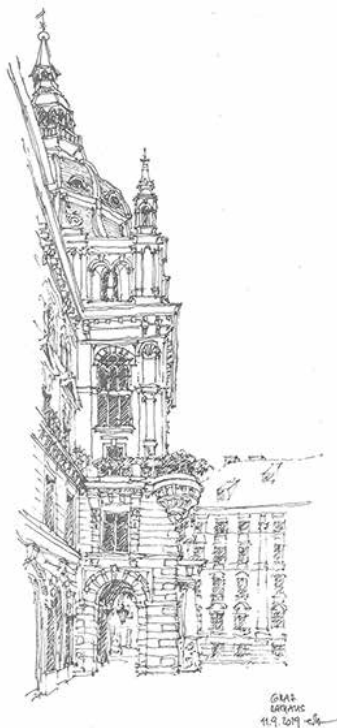
Leute, die gerne Landschaften malen, haben immer wieder Schwierigkeiten mit Bäumen. Jetzt im Winter, wenn die Bäume ihre Blätter abgeworfen haben und man ihr „Skelett“ besonders gut sieht, kann man das am besten lernen und üben. Dieser Kurs soll nun die Fähigkeit vermitteln, schöne Bäume zu zeichnen. Da der Kurs im Stadtpark stattfindet, müssen wir uns schön warm anziehen und einen dicken Sitzpolster mitnehmen. Treffpunkt ist jeweils in der Urania.

Bitte mitbringen: ein Zeichenblock, Bleistifte (verschiedene Härtegrade), wer will Zeichenkohle oder Rötel, Radiergummi, Spitzer.

NEU
BEI
URANIA

Anmeldung: bis Mittwoch, 03. Februar
Termin: Montag, 08. Februar
 Zeit: Mo, 11.30–12.30 Uhr
 Dauer: 4 Stunden
 Ort: URANIA, Burggasse 4/I
 Kosten: € 39,– Nichtmitglieder: € 54,–
 Leitung: *DI Helga Lassmann-Moor, Künstlerin*

B563



Architekturskizzieren

Dieser Kurs soll Ihnen vor allem Freude am Skizzieren vermitteln. Wir beschäftigen uns mit der Darstellung von Architekturdetails, von Gebäuden, Platz- und Gassenmotiven und auch Dachlandschaften, natürlich immer in Kombination mit vorhandenen Pflanzen.

Wir werden, sooft es die Witterung zulässt, interessante Orte in der Grazer Altstadt aufsuchen, um direkt vor Ort Motive eigener Wahl zu zeichnen. Bei schlechtem Wetter haben wir Möglichkeiten, in schöne Innenräume auszuweichen. Dazwischen wird es einmal eine Theorieeinheit geben, in der Sie sich ein wenig mit den Gesetzen der Perspektive und kleinen Darstellungstricks beschäftigen werden.

Wir benötigen nur einen Zeichenblock (A4 oder etwas größer), verschiedene Bleistifte (nicht zu hart), einen Radiergummi und vielleicht noch eine Sitzunterlage. Später können Mutige es auch mit einem schwarzen Fineliner probieren.

Und bald werden Sie von Ihren Urlaubsreisen nicht nur mit Fotos, sondern auch mit ein paar eigenen Skizzen nach Hause kommen!

Anmeldung: bis Freitag, 19. Februar
Beginn: Mittwoch, 24. Februar
 Zeit: Mi, 14.30–16.30 Uhr
 Dauer: 6 Nachmittage
 Ort: URANIA, Burggasse 4/I
 Kosten: € 91,– Nichtmitglieder: € 106,–
 Leitung: *Architekt DI Franz Eitzinger, Professor für Bautechnik, Kunst und Design*

B564

Aktzeichnen und -malen

Das Maß aller Dinge ist der Mensch. Sie erlernen die Zusammenhänge zwischen menschlicher Anatomie und Architektur. Mit dem Schlüssel einer gewissen Betrachtungsweise kann man Gesehenes leichter umsetzen und zeichnen. Mitzubringen sind großformatiges Papier, Graphitstifte, Bleistifte, vermalbare Kreiden. Dieser Kurs ist auch für AnfängerInnen geeignet.

Anmeldung: bis Mittwoch, 17. Februar
Beginn: Montag, 22. Februar
 Zeit: Mo, 18.15–20.15 Uhr
 Dauer: 5 Abende
 Ort: URANIA, Burggasse 4/I
 Kosten: € 91,– Nichtmitglieder: € 106,– inklusive Modellgebühr
 Leitung: *Mag. Melitta Wasserthal-Zuccari, Bühnen- und Kostümbildnerin*

B565

Portraitzeichnen

Die Einzigartigkeit des persönlichen Ausdrucks, die Lebenslinien in Gesichtern, die Augen als Fenster der Seele. Diese Dinge zu erspüren, zu studieren und zeichnerisch auf Papier zu bringen, mit dem Charme einer Momentaufnahme. Machen wir uns gemeinsam auf den Weg, den Charakter als das Besondere wiederzugeben, ohne den sofortigen Anspruch auf realistische Wiedergabe. Im Vordergrund steht die langsame Annäherung an Typ und Wesenheit einer Gesichtslandschaft. Viel Spaß und Spannung für Anfänger und Fortgeschrittene!

Mitzubringen sind großformatiges Papier, Graphitstifte, Bleistifte, vermalbare Kreiden.

Anmeldung:	bis Mittwoch, 17. Februar	B566
Beginn:	Montag, 22. Februar	
Zeit:	Mo, 16.00–18.00 Uhr	
Dauer:	5 Abende	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/I	
Kosten:	€ 91,– Nichtmitglieder: € 106,– inklusive Modellgebühr	
Leitung:	<i>Mag. Melitta Wasserthal-Zuccari</i> , Bühnen- und Kostümbildnerin	

Portraitzeichnen

Vom Kopf zum Körper

Ein Kurs für alle, die sich gern mit der Darstellung des Menschen beschäftigen! Zeichnen und Malen vor dem Modell. Eine Auseinandersetzung mit der Körperlichkeit, mit Perspektive, mit Proportionen und mit künstlerischen Gestaltungsmöglichkeiten. Geübt wird das Sehen und Konstruieren eines Kopfes, eines Körpers, um die Individualität einer Person erfassen und darstellen zu können. Dynamik als Ausdruck von Beweglichkeit und Bewegung ist dabei ebenso wichtig wie Plastizität. Auch für AnfängerInnen geeignet.

Anmeldung:	bis Freitag, 08. Jänner	B567
Beginn:	Mittwoch, 13. Jänner	
Zeit:	Mi, 17.00–19.00 Uhr	
Dauer:	8 Nachmittage	
Ort:	URANIA, Burggasse 4/I	
Kosten:	€ 137,– Nichtmitglieder: € 152,– inklusive Modellgebühr	
Leitung:	<i>Friederike Schwab</i> , Malerin u. Autorin	

**Verschieben auf
14. April**

Malerei mit Aquarell-, Acryl- oder Gouachefarbe

**ONLINE
KURS**

Sie wollen in aller Ruhe zu Hause malen und nicht die Malutensilien jede Woche mitschleppen? Sie können bei diesem Online Kurs zuhause je nach Ihrem Geschmack und mit unterschiedlichen Materialien arbeiten – egal, ob es Aquarell, Acryl-, oder Gouachefarben sind. Im Kurs werden Fragen wie Bildaufbau mit Farben (Farbkomposition), Hell-Dunkel-Komposition, Position der Formen im Bild, Farbkombinationen, die verschiedenen Arten des Farbauftrags behandelt. Sowohl gegenständliche als auch abstrakte Malerei sind möglich.

Einige Tage vor Kursbeginn wird den angemeldeten TeilnehmerInnen der Link gemailt und die Materialliste abgeklärt.

Anmeldung:	bis Dienstag, 12. Jänner	B922
Beginn:	Montag, 18. Jänner	
Zeit:	Mo, 16.00–18.00 Uhr	
Dauer:	8 Abende	
Ort:	Online	
Kosten:	€ 99,– Nichtmitglieder: € 114,–	
Leitung:	<i>Natalia Medebach</i> , Diplomierte Master of Art	



Dein Aquarell

Mit Leichtigkeit nähern Sie sich Schritt für Schritt an die Grundkenntnisse des Aquarellierens an. Sie setzen sich mit Basics wie Bildaufbau, Nass-in-Nass-Technik, Lasieren und Farbkombination auseinander. Leichte, duftige Stimmungsbilder entstehen. Kurze Bildbesprechung am Ende der Einheit. Anfänger sowie Fortgeschrittene sind willkommen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Aquarellblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel (z. B. Nr. 16)

Vormittagskurs

Anmeldung: bis Montag, 22. Februar **B568**
Beginn: Donnerstag, 25. Februar
 Zeit: Do, 09.30–11.30 Uhr
 Dauer: 5 Vormittage
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 66,– Nichtmitglieder: € 81,–
 Leitung: Karin Westreicher, Künstlerin

Nachmittagskurs

Anmeldung: bis Montag, 22. Februar **B569**
Beginn: Donnerstag, 25. Februar
 Zeit: Do, 13.30–15.30 Uhr
 Dauer: 5 Nachmittage
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 66,– Nichtmitglieder: € 81,–
 Leitung: Karin Westreicher, Künstlerin

Aquarell- und Acrylmalen nach Vorbildern

In diesem Kurs widmen Sie sich der Aquarell- und/oder der Acrylmalerei und nehmen sich gute Maler zum Vorbild. Sie werden von ihnen lernen, aber Ihre eigenen Bilder malen. Am Ende jeder Einheit findet eine Bildbesprechung statt.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben bzw. Acrylfarben, beste Pinsel, ev. Rohrfeder, Schwamm, eine Palette, ev. Wasserspray, Aquarellblöcke bzw. Acrylblöcke oder bespannte Keilrahmen, sowie eine Küchenrolle.

Anmeldung: bis Donnerstag, 18. Februar **B570**
Beginn: Dienstag, 23. Februar
 Zeit: Di, 14.30–16.30 Uhr
 Dauer: 5 Nachmittage
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 62,– Nichtmitglieder: € 77,–
 Leitung: DI Helga Lassmann-Moor, Künstlerin

Winter-Zaubergarten

Zeichnen & Malen für alle

Warme Farbenspiele in kalten Tagen, ob's stürmt oder schneit, Malen und Experimentieren vereint. Drum wage den Frühling im Herzen zu pflegen mit PASSIONSBLUMEN im Winter, oh welch ein Segen, weil die Natur stets ist bedacht, dass über Farben wie Formenspiele, so manche PASSION, bei der URANIA erwacht!

Bitte mitbringen: Aquarellfarben aller Art (in Tuben oder Kartenform), Reiseumalpinsel 8–12, Druckbleistifte weich, Lascauxfarben (für transparente Acrylmalerei), Glasmalstifte (in Tuben oder Kastenform) möglich: von bunt bis gold, silber oder schillernd oder transparentfarbig, Malbuch für Skizzen A4 oder A3, Aquarellpapier ab 250 g/m², Transparentblock A4 oder A3.

Anmeldung: bis Montag, 22. Februar **B571**
Beginn: Donnerstag, 25. Februar
 Zeit: Do, 16.00–18.00 Uhr
 Dauer: 5 Nachmittage
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 62,– Nichtmitglieder: € 77,–
 Leitung: Mag. Brigitte Heiden, Künstlerin

Aquarell auf Leinwand

Malen mit flüssiger Acrylfarbe

Die flüssige Acrylfarbe erlaubt feine und fließende Farbaufträge, ermöglicht Aquarell-Effekte und eröffnet neue Dimensionen im Malerleben. Zuerst wird mit einfachen Übungen begonnen, um das Medium und die einzelnen Techniken kennen zu lernen. Daraufhin wird zur Umsetzung eigener Ideen ermutigt.

Das Material wird zur Verfügung gestellt und mit der Kursleiterin verrechnet (ca. € 25,–).

Anmeldung: bis Freitag, 05. März **B572**
Termine: Fr, 12. März, 14.30–18.30 Uhr
Sa, 13. März, 10.00–17.00 Uhr
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 106,– Nichtmitglieder: € 121,–
 Leitung: Karin Wimmer-Wakonig, Künstlerin

Collage und Acryl-Spachtel-technik

NEU
BEI
URANIA

Für Anfänger und Fortgeschrittene, die nach neuen Inspirationen suchen ...

Im diesem eintägigen Workshop steht die Lust am Experimentieren mit Farbe und unterschiedlichen Materialien im Vordergrund! Mit Acrylfarben, unterschiedlichen Papieren, Holz furnier, Textilien, Zeitungsausschnitten, Naturmaterialien, Verpackungstoffen, Ölpastellkreiden, Pigmenten und selbst-geschrittenen Stempelformen geht es in den Experimentier-raum! Die Workshopleiterin, Valerie Tschida, demonstriert einleitend, welche Gestaltungsmöglichkeiten Sie mit den Materialien haben und wie sie anzuwenden sind. Wenn Sie feststellen, dass die Materialien und Farben Sie „magisch“ anziehen, und die Lust aufs Ausprobieren steigt, sind Sie in der richtigen Stimmung um mit Pinsel, Spachtel und Kleber los zu legen! Ziel des Kurses ist es, dem freien Gestalten und der Kreativität Raum zu geben, den eigenen Horizont zu erweitern, der Intuition zu folgen und sich selbst überraschen zu lassen, was am Ende des Tages daraus geworden ist! Die Materialliste wird den angemeldeten TeilnehmerInnen vor Kursbeginn übermittelt.

Anmeldung: bis Freitag, 12. März **B573**
Termin: Sa, 20. März, 10.00–17.00 Uhr
 Dauer: 1 Tag
 Ort: URANIA, Burggasse 4/I
 Kosten: € 64,- Nichtmitglieder: € 79,-
 Leitung: *Mag. Valerie Tschida*,
 Kunsthistorikerin und Künstlerin



Farbspuren: Experimentieren und Neues entdecken

Der Versuch liegt in Ihrer Hand und in meiner Führung, Sie mit verschiedenen Farben und Maltechniken vertraut zu machen, wie: Gouache, Acryl, plastischen Malmitteln und vieles mehr. Mitzubringen sind bespannte Keilrahmen und Pinsel. Exklusive Materialkosten (Farben) von ca. € 25,-

Anmeldung: bis Donnerstag, 18. Februar **B574**
Beginn: Mittwoch, 24. Februar
 Zeit: Mi, 09.30–11.30 Uhr
 Dauer: 5 Vormittage
 Ort: URANIA, Burggasse 4/I
 Kosten: € 66,- Nichtmitglieder: € 81,-
 Leitung: *Mag. Melitta Wasserthal-Zuccari*,
 Bühnen- und Kostümbildnerin

Ölmalerei

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Mit Öl zu malen ist einfacher als mit Acryl! Ölfarbe ist ein sehr vielseitiges Medium, dessen Eigenschaften man sich mit ein klein bisschen Übung zu nutze machen kann. Ölfarbe gibt durch geschmeidige Textur ein einzigartiges Malgefühl, das mit anderen Medien nicht zu erreichen ist. Die aufgetragene Farbe kann verwischt, ausgedünnt, oder gänzlich abgewischt werden. Verläufe und Übergänge können so weich gestaltet werden, wie es keine andere Maltechnik vermag. Es kann „alla prima“ gemalt werden, wobei der Farbton auf der Palette gemischt wird (anders als bei der Schichtmalerei, bei der sich der Farbton erst optisch durch sich überlagernde Lasurschichten ergibt). Im Kurs werden Sie verschiedene Motive und Techniken aufgreifen und sich vom Können der Alten Meister inspirieren lassen. Ein Streifzug durch die Möglichkeiten der Ölmalerei soll einen leicht nachvollziehbaren und einfachen Einstieg in die Thematik geben. Den angemeldeten TeilnehmerInnen wird die Materialliste zugesandt.

Anmeldung: bis Montag, 22. Februar **B576**
Beginn: Samstag, 27. Februar
 Zeit: Sa, 10.00–17.00 Uhr
 Dauer: 2 Samstage
 Ort: URANIA, Burggasse 4/I
 Kosten: € 99,- Nichtmitglieder: € 114,-
 Leitung: *Mag. Valerie Tschida*,
 Kunsthistorikerin und Künstlerin

Handwerk & textiles Gestalten

Näh-Workshop

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie Ihre Kreativität und werden Sie Ihre eigene Designerin. Nähen ist ein schönes Hobby und macht viel Freude, vor allem wenn Sie schon nach kurzer Zeit vom einfachen Rock bis zum chicen Kostüm Ihre Modelle selbst schneiden. Die Schnitte werden nach Ihren persönlichen Maßen gefertigt oder es werden Fertigschnitte verwendet. Mitzubringen sind: Schere, Nadeln, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftwolle. Auch Herren sind herzlich willkommen.

Anmeldung: bis Montag, 18. Jänner **B591**
 Vorbespr.: Do, 28. Jänner, 16.45 Uhr
 in der URANIA
Termine: Fr, 29. Jänner, 14.30–18.30 Uhr
Sa, 30. Jänner, 10.00–17.00 Uhr
 Ort: Sporgasse 3, 8010 Graz
 Kosten: € 95,– Nichtmitglieder: € 110,–
 Leitung: *Margit Ruiner*,
 Prof. f. Mode- u. Bekleidungstechnik

Näh-Workshop

Schürzen-Unikate genäht und bedruckt

NEU
BEI
URANIA

Schürzen sind nicht nur nützlich, sondern können Backen und Kochen zusätzlich verschönern. Beim Nähen werden Techniken wie Biesen und Ziernähte neu erlernt oder aufgefrischt. Wer möchte, kann auch den Stoff mit Holzmodellen bedrucken. So entstehen unvergleichliche Unikate, die beim Einsatz am Herd so richtig motivieren und auch tolle Geschenke darstellen. Auch für Einsteigerinnen geeignet.

Mitzubringen sind: Nähmaschine (wenn zur Hand, sonst entlehnbar), mind. 1,5 m vorgewaschene Leinen- oder Baumwollstoff(e), passende Nähseide, ev. weitere Stoffreste, Gredreieck, Schneiderkreide, Maßband, Nadeln und Schere

Anmeldung: bis Freitag, 05. März **B592**
Termin: Fr, 12. März, 15.00–21.00 Uhr
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 64,– Nichtmitglieder: € 79,–
 Leitung: *MMag. Sigrid Maxl-Studler*, Trainerin

Silberarbeiten-Workshop

Erleben Sie mit dem Metall Silber zwei kreative Tage. In einer einfachen Schmiede wird aus Silberblech und Silberdraht Ihr selbst entworfener Schmuck kreiert. Von der Idee bis zum Entwurf, beim Schmieden und Löten bis zum fertigen Stück bekommen Sie Hilfe und lernen verschiedene Techniken kennen. Anmeldungen ausschließlich im Urania-Sekretariat.

Anmeldung: bis Freitag, 12. März **B593**
 Vorbespr.: Mi, 17. März, 17.00 Uhr
 in der URANIA
Termine: Fr, 19. März, 14.30–18.30 Uhr
Sa, 20. März, 10.00–17.00 Uhr
 Ort: wird bei der Vorbesprechung
 bekannt gegeben
 Kosten: € 98,– Nichtmitglieder: € 113,–
 max. 6 Personen
 Exklusive Materialkosten
 Leitung: *Mareike Pochat*, Silberschmiedin

Die Kunst des Ikebana

Sie lieben es, mit Blumen, Zweigen und Blättern zu arbeiten und mit Ihrer Kreativität zu verbinden? Tauchen Sie ein in die japanische traditionelle Kunst des Blumenarrangierens. Es ist eine Kunst, die nicht nur Blumen einbezieht, sondern auch Blätter, Stängel, Zweige, Vasen und die Umgebung. In der modernen Form nach einfachen Regeln der Sogetsu-Schule ist Ikebana für jeden in kurzer Zeit erlernbar. Sehr bald können Sie Ihre eigene Kreativität in harmonische Arrangements umsetzen. Ikebana ist ein idealer Einstieg, um schöpferisch tätig zu werden. Sie werden begeistert sein, denn die Natur gibt alle Hilfsmittel, um sich mit Linie, Farbe, Form und Masse auseinanderzusetzen. (Unterricht nach Bedarf auch in Englisch möglich).

Anmeldung: bis Freitag, 12. März **B594**
 Vorbespr.: Mi, 17. März, 17.00 Uhr
 in der URANIA
Termin: Sa, 20. März, 10.00–17.00 Uhr
 Ort: URANIA, Burggasse 4/1
 Kosten: € 62,– Nichtmitglieder: € 77,–
 Leitung: *Ingrid Reicher*, Dipl. Ikebanalehrerin
 der Sogetsu Schule in Tokyo