



**MAXIMILIANUM**  
bilden - Maximilianhaus

# PROGRAMM

Jänner bis August 2020



## **Kirche weit denken**

Wegweisende Haltungen als Basis heutiger Strukturen

Mehr auf Seite 13



## **ALT sein NEU denken**

Wohnen – Versorgen – Pflegen – Teilhaben

Mehr auf Seite 16



## **Aufrechte Körperhaltung**

beweglich – aufrecht – frei – wieder du sein

Mehr auf Seite 19



Katholische Kirche  
in Oberösterreich

Nur wenn wir verstehen, können wir uns kümmern.  
Nur wenn wir uns kümmern, können wir helfen.

Jane Goodall

## Liebe BesucherInnen des Maximilianhauses! Sehr geehrte InteressentInnen! Liebe FreundInnen unseres Hauses!



„Wir brauchen eine neue universale Solidarität.“ schreibt Papst Franziskus in der Enzyklika Laudato Si. Immer mehr entdecken wir, dass Klimaschutz und Menschenschutz nicht getrennt voneinander zu betrachten sind. Es braucht unseren Einsatz, damit sich Dinge zum Guten verändern. Diese kleinen Schritte fallen uns nicht immer leicht. Sie müssen aber von uns getan werden. Es braucht aber auch die großen Schritte. Diese müssen von Verantwortungs-trägerInnen überlegt werden und nach Möglichkeit für unsere gemeinsame Welt Gültigkeit haben.

Während ich diese Zeilen schreibe, tagt der Weltklimagipfel in Madrid. Viele Menschen setzen dort ein Zeichen für Veränderung. Auch wir wollen Schritte setzen. Ab Jänner trifft sich bei uns im Haus ein Klimastammtisch. Die nächsten Termine erfahren Sie gerne auf Nachfrage. Der erste Schritt ist, für das Klimavolksbegehren zu werben. Machen auch Sie einen Schritt und unterschreiben Sie.

Mehrere Veranstaltungen beschäftigen sich mit den Veränderungen in der Kirche. Ich lade Sie ein, beteiligen Sie sich und mischen Sie sich ein.

In einem Lied aus meiner Jugendzeit heißt es: „Wir mischen mit, wir mischen uns ein, unser Leben soll voll Farbe sein.“ Dies ist eine Chance, unser Leben mit Engagement wieder bunter zu machen. Es ist auch eine Chance, in der nötigen Reduzierung wieder mehr Raum für das Eigene zu bekommen. Nehmen Sie diesen Raum ein und arbeiten Sie für sich an einem Leben in Fülle.

Wie schaut Ihr Leben in Fülle aus? Wo bringen Sie mehr Farbe ins Leben? Schreiben Sie mir. Herzlichst,

ihr Willi Seuffer-Wasserthal

## Unser Team



**Isabella Fackler**  
Pädagogische  
Mitarbeiterin



**Christine Göschlberger**  
Sekretariat



**Maria Kronberger**  
Kursbetreuung



**Alexandra Ennsberger**  
Reinigung



**Michael Sutter**  
Haustechnik

## Impressum

Programm Maximilianhaus  
Februar bis August 2020  
25. Jahrgang, Nummer 80

**Inhaber/Verleger:**  
Diözese Linz, Maximilianhaus  
**Herausgeber:**  
Pastoralamt der Diözese Linz,

Bildungszentrum Maximilianhaus  
**Für den Inhalt verantwortlich:**  
Wilhelm Seuffer-Wasserthal

**Alle:** Gmundner Straße 1b,  
4800 Attnang-Puchheim

**Hersteller:** Friedrich Druck, Linz  
**Verlagsort:** 4800 Attnang-Puchheim  
**Verlagspostamt:** 4800 Attnang-Puchheim  
**Kundennummer:** 0021017620  
**Zulassungsnummer:** 02Z032702 S  
**Sponsoring.Post:** GZ 02Z032702 S  
**Herstellungsort:** Linz

### Kontakt, Information, Anmeldung:

Bildungszentrum Maximilianhaus  
Gmundner Straße 1b  
4800 Attnang-Puchheim

**T** 07674 665 50

**E** maximilianhaus@dioezese-linz.at

**H** www.maximilianhaus.at

### Unsere Bürozeiten:

Montag, 8.00 bis 11.30 Uhr

Dienstag, 8.00 bis 11.30 Uhr

Mittwoch, 8.00 bis 11.30 Uhr  
16.00 bis 18.30 Uhr

Donnerstag, 16.00 bis 18.30 Uhr

Freitag, 8.00 bis 11.30 Uhr

Samstag, 8.00 bis 10.00 Uhr

Zertifiziert nach:



In Zusammenarbeit mit:



Unser Bildungsprogramm wird  
unterstützt von:



Katholische Kirche  
in Österreich



## GLAUBE, THEOLOGIE & SPIRITUALITÄT

18.01.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
31.01.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
01.02.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
14.02.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
28.02.20	Gott 9.0	10
28.02.20	Meditation und Achtsamkeit mit Gabi 1	11
29.02.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
03.03.20	Chorabend – Verborgene Schätze im Gotteslob	12
04.03.20	Linzer Bibelkurs 2020	12
04.03.20	Kirche weit denken	13
05.03.20	Heilsames Berühren – Vortrag	13
06.03.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
07.03.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
07.03.20	Heilsames Berühren – Seminar	13
11.03.20	Heilsames Fasten	15
17.03.20	Experimentierraum Glaube 1	17
19.03.20	Doppelte Freude und halbes Leid	18
24.03.20	Leben teilen – Gespräche über Gott und die Welt	18
27.03.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
27.03.20	Meditation und Achtsamkeit mit Gabi 2	11
28.03.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
03.04.20	Weil ich es mir wert bin! Durchatmen und Auferstehen	19
04.04.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
17.04.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
18.04.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
21.04.20	Experimentierraum Glaube 2	17
24.04.20	Meditation und Achtsamkeit mit Gabi 3	11
09.05.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
19.05.20	Experimentierraum Glaube 3	17
22.05.20	Ehe wir heiraten outdoor	4
23.05.20	Ehe wir heiraten aktiv	4
26.06.20	Ehe wir heiraten outdoor	4
26.06.20	Meditation und Achtsamkeit mit Gabi 4	11
27.06.20	Ehe wir heiraten aktiv	4



## PERSÖNLICHKEIT & LEBENSBEGLEITUNG

15.01.20	Mentales Fitnesstraining mit Susanne	5
17.01.20	Überlebenstraining mit pubertierenden Kindern	5
19.01.20	GfK Jahresintensivtraining	7
07.02.20	GfK Kurzworkshop	7
07.02.20	Identitätsorientierte Psychotraumatheorie	8
28.02.20	Gott 9.0 – Vom spirituellen Wachsen	10
28.02.20	Familien- und Strukturaufstellung	10
28.02.20	Meditation und Achtsamkeit mit Gabi 1	11
02.03.20	SuVi-Gruppe für PädagogInnen – Abend	11
03.03.20	Handwerk für die Seele ... Zur Ruhe finden	12
04.03.20	Mentales Fitnesstraining mit Susanne	5
07.03.20	Gewaltfreie Kommunikation Basistraining	14
10.03.20	SuVi-Gruppe für PädagogInnen – Vormittag	11
10.03.20	Alt sein neu denken	16
13.03.20	Das erfüllte Leben spüren	16
14.03.20	EPL – In Liebe das Leben wagen	17
17.03.20	Handwerk für die Seele – In Fluss kommen	17
19.03.20	Doppelte Freude und halbes Leid	18
27.03.20	Meditation und Achtsamkeit mit Gabi 2	11
27.03.20	Auf dem Weg zum Ich	18
28.03.20	Auf dem Weg zum Ich	18
03.04.20	Weil ich es mir wert bin! Durchatmen und Auferstehen	19
21.04.20	Handwerk für die Seele – Gegensätze aushalten	20
24.04.20	Meditation und Achtsamkeit mit Gabi 3	11
05.05.20	Handwerk für die Seele – Widerstand spüren	21
19.06.20	Auf dem Weg zum Ich	18
20.06.20	Auf dem Weg zum Ich	18
26.06.20	Meditation und Achtsamkeit mit Gabi 4	11
26.05.20	Erzählcafé	22
27.06.20	GfK Vertiefungsseminare	23



## FREIZEIT, KUNST & KULTUR

21.01.20	Abenteuer Island – Multimediashow	6
30.01.20	Kochen mit ... türkische Küche	7
07.02.20	Papierschöpfen für Einsteiger	9
11.02.20	Nepal – Mutimediavortrag	9
21.02.20	Heimische Heilkräuter	9
03.03.20	Handwerk für die Seele – Zur Ruhe finden	12
12.03.20	Ein Garten ohne Schnecken	15
16.03.20	Kochen mit ... bosnische Küche	17
17.03.20	Handwerk für die Seele – In Fluss kommen	17
20.03.20	moment wert – Vernissage und Ausstellung	18
17.04.20	Fotografie-Workshop – Malen mit Licht	20
21.04.20	Handwerk für die Seele – Gegensätze aushalten	20
22.04.20	Kochen mit ... slowakische Küche	20
25.04.20	Bienenwachstücher – selbst gemacht	20
28.04.20	Free Lunch Society – Filmabend	21
05.05.20	Handwerk für die Seele – Widerstand spüren	21
05.05.20	Das Fest des Huhnes – Filmabend	21
12.05.20	Die Wolke – Filmabend	21
04.06.20	Sommerkino: Wir sind Champions	22
18.06.20	Sommerkino: Ein Dorf sieht schwarz	22
24.06.20	Roma-Lieder ...	23
02.07.20	Sommerkino: Rocca verändert die Welt	23



## GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

13.01.20	Qi Gong Mo Abend	4
13.01.20	Qi Gong Mo VM	4
13.01.20	Wohlbefinden rund um die WS Mo NM	4
13.01.20	Wohlbefinden rund um die WS Mo NM	4
13.01.20	Yoga Mo Abend	4
13.01.20	Yoga Mo VM	4
15.01.20	Funktionelle Gymnastik NM	4
15.01.20	Qi Gong für Senioren	4
15.01.20	Feldenkrais mit Susanne	5
15.01.20	Mentales Fitnesstraining mit Susanne	5
16.01.20	Qi Gong Do NM	4
16.01.20	Wohlbefinden rund um die WS Do NM	4
16.01.20	Wohlbefinden rund um die WS Do VM	4
16.01.20	Yoga Do Abend	4
16.01.20	Yoga Do VM	4
22.01.20	Bleib jung, damit du alt werden kannst	5
24.01.20	Ismakogie für Einsteiger	6
25.01.20	Ismakogie für Fortgeschrittene	6
21.02.20	Heimische Heilkräuter	9
25.02.20	Yoga mit Stefan	8
27.02.20	Yoga mit Stefan	8
03.03.20	Handwerk für die Seele – Zur Ruhe finden	12
04.03.20	Feldenkrais mit Susanne	5
04.03.20	Mentales Fitnesstraining mit Susanne	5
05.03.20	Heilsames Berühren –Vortrag	13
07.03.20	Heilsames Berühren – Seminar	13
10.03.20	Altern in Würde	16
11.03.20	Heilsames Fasten	15
17.03.20	Handwerk für die Seele – In Fluss kommen	17
01.04.20	Qi Gong für Senioren	4
03.04.20	Aufrechte Körperhaltung	19
03.04.20	Weil ich es mir wert bin! Durchatmen und Auferstehen	19
21.04.20	Handwerk für die Seele – Gegensätze aushalten	20
24.04.20	Metamorphische Methode	20
05.05.20	Handwerk für die Seele – Widerstand spüren	21
13.07.20	Qi Gong im Sommer	24



## GESELLSCHAFT, POLITIK & SOZIALES

16.01.20	Klimastammtisch	5
19.01.20	GfK Jahresintensivtraining 2020	7
28.01.20	Warum schweigen die Lämmer?	6
30.01.20	Kochen mit ... türkische Küche	7
07.02.20	GfK Kurzworkshop	7
10.03.20	Alt sein neu denken	16
16.03.20	Kochen mit ... bosnische Küche	17
30.03.20	Sich gut über Politik unterhalten	19
22.04.20	Kochen mit ... slowakische Küche	20
28.04.20	Free Lunch Society – Filmabend	21
05.05.20	Das Fest des Huhnes – Filmabend	21
24.06.20	Roma-Lieder ...	23





## Qi Gong

Qi Gong wirkt auf Körper und Geist gleichermaßen belebend wie entspannend. Qi Gong bringt ein Gefühl der Entschleunigung in unseren oft hektischen Alltag und hilft uns, mit den täglichen Herausforderungen gelassener umzugehen. Qi Gong steigert die Lebensfreude und macht einfach glücklich. In diesem Kurs lernen wir Qi Gong-Übungen nach dem Modell der fünf Wandlungsphasen. Diese versorgen unser ganzes Energiesystem und all unsere Organe mit belebendem Qi. Durch die fließenden und langsamen Bewegungen wird der Energiefluss harmonisiert und allfällige Blockaden können sich sanft lösen. Der Hautfokus liegt in diesem Kurs auf dem Element HOLZ mit seinem Organ LEBER. Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: „Wer regelmäßig Qi Gong übt, wird stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein Baby und erlangt die Gelassenheit eines Weisen.“ Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Matte mitbringen!



Montag, 13., 20., 27. Jänner, 3., 10., 24. Februar, 2., 9., 16., 23. März 2020

Vormittagskurs  
Jeweils 8.30 bis 10.00 Uhr  
Abendkurs  
Jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr  
Beitrag: € 125,-

Donnerstag, 16., 23., 30. Jänner, 6., 13., 27. Februar, 5., 12., 19., 26. März 2020,  
Jeweils 17.30 bis 19.00 Uhr  
Beitrag: € 125,-

**Einstieg in laufende Kurse möglich.**

## Qi Gong für ältere Menschen

### BEWEGEND EINFACH – EINFACH BEWEGEND

Qi Gong ist eine Jahrtausendalte „Bewegungsmeditation“, die aus dem alten China stammt und die der Erhaltung und Förderung unserer Gesundheit dient. Der Begriff Qi bezeichnet unsere vitale Lebensenergie, während Gong gleichsam für Übung oder Lebenspflege steht. Frei übersetzt bedeutet Qi Gong soviel wie die Kunst, sein Qi zu aktivieren, zu stärken und seine vitale Energie zu pflegen. Qi Gong ist unabhängig von Alter und persönlichen Umständen für jede/n geeignet. Durch Qi Gong wird der Körper beweglicher und geschmeidiger, der Geist kann zur Ruhe kommen und darf sich entspannen. Qi Gong unterstützt und fördert die Beweglichkeit, den Gleichgewichtssinn und ebenso die Konzentrationsfähigkeit. Und nicht zuletzt macht Qi Gong auch Spaß und steigert die Lebensfreude – ganz besonders mit Gleichgesinnten! In diesem Kurs lernen wir einfache Qi Gong Übungen, die sowohl im Sitzen auf einem Stuhl als auch im Stehen ausgeführt werden können. Je nach körperlichen Möglichkeiten, Lust und Tagesverfassung kann jede/r Teilnehmer/in frei entscheiden, wie er oder sie die Übungen ausführen möchte.

## Qi Gong für ältere Menschen

Kurs I  
Mittwoch, 15., 22., 29. Jänner, 5., 12. Februar 2020,  
Kurs II  
Mittwoch, 26. Februar, 4., 11., 18., 25. März 2020,  
Kurs III  
Mittwoch, 1., 8., 15., 22., 29. April 2020  
Jeweils 14.00 bis 15.00 Uhr  
Beitrag: € 50,- pro Block

Referentin: **Gabriele Scheibl**,  
Qi Gong Lehrerin, [www.qi-atsu.at](http://www.qi-atsu.at)

**Anmeldung erforderlich!**



## Gesund – beweglich – fit

### MONTAG – MITTWOCH – DONNERSTAG

- Mit gezielter Rückengymnastik – beweglich und selbstbewusst
- Mit dem eigenen Körper trainieren – gesunder Rücken
- Mit dynamischem Yoga

Information über genaue Kurszeiten und Angebote unter 07674 66 550.  
Gruppen für Frauen und Männer, Jüngere und Junggebliebene.



Referentin: **Sabine Hoffmann**,  
Dipl. Wellness-Trainerin,  
Dipl. Reha-Trainerin,  
Dipl. Hatha-Yoga-Trainerin

**Anmeldung erforderlich!**



## Ehevorbereitung.aktiv Ehevorbereitung.outdoor

wirtrauenuns

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, sich einzeln, im Paargespräch, in Kleingruppen und im Plenum (max. 12 Paare) unter kompetenter Anleitung mit folgenden Themen zu befassen: Kommunikation (Information, Gefühle, „Projekt Ehe“); Auseinandersetzung mit den Herkunftsfamilien; Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität; Familie werden: verantwortete Elternschaft; Eherecht; Sakrament Ehe. Das Programm ist dicht. Sie bekommen Anregungen und Unterlagen zur Gestaltung weiterer Paargespräche für zu Hause. Die „Ehevorbereitung.outdoor“ ist für Paare, die gerne einen Teil des Kurses in der Natur verbringen möchten.

Ehevorbereitung.aktiv  
Samstag, 18. Jänner, 1., 29. Februar, 7., 28. März, 4., 18. April, 9., 23. Mai, 27. Juni, 19. September, 14. November 2020,  
jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr,  
Freitag, 31. Jänner, 14. Februar, 6. März, 27. März, 17. April 2020,  
jeweils von 13.30 bis 22.00 Uhr  
Ehevorbereitung.outdoor  
Freitag, 22. Mai, 26. Juni 2020  
Beitrag: € 70,- pro Paar  
**Anmeldung erforderlich!**



## Leben in Bewegung FELDENKRAIS MIT SUSANNE

Die Feldenkrais-Methode richtet sich an alle, die mehr vom Leben wollen – Sie auch? Wollen Sie eine gesunde Haltung für Alltag und Beruf erlernen, ohne ständig daran denken zu müssen? Widerstandsfähiger in Stresssituationen sein? Nachhaltige Lösungen bei Rückenproblemen kennen? Oder streben Sie eine Leistungssteigerung im Sport an? Die Feldenkrais-Methode unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Ressourcen zu mobilisieren und Ihre Gesundheit zu fördern. Bewusstheit durch Bewegung ist das Ziel.

Bitte eine Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen!



Block I  
Mittwoch, 15., 22., 29. Jänner,  
5., 26. Februar 2020

Block II  
Mittwoch, 4., 11., 18., 25. März,  
1. April 2020

**Feldenkrais**  
jeweils 17.30 bis 19.00 Uhr  
Beitrag: € 78,- je Block

**Mentales Fitnessstraining**  
jeweils 19.15 bis 20.15 Uhr  
Beitrag: € 52,- je Block

**Referentin: Susanne Schlesinger,**  
Dipl. Feldenkraispädagogin,  
[www.lebeninbewegung.at](http://www.lebeninbewegung.at)

**Anmeldung erforderlich!**

## MENTALES FITNESSTRAINING MIT SUSANNE

Erlebe bewegte Entspannung und entspannende Bewegung. Das mentale Fitnessprogramm von Susanne vereint dehnen, kräftigen und mobilisieren gleichzeitig mit fließenden Bewegungen. Die ruhigen und doch herausfordernden Bewegungsabläufe fördern die Koordination, die Mobilisation und Konzentration. Gleichzeitig entspannt der Geist. Dieses besondere Fitnessprogramm kann von allen Altersgruppen und Konditionstypen ausgeführt werden. Bitte eine Matte, bequeme Turnkleidung und rutschfeste Socken mitbringen.



## Klimastammtisch ENGAGIERE DICH FÜRS KLIMA!

Wir wollen in regelmäßigen Abständen BürgerInnen eine Plattform bieten, auf der Themen zum Klimaschutz vor Ort besprochen werden sollen und neue Ideen und Projekte entstehen können.

Als ersten Schritt werden die Initiativen rund um die Eintragungswoche zum Klimavolksbegehren geplant.



Donnerstag, 16. Jänner 2020,  
18.00 Uhr

**Es treffen sich Engagierte für den Klimaschutz**



## Bleib jung, damit du alt werden kannst BEWEGUNGSEINHEITEN 60+

Im Vordergrund stehen die Freude und der Spaß an der Bewegung. Die Stunden sind gefüllt mit folgenden Übungen:

Herz-Kreislauf, Mobilisation, Kraftübungen, Koordination, Gleichgewicht, Dehnen usw. Damit die Übungen nicht so schnell vergessen werden, wird die Stunde mit spielerischem Gedächtnistraining abgerundet.



Dienstag, 21., 28. Jänner, 4., 11.,  
18., 25. Februar, 3. 10., 17., 24.,  
31. März, 7. April 2020,  
jeweils 17.00 bis 18.00 Uhr

**Referentin, Margit Nußbaumer,**  
Dipl. Senioren- und Gesund-  
heitstrainerin, Lambach

**Beitrag: € 84,-**

**Anmeldung erforderlich!**



## Überlebenstraining mit pubertierenden Kindern

Die einst so süßen Küken stecken in einem spannenden Umbruch inmitten einer Achterbahnfahrt der Gefühle. Zwischen „Ich bin supercool“ und „Keiner mag mich“ geht die Fahrt des Lebens auf und ab.

Die Pubertät der Kinder bedeutet auch für Eltern eine große Veränderung. Einerseits erleben viele Erwachsene selbst eine Zeit der Veränderung und Reifung ihres Lebens – andererseits sind sie ganz schön gefordert, rechtzeitig Stellung zu beziehen und ihre Jugendlichen in angemessener Distanz zu begleiten.

### Themen/Inhalte:

- Informationen zu Pubertät
- Hilfreiche Erkenntnisse aus der Gehirnforschung
- Haltungen und Gespräche einüben
- Gefühle wie Ohnmacht und Wut
- Beziehung zu und Konflikte mit Jugendlichen
- Unterstützung und Entlastung – Eltern unter sich
- Stärkung als Eltern

Mit einer Mischung aus inhaltlichen Impulsen, praktischen Übungen und Gruppengesprächen möchten wir Sie einladen, diese spannende Phase als Eltern positiv und kreativ zu gestalten, sodass alle Beteiligten zu Gewinnern werden und die Pubertät zur Entwicklungschance wird.

Seminar für alle Eltern, egal ob allein- oder gemeinsam erziehend.



Freitag, 17. Jänner 2020,  
13.30 bis 21.30 Uhr

**Referentin: Birgit Detzlhofer,**  
Akad. Psychosoziale Beraterin,  
Dipl. Lebensberaterin (WKO),  
Kallham,  
[www.birgit-detzlhofer.at](http://www.birgit-detzlhofer.at)

**Beitrag: € 50,-**

Ermäßigungen Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ, ein Kirchenbeitragsgutschein pro Paar oder minus 10% mit der OÖ Familienkarte des Landes.

**Anmeldung erforderlich!**





## Abenteuer Island

### MULTIMEDIASHOW VON WOLFGANG KUNSTMANN

Nicht weit vom nördlichen Polarkreis entfernt liegt die letzte große Wildnis Europas, eine Insel aus Feuer und Eis und von ungezähmter Schönheit – Island.

Die größte Vulkaninsel der Welt besitzt eine gewaltige Natur: Gletscher und Geysire, Vulkane und Wüsten, Wasserfälle und Polarlichter.

Der Fotograf und Abenteuerer Wolfgang Kunstmann führt Sie in seiner neuen Live-Film- und Fotoshow, untermalt mit landestypischer Musik, zu Naturwundern, atemberaubenden Landschaften, einer ungeahnten Flora und Fauna und zu Menschen, die größtenteils noch an Elfen, Trolle und verborgene Menschen glauben.

Insgesamt 5 Mal zu verschiedenen Jahreszeiten waren die Kunstmanns in Island unterwegs. Die letzten beiden Male im Herbst 2018 und im Frühjahr 2019, wo sie u.a. auch den Schaf- und Pferdeabtrieb mit den Einheimischen feierten und die phantastischen Herbst- und Winterstimmungen fotografieren konnten. Auf verschiedenen Durchquerungen, die durch Flussfurten und vulkanischen Untergrund in abgelegene Landstriche führten, erkundeten sie mit einem Allrad das wilde Hochland und abgelegene Fjorde mit all ihren Facetten. Von Rundflügen mit einer Cessna und mittels Drohne sind fantastische Luftaufnahmen entstanden.



Dienstag, 21. Jänner 2020,  
19.00 Uhr

**Referent: Wolfgang Kunstmann,**  
Reisefotograf, Salzburg

**Beitrag:**  
€ 12,- Vorreservierung,  
€ 14,- Abendkassa

**Anmeldung erwünscht!**



## ISMAKOGIE nach Prof. A. Seidel

### VERSANNUNGEN LÖSEN – GELENKE STÄRKEN – HALTUNG BEWAHREN MIT ISMAKOGIE

Ismakogie lehrt, im ALLTAG auf eine anatomisch korrekte Körperhaltung zu achten, Bewegungsabläufe ökonomisch durchzuführen und dabei richtig zu atmen. Durch SANFTE Aktivierung aller Muskelketten und Gelenke, von den Füßen bis ins Gesicht, werden Haltungsschäden und Verspannungen vorgebeugt oder gelindert und alle Körperfunktionen positiv beeinflusst.

Erfolge von Kuren und Therapien werden nachhaltig unterstützt.

Auf Bedürfnisse der TeilnehmerInnen wird eingegangen.

Das Training ist in jedem Alter, mit jeder Figur, sitzend, stehend, gehend, liegend durchführbar.



### Ismakogie zum Kennenlernen

Freitag, 24. Jänner 2020,  
19.00 bis 21.30 Uhr

**Beitrag:** € 35,-

### Ismakogie für Fortgeschrittene

Samstag, 25. Jänner 2020,  
9.00 bis 16.00 Uhr

**Beitrag:** € 65,-

**Referentin:**  
**Ulrike Mittermair,** Ungenach,  
Dipl. Ismakogie-Lehrerin

**Anmeldung erforderlich!**



## Warum schweigen die Lämmer?

### YOUTUBE-VORTRAG VON RAINER MAUSFELD MIT ANSCHLIESSENDER DISKUSSION

In den vergangenen Jahrzehnten wurde die Demokratie in einer beispiellosen Weise ausgehöhlt. Demokratie wurde durch die Illusion von Demokratie ersetzt, die freie öffentliche Debatte durch ein Meinungs- und Empörungsmanagement, das Leitideal des mündigen Bürgers durch das des politisch apathischen Konsumenten. Wahlen spielen mittlerweile für grundlegende politische Fragen praktisch keine Rolle mehr. Die wichtigen politischen Entscheidungen werden von politisch-ökonomischen Gruppierungen getroffen, die weder demokratisch legitimiert noch demokratisch Rechenschaftspflichtig sind. Die destruktiven ökologischen, sozialen und psychischen Folgen dieser Form der Eliteherrschaft bedrohen immer mehr unsere Gesellschaft und unsere Lebensgrundlagen. Rainer Mausfeld deckt die Systematik dieser Indoktrination auf, zeigt dabei auch ihre historischen Konstanten und macht uns sensibel für die vielfältigen psychologischen Beeinflussungsmethoden. An diesem Abend schauen wir gemeinsam das Onlinevideo und diskutieren miteinander mögliche Konsequenzen.

Dienstag, 28. Jänner 2020,  
19.00 Uhr

**Onlinevortrag von Rainer Mausfeld,**  
Psychologieprofessor, Schwerpunkt  
Wahrnehmungspsychologie, Kiel

**Diskussionsleitung:**  
**Willi Seuffer-Wasserthal**

**Eintritt frei!**

**Anmeldung erwünscht!**

#### FÖRDERMÖGLICHKEITEN:

##### Kirchlicher Bildungsgutschein



Einige unserer Angebote sind mit dem Bildungsgutschein gekennzeichnet. Für diese Veranstaltungen können Sie eine Ermäßigung von € 20,- in Anspruch nehmen. Sie erhalten ihn mit Ihrer Kirchenbeitragsvorschrift.

##### Elternbildungsgutscheine



vom Familienreferat des Landes OÖ. Die Gutscheine können bei allen Veranstaltungen, die mit dem Gutschein gekennzeichnet sind, eingelöst werden und werden von der Teilnahmegebühr abgezogen.

##### Bildungskonto des Landes OÖ



Für viele unserer Veranstaltungen können Sie bei Erfüllung der Kriterien eine Förderung im Rahmen des Bildungskontos des Landes OÖ beantragen. Das Antragsformular liegt bei uns auf bzw. ist abrufbar unter [www.land-oberoesterreich.gv.at](http://www.land-oberoesterreich.gv.at)

##### 4you-Card



Vorträge bis 15 €: unter 18 Jahre: Eintritt frei, 18 bis 26: 50 % Rabatt,

Einzelseminare: 10 % Rabatt (gekennzeichnet),  
Seminarreihen und Lehrgänge: 5 % Rabatt (gekennzeichnet)





## Kochen mit ...

### TÜRKISCHE KÜCHE

- ... Begegnungsaspekt. Miteinander reden und einander kennenlernen
  - ... neue kulinarische Genüsse – ausprobieren und verkosten
  - ... Gerichte aus aller Welt
- Mitzubringen: Gefäße für übrig gebliebenes Essen.



In Zusammenarbeit mit:



Donnerstag, 30. Jänner 2020,  
17.00 bis 21.00 Uhr

**Referentin:  
steht noch nicht fest**

Lebensmittelbeitrag,  
freiwillige Spenden  
**Anmeldung erforderlich!**



## Gewaltfreie Kommunikation

### JAHRESINTENSIVTRAINING

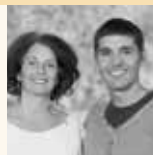
**Dieses Intensivtraining ist etwas für Dich, wenn Du ...**

- ... die Gewaltfreie Kommunikation vertiefen, festigen und nachhaltig in Deinem Leben verankern möchtest
- ... Dir mehr Souveränität in Gesprächen im Beruf, in der Familie und im öffentlichen Leben wünschst
- ... Mitgefühl nach innen und außen stärker integrieren möchtest
- ... Deine Themen in einer geschützten Gruppe Gleichgesinnter in wertschätzendem, achtsamem Umfeld bearbeiten möchtest
- ... von Trainern mit viel Erfahrung lernen möchtest
- ... Seminartage bei anerkannten Fachverbands- oder CNVC-Trainern sammeln möchtest
- ... bereit bist, Dich beim Lernen auch selbst aktiv einzubringen, um durch Erfahrung zu lernen
- ... einen Mix aus Spaß, Tiefe, Leichtigkeit und Intensität genießt

#### Inhalte/Methoden

Wir vermitteln die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg nun seit über 10 Jahren und bilden uns laufend weiter. In diesem Training möchten wir unsere ganze Schatzkiste an Erfahrung und Methoden zur Verfügung stellen, um zu intensivem Wachstum beizutragen:

- Alltags-Konflikt-Lösungstraining (Alltagsmediation)
- Arbeiten mit dem inneren Team
- Umgang mit starken Gefühlen und herausfordernden Situationen
- Körperzentriertes Arbeiten in Kombination mit Selbstreflexion, u.a. TRE - Trauma Release Exercises
- Achtsamkeitspraxis (Elemente aus Robert Gonzales, Meditative Übungen, Einbinden von Naturerfahrung)
- Üben anhand aktueller lebendiger Fallbeispiele und Rollenspiele in geschütztem Rahmen
- Gruppendynamik: einbinden neuer Methoden der Entscheidungsfindung - z.B.: Soziokratie, Systemisches Konsensieren, Kreisarbeit u.v.m
- Strategien für Deeskalation und Entspannung
- Angebote zum selbstverantwortlichen Üben zwischen den Seminaren
- Theorie abwechselnd mit spielerischen, erlebnisorientierten Übungen in Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit
- Intensivierung von Empathie nach innen und außen
- Humor, Spiel und Bewegung



Samstag, 25. Jänner, 29. Februar, 28. März, 25. April, 30. Mai, 20. Juni, 19. September, 17. Oktober, 14. November, 12. Dezember 2020,  
Reservetermin: 19. Dezember 2020;  
jeweils 9.30 bis 18.15 Uhr

**Referenten:  
Nicola und Thomas Abler**  
TrainerIn in Gewaltfreier Kommunikation

**Beitrag:** € 1.250,-

Der Preis beinhaltet neben dem Seminarbeitrag auch Kursunterlagen, Flipchart-Foto-Protokoll und Impulse für das Üben zwischen den Seminartagen. Falls Sie teilnehmen möchten, die Finanzierung jedoch eine Hürde darstellt, bitte treten Sie mit uns in Kontakt.

Die Details entnehmen Sie bitte dem Einzelfalter auf [www.maximilianhaus.at](http://www.maximilianhaus.at)

**Anmeldung erforderlich!**



## Gewaltfreie Kommunikation

### NACH MARSHALL ROSENBERG, KURZWORKSHOP

Die GFK (Gewaltfreie Kommunikation) unterstützt uns dabei, mit Sprache bewusster und verantwortungsvoller umzugehen. Sie lenkt unsere Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse und hilft uns zu vermeiden, was Widerstand und Verletzung provoziert: Bewertungen, Kritik, Schuldzuweisungen, Forderungen ... Gewalt eben!

**In der GFK lernen wir:**

- uns so auszudrücken, dass wir eine echte Chance haben, gehört zu werden, und zu bekommen, was wir brauchen
- Gedankenmuster, die zu Ärger und Aggression führen, zu verstehen und abzubauen
- Konflikte zu lösen, ohne unsere Anliegen aufzugeben oder unsere Beziehungen aufs Spiel zu setzen
- Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich zu nehmen, sondern mitfühlend herauszuhören, welche Bedürfnisse sich dahinter verbergen.



Mittwoch, 4. Februar 2020,  
19.00 bis 22.00 Uhr

**Referenten:  
Nicola und Thomas Abler,**  
TrainerIn in Gewaltfreier Kommunikation

**Beitrag:**  
€ 15,-

**Anmeldung erwünscht!**





## Auf dem Weg zum Ich FORTBILDUNG & VERTIEFUNG

Wer bin ich, was will ich? Zurück ins eigene Wollen und Fühlen mit der IoPT-Anliegenmethode.

Selbstbegegnung mit Hilfe des „Aufstellen des Anliegen“ nach Prof.Dr. Franz Ruppert, München

Ein gesundes Ich ist wie der Kapitän meines Lebens. Mein Wille, meine Gefühle, mein Denken und mein Handeln sind die Mannschaft.

Die Ich- und Identitätsentwicklung beginnt bereits vorgeburtlich.

Die psychische Verfassung der Mutter fördert oder verunmöglicht in dieser besonders prägenden Zeit unsere Identitätsentwicklung. Je klarer, stärker, gesünder unsere Mutter ist, umso größer sind unsere Chancen, ein gesundes Ich entwickeln zu können.

Identität ist nach Prof. Ruppert: ich in meinem Körper mit allen meinen Gefühlen, Erlebnissen und Anteilen. Mag ich mich, kann ich auch meinen Mitmenschen mit Liebe, Verständnis, Mitgefühl und Toleranz begegnen.

In Situationen, die zu laut, zu heftig, zu schnell sind, unsere Notfallreaktionen nicht mehr möglich sind, erstarren wir, werden wir gelähmt. Wenn gesunde Stressreaktionen nicht mehr helfen, es sogar noch schlimmer machen würden, müssen wir eine psychische Notbremse ziehen. Wir spalten uns innerpsychisch auf.

Lebenslange Glaubens-, Beziehungs-, und Verhaltensmuster entwickeln sich daraus. Zuerst hilfreich, werden diese allerdings – oft Jahrzehnte später – selbst- und fremdschädigend. Anliegen für Anliegen zu mehr Lebensqualität und Gesundheit. Meine gesunde Ich-Entwicklung, meine gesunde Identität mit der Identitätsorientierten IoPT-Methode von Prof. Ruppert erlangen.

Methode, Theorie und Praxis der IoPT in 8 Modulen mit Bettina Schmalnauer und drei Tage mit Prof. Dr. Franz Ruppert.

Die Fortbildung und Vertiefung richtet sich an:

- Lebens- und SozialberaterInnen, BeraterInnen im psychosozialen Kontext
- PädagogInnen
- Menschen in sozialen Berufen
- Menschen, die sich selbst auf einer tiefen Ebene kennenlernen möchten
- verantwortungsbewusste Eltern und Großeltern.

Als Vorbereitung, Ergänzung und Unterstützung:

- Bücher von Franz Ruppert und seine YouTube-Beiträge
- das Buch von Vivian Broughton: „Zurück in mein Ich“

Hinweise dazu auf [www.gesundheitswerkstatt.co.at](http://www.gesundheitswerkstatt.co.at)



Freitag, 7., Samstag, 8. Februar 2020  
Freitag, 6., Samstag, 7. März 2020  
Freitag, 8., Samstag, 9. Mai 2020  
Freitag, 5., Samstag, 6. Juni 2020  
Freitag, 3., Samstag, 4. Juli 2020  
Freitag, 4., Samstag, 5. September 2020  
Donnerstag, 1. bis Samstag, 3. Oktober 2020 (mit Prof. Dr. Ruppert)  
Freitag, 13., Samstag, 14. November 2020  
Freitag, 11., Samstag, 12. Dezember 2020

Freitags 10.00 bis 19.00 Uhr,  
Samstags 9.00 bis 18.00 Uhr

### Referentin:

Bettina Kronegger, Body Talk CBP,  
Aufstellung nach Franz Ruppert,  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

**Beitrag:** € 1.840,- Gesamtkosten,  
Ratenzahlung möglich,  
inkl. 3 Seminartage bei  
Prof. Dr. Franz Ruppert



## Yoga mit Stefan

Die unten angeführten Yogakurse sollen ermöglichen, einerseits einen Einblick in Yoga zu geben und andererseits die eigene Yogapraxis zu vertiefen. Durch verschiedene Körperhaltungen und Atemtechniken wird versucht, alle TeilnehmerInnen nach den individuellen Möglichkeiten zu fordern und zu fördern. Die Kurse sollen einen Beitrag dazu leisten, mehr körperliche Beweglichkeit, Zufriedenheit und innere Ruhe zu finden.

### Ziele:

- Den eigenen Körper besser spüren und wahrnehmen lernen
- An der eigenen Muskeldehnung arbeiten, um mehr Bewegungsfreiheit und Vitalität zu erlangen
- Durch die Kombination aus Spannung und Entspannung eine „neue“ Selbstwahrnehmung entwickeln
- Entspannung lässt die Gedanken zur Ruhe kommen, dadurch kann Stress im Alltag leichter bewältigt werden
- Bewusste Atmung fördert die Durchblutung des ganzen Organismus
- Körper, Geist und Seele stärken und gesund halten

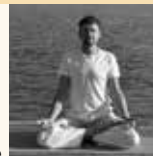
### YOGA FÜR ALLE

Diese Kurse finden Dienstag- und Donnerstagabend statt.

### YOGA INTENSIV

Aufbauend auf den oben genannten Inhalten und Zielen werden in diesem Yogakurs vermehrt komplexere und körperlich anspruchsvollere Körperhaltungen praktiziert. Auch die Auseinandersetzung mit der Yogaphilosophie, unterschiedlichen Atemtechniken und der Meditation sind verstärkt Inhalte dieses Kurses.

Ein Sechstel der Kursbeiträge wird für Sozial- und Entwicklungshilfeprojekte des Vereins „Eine Welt für alle“ Attnang gespendet.



### Dienstagabend:

**Yoga intensiv**  
jeweils 19.00 bis 20.15 Uhr  
**Yoga für alle**  
jeweils 20.30 bis 21.45 Uhr

Dienstag, 25. Februar, 3., 10., 17., 24., 31. März,  
21., 28. April, 5., 12. Mai 2020

**Beitrag:** € 80,-  
für alle 10 Termine,  
€ 50,-  
für einen Fünferblock,

### Donnerstagabend:

**Yoga für alle**  
jeweils 20.30 bis 21.45 Uhr  
Donnerstag, 27. Februar, 5., 12., 19., 26. März, 16., 23., 30. April,  
7., 14. Mai 2020

**Beitrag:** € 80,-  
für alle 10 Termine,  
€ 50,-  
für einen Fünferblock,

**Referent: Stefan Schmidt,**  
Regau, Dipl. Hatha-Yoga-Lehrer

**Anmeldung erforderlich!**





## Papierschöpfen für Einsteiger

Lernen Sie das Handwerk des Papierschöpfens kennen. Sie erfahren viel über Materialien, Arbeitsgeräte und Pulpenarten. Gemeinsam wird eine Basispulpe und eine Pflanzenpulpe hergestellt. Ein Nachmittag, an dem Sie Inspiration für weitere Rezepte und Möglichkeiten schöpfen können.

Bitte mitbringen:

- getrocknete Blüten, frische Blüten, Gewürze wie Majoran, Chilifäden, Curry, Kurkuma..., Konfetti, bunte Servietten, ...
- falls vorhanden, Schöpfrahmen, Spritzgitter, großes Handtuch, Backblech o.Ä. zum Transportieren der nassen Blätter
- arbeitsgerechte Kleidung, Küchenrolle, zwei Handtücher, mehrere Wextex



Freitag, 7. Februar 2020,  
14.00 bis 18.00 Uhr

**Referentin: Isabella Fackler,**  
BZ Maximilianhaus  
**Steffi Gastberger**

**Beitrag:** € 45,-  
inkl. Basismaterial

**Anmeldung erforderlich!**



## Nepal: Namaste – Sei gegrüßt!

### MULTIMEDIASHOW MIT LIVEMUSIK

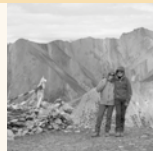
In ihrer Multimedia-Show entführen uns Renate Kogler und Franz Marx an entlegene Orte. In ihrer Komposition aus professioneller Reisefotografie, Reportage und Livemusik präsentieren sie Nepal, ein Land, das vielschichtiger kaum sein könnte.

Ein bunter Bogen spannt sich zwischen Urwäldern und Bergwüsten, von den tropisch heißen Regionen im Terai bis zu den eisigen Spitzen des Himalaya. Das religiöse Land bewegt sich zwischen Tradition und Moderne, Aufbruch und Wandel.

Monatelange Trekkingtouren führten sie unter anderem in den tibetisch geprägten Dolpo, wo die Zeit seit Jahrhunderten stillzustehen scheint. Im äußersten Osten erwartete die Weltreisenden der dritthöchste Berg der Welt.

Reisen Sie mit! Lassen Sie sich mitreißen!

Im April haben Sie auch die Möglichkeit, an einem Fotoworkshop mit den beiden Referenten teilzunehmen. Siehe Seite 20.



Dienstag, 11. Februar 2020,  
19.00 Uhr

**Referenten: Renate Kogler und Franz Marx**  
FotografIn,  
[www.renate-franz.at](http://www.renate-franz.at)

**Beitrag:**  
€ 13,- Vorreservierung,  
€ 15,- Abendkassa

**Anmeldung erwünscht!**



## Die Heilkraft der heimischen Pflanzen

### SYMPTOME ALS WEGWEISER ZUR URSACHE – KRÄUTER FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Heimische Kräuter haben ein sehr großes Potential, wir müssen (und sollten) nicht nach neuen exotischen Pflanzen und Wirkstoffen suchen. Die Gesundheit wächst direkt vor unserer Tür: Die Heilkraft steckt in unseren heimischen Kräutern, wobei jedes Kraut besondere Zubereitungsformen erfordert um die Wirkung auf Körper, Geist und Seele entfalten zu können.

Was die Seele nicht schafft, müssen die Organe bewältigen. Was die Organe nicht bewältigen können, müssen Magen und Darm übernehmen. Was Magen und Darm nicht schaffen, muss die Lunge verarbeiten. Was die Lunge nicht schafft, wird auf die Haut übertragen. Was die Haut nicht schafft, verkraftet der Körper nicht mehr.

In den 3 Lehrgangsblocken widmen wir uns den einzelnen „Organ“-bereichen

- Magen, Darm, Immunsystem
- Hormondrüsen und Sexualorgane
- Leber, Galle, Milz, Nieren und Blase
- Lunge
- Haut, Haare und Nägel
- Herzkreislaufsystem
- Bewegungsapparat und Skelett
- Nerven, Augen, Hirn

Drei dieser Bereiche werden intensiv behandelt. Für diese Bereiche werden die passenden heimischen Kräuter vorgestellt und gemeinsam verarbeitet. Dabei wird besonderes Augenmerk auf die Differenzierung zwischen einer symptomatischen und einer ursächlichen Herangehensweise gelegt.

Der Lehrgang gibt einen tiefen Einblick in den aktuellen Stand der Wissenschaft und ebenso in traditionelles Wissen um die heilende Kraft der heimischen Kräuter. Mit umfangreichen Übungen und detaillierten Anleitungen für die Auf- und Zubereitung von Kräutern zu Pulver, Extrakten, Essenzen und vielem mehr. Der Lehrgang vermittelt die Herangehensweise, Symptome als Wegweiser zur Ursache zu verstehen.



Freitag, 21., Samstag, 22. Februar 2020,  
Freitag, 20., Samstag, 21. März 2020,  
Freitag, 15., Samstag, 16. Mai 2020,  
Freitag, 14.00 bis 21.00 Uhr,  
Samstag, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Referenten: Sissi Kaiser**  
- Über 10 Jahre „Moderne Kräutermedizin“, Calamus Life  
- Zahlreiche Publikationen und Medien im Bereich Gesundheit  
- Multimediale Kunst- und Vitaltherapeutin

**Tom Beyer**  
- Umwelttechnik, Verfahrenstechnik und Philosophie als berufliche Basisausbildung  
- mehr als 15 Jahre in der nationalen und internationalen Forschung tätig  
- Alternativ-medizinische Ausbildungen

[www.heimische-heilpilze.at](http://www.heimische-heilpilze.at)  
[www.vitalspirale.at](http://www.vitalspirale.at)

**Beitrag:** € 630,- und ca.  
€ 30,- Materialkosten

**Anmeldung erforderlich!**



## Familien- und Strukturaufstellung

Familien- und Strukturaufstellung meiner Gegenwarts- oder Herkunftsfamilie, von beruflichen oder intrapsychischen Konstellationen, Körpersymptomen und Krankheiten durch GruppenteilnehmerInnen. Eine berührende Methode, mit sich und seinen Vorfahren ins Reine zu kommen. Was bin ich für ein Mensch? Warum bin ich der, der ich bin? Was sind meine Wurzeln? Welches Erbe habe ich von meinen Vorfahren übernommen? Was ist mein Lebensdrehbuch? Entscheidende Beziehungskonstellationen, auch beruflicher Art, werden mithilfe der GruppenteilnehmerInnen aufgestellt, sodass ich lernen kann, das Gesunde, Positive meiner Ahnen bewusst für mich anzunehmen, übernommene Schuld, generationenalte Belastungen zurückzugeben und mein Leben nach dem auszurichten, was mir alle meine Vorfahren in ihrem Innersten gewünscht haben/hätten.

Vier Aufstellungen. Auch wer selbst nicht aufstellt, wird in seiner Thematik begleitet. Es sind an diesem Wochenende auch andere, z. B. gestalttherapeutische, Sitzungen möglich. Es wird jene Methode gewählt, die bei dem jeweiligen Problem die meiste Wirkung verspricht.



Freitag, 28. Februar bis  
Sonntag, 1. März 2020  
Freitag von 17.00 bis max. 21.00 Uhr  
Samstag von 9.30 bis max. 22.00 Uhr  
Sonntag von 9.30 bis max. 13.00 Uhr

**Referent:**  
**Dr. August Thalhamer**  
katholischer Theologe,  
Psychologe und  
Psychotherapeut in freier  
Praxis in Linz

**Beitrag:**  
€ 260,- AufstellerIn  
€ 130,- RollenspielerIn

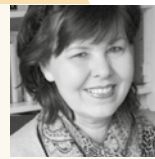
**Anmeldung erforderlich!**



## Gott 9.0 VOM SPIRITUELLEN WACHSEN UND ERWACHSENWERDEN

**Donnerstag, 27. Februar 2020, 19.00 Uhr, Vortrag im Schloss Puchberg**  
**Integrales Christentum – Einübung in eine neue spirituelle Intelligenz**

Im globalen Dorf mit seinen großen Informations- und Migrationsströmen konkurrieren heute zahlreiche Weltansichten, Glaubenskonzepte und Gottesbilder miteinander. Das erzeugt viele Konflikte in Familien, Gemeinden, Kirchen und Konfessionen. Welche spirituellen Schlüsselkompetenzen brauchen Christen heute, um dabei selbst stabil, krisenfest und friedlich zu bleiben? Welche neuen Entwicklungsmöglichkeiten bietet ein integraler Ansatz der größten Weltreligion, damit sich das Christentum tatsächlich als Förderband für Frieden, Liebe und heilsamen Dienst an der Menschheit bewähren kann? Was kann jede/r Einzelne dazu beitragen? Die wichtigsten integralen Bausteine für ein zukunftsstarkes Christentum und gelungene persönliche Weiterentwicklung stehen im Mittelpunkt des Vortrags.



27. bis 29. Februar 2020

**Referentin**  
**Marion Küstenmacher**, Gröbenzell  
Theologin und Germanistin, Trainerin  
für Spiral Dynamics Integral, 30 Jahre  
Erfahrung in christlicher Erwachsenenbil-  
dung. Autorin von zahlreichen Büchern  
über Mystik, integrale Spiritualität und  
Persönlichkeitsentwicklung, u. a. Gott  
9.0

**Kursbeitrag**  
€ 15,- Vortrag inkl. Imbiss  
€ 30,- Seminar ½ Tag  
€ 50,- Seminar 1 Tag

**Anmeldung erforderlich!**

**Freitag, 28. Februar 2020, 15.00 bis 19.00 Uhr, Seminar im BZ Maximilianhaus**  
**Gott 9.0 – Vom spirituellen Wachsen und Erwachsenwerden**

„Es gibt Stufen im religiösen Leben.“ (Walter Nigg, Kirchenhistoriker)  
Glaube ist nichts Unveränderliches. Religiöse Entwicklung hört nicht mit der Volljährigkeit auf. Viele Erwachsene merken, dass sich ihre spirituellen Werte und Gottesbilder immer wieder gewandelt haben. Aktuelle Probleme in Kirche und Gesellschaft verlangen zudem nach neuen Konzepten und Lösungen. Wie aber hängen diese Themen zusammen? In diesem Workshop lernen Sie ein sozialpsychologisches Entwicklungsmodell mit neun aufeinander aufbauenden Werteräumen kennen. Ein einfacher Farbcode hilft, die Wertestufen rasch zu unterscheiden. Sie sehen, wo Sie gerade selbst stehen und wohin Sie die spirituelle Reise als nächstes führen kann. Methodisch wechseln kurze Powerpoint-Infoblöcke mit spielerischen Übungen und Austausch über unsere persönlichen Erfahrungen.

**Samstag, 29. Februar 2020, 9.00 bis 16.00 Uhr Seminar im Bildungshaus Greisinghof**  
**Integrales Christsein – Seminar zum Vertiefen und praktischen Einüben integraler Spiritualität**

„Wachst in der Erkenntnis Gottes!“ (Kol 1,10)  
Ausgehend von der Philosophie Ken Wilbers ergeben sich im integralen Christentum verschiedene Module spiritueller Lebenspraxis. Wir können sie für einen intelligenten Umgang mit Körper, Seele und Geist nutzen. Dazu gehören: Quadranten, Bewusstseinsstufen, Entwicklungslinien, Versenkungszustände, 3-2-1-Schattenarbeit und die Drei Gesichter Gottes. In Verbindung mit unserer christlichen Weisheitstradition ermöglichen sie kräftige Impulse für ein lebendiges, innovatives und krisenstabiles Christsein. Methodisch wechseln kurze Powerpoint-Infoblöcke mit Einzel- und Gruppenübungen zu den Modulen und Austausch über unsere persönlichen Erfahrungen.



## Meditation und Achtsamkeit

Nur wer seine Mitte kennt,  
kann große Kreise ziehen.

Meister Eckhart

Meditation ist der wesentliche Weg, wenn man an der Weiterentwicklung seiner Persönlichkeit und seines gesamten Potenzials interessiert ist.

Aus spiritueller Sicht und aus der Sicht der Bewusstseinsentwicklung bedeutet das, das innere Wesen zu erfahren und den Zugang zu dieser inneren Quelle zu ermöglichen und zu vertiefen. Das schenkt uns eine andere, reichere Lebensqualität und Lebensfülle und führt uns zu einem Handeln in der Welt, das von Achtsamkeit, Mitgefühl und Verbundenheit geprägt ist (Eckhart Wunderle).

An diesem Vormittag bzw. Nachmittag haben wir die Möglichkeit, ein wenig Einblick in die vielfältigen Arten der Meditation zu erhalten. Wir werden stille Sitzmeditationen, aktive Meditationen und Achtsamkeitsübungen kennenlernen und ausprobieren.

Die Meditation lädt uns ein, vom TUN ins SEIN zu kommen und immer tiefer in diesem SEIN, in unserer Mitte, unserer Essenz zu verweilen.

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung; Matte, wenn vorhanden, ein Sitzkissen oder Meditations-Bänkchen; evtl. kleiner Polster

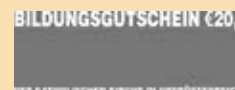


Samstag, 29. Februar 2020,  
9.00 bis 12.00 Uhr  
Thema Körper  
Freitag, 27. März 2020,  
Thema Emotionen  
Freitag, 24. April 2020,  
Thema Verstand/Denken  
Freitag, 26. Juni 2020,  
Thema SEIN/Geist  
Jeweils 15.00 bis 18.00 Uhr

**Referentin: Gabriele Scheibl,**  
zert. Meditations-Lehrerin,  
www.qi-atsu.at

**Beitrag:** € 21,- pro Termin  
€ 72,- für alle

**Anmeldung erforderlich!**



## Supervisionsgruppe für PädagogInnen

VORMITTAGS ODER ABENDS

Supervision heißt so viel wie „handeln durch verstehen“ und gleichzeitig „Verstehen des Handelns“.

Supervision ermöglicht berufliche Erfahrungen im vertraulichen Rahmen zu besprechen und Ideen zu finden fürs Weiterarbeiten.

Supervision hilft dabei, im Job gesund, stabil und belastbar zu bleiben.



... für PädagogInnen, die nachmittags  
oder abends im Job tätig sind  
Dienstag, 10., 24. März, 14., 28. April  
2020, jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr

.. für PädagogInnen, die vormittags im  
Job tätig sind

Montag, 2., 16. März, 20. April,  
4. Mai 2020, jeweils 18.30 bis 20.30  
Uhr

**Supervisorin: Isabella Fackler,**  
dipl. psychologische Beraterin (LSB/  
WKO), Supervisorin

**Beitrag:** € 100,- für alle Termine, nach  
vorheriger Absprache und bei Anmel-  
dung sind Einzeltermine möglich,

**Anmeldung erforderlich!**

## So finden Sie zu uns:

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- Bahnknotenpunkt Attnang-Puchheim (ca. 1,5 km vom Bildungshaus entfernt)
- Taxis vor dem Bahnhofsgebäude
- Stadtbusverbindung Linie 1 – Ausstiegsstelle: Basilika Puchheim – Fahrtdauer: ca. 3 Minuten.
- Oder Bundesbus Linie 576 – Ausstiegsstelle Puchheim Maierhof

### Anreise mit dem Auto

Folgen Sie der Beschilderung „Schloss Puchheim“

- Von der A1 kommend:  
A1 Westautobahn – Abfahrt Regau  
Richtung Vöcklabruck (B145)  
erste Ampel rechts Richtung Attnang-Puchheim  
ca. 4 km dem Straßenverlauf folgen, dann geht es bergauf; Sie sehen rechts vor sich die Kirche; Parkmöglichkeit gegenüber; gehen Sie entlang der Kirche in den Schlosshof; das Maximilianhaus befindet sich auf der anderen Seite des Schlosshofes

- Von der B1 kommend:  
Folgen Sie in Attnang-Puchheim der Beschilderung Schloss Puchheim; parken Sie gegenüber der Kirche;  
gehen Sie entlang der Kirche in den Schlosshof; das Maximilianhaus befindet sich auf der anderen Seite des Schlosshofes







## Verborgene Schätze im Gotteslob SCHWERPUNKT FASTENZEIT UND OSTERN

„Schätze aus dem Kirchenmusikreferat“ – neue und bewährte Chorsätze und Messen für den Gottesdienst.

An diesem Singabend werden Chorsätze für verschiedene Besetzungen und Stilrichtungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden (leicht – mittelschwer) vorgestellt. Im Fokus stehen dabei auch immer die liturgischen Einsatzmöglichkeiten der Stücke sowie ihre proben- und aufführungstechnische Umsetzung. Wer gerne singt, ist herzlich willkommen.



Dienstag, 3. März 2020,  
19.30 Uhr

**Referenten: Marina Ragger und  
MMag. Andreas Peterl**, Kirchen-  
musikreferent der Diözese Linz

**Beitrag:**  
€ 7,- Vorreservierung  
€ 9,- Abendkassa  
**Anmeldung erwünscht!**



## Handwerk für die Seele ZUR RUHE FINDEN

Eintauchen in die Ruhe des Ateliers um zu malen, zu malen, zu malen ...

Nicht um danach ein Bild zu besitzen sondern malen um zu malen, Ruhe im Raum und in den Malenden wird dadurch spürbar.

Für den eigenen Energiehaushalt, um zur Ruhe zu kommen, sich zu spüren, seine Akkus aufzuladen.



Dienstag, 3. März 2020,  
10.00 bis 11.30 Uhr

**Referentin: Isabella Fackler**,  
dipl. psychologische Beraterin (LSB/  
WKO), Supervisorin

**Beitrag:** € 22,- inkl. Material  
Bei Buchung aller 4 Termine € 80,-

**Anmeldung erforderlich!**



## Den Wandel gestalten LINZER BIBELKURS 2020

Die Diözese Linz ist im Wandel, der weit über Adaptierungen bei den strukturellen Zuteilungen hinausgeht. Um diesen Wandel gut gestalten zu können, wurden insgesamt zwölf Leitbegriffe festgelegt. Vier davon werden wir beim Linzer Bibelkurs aufgreifen, um zu schauen, was aus biblischer Perspektive in den Wandlungsprozess der Diözese einfließen kann bzw. soll (oder auch muss).

- Spirituelle Erfahrung

Christ/in-Sein heißt der Spur Jesu folgen, daraus das Leben im Glauben formen und spirituelle Erfahrung gewinnen. Biblische Frauen und Männer sind diesen Weg vor uns gegangen, und biblische Texte können für uns Quelle spiritueller Erfahrung sein.

- Haltung

Die Glaubwürdigkeit der Kirche hängt von der Haltung der ChristInnen ab. Dazu gehört v.a. die bejahende, wertschätzende und wohlwollende Begegnung. Bei Jesus sehen wir, wie solche Begegnung gelingt.

- Missionarisches Bewusstsein

Was tun wir, um die Botschaft Jesu kommenden Generationen weiterzugeben und bei den Menschen zu sein? Raus aus allen Sicherheiten, hin zu Orten, wo sich was tut, das lebte Paulus vor.

- Hoffnung

Gegen die Tendenz, diese Welt schlechtzureden, Pessimismus auszustrahlen oder vor dem Ende bisheriger Wege zu erstarren, sind Mut und Hoffnung – in der Bibel häufig vorkommende Begriffe – die Kraftquellen dafür, den Wandel zu gestalten.

An jedem Abend machen wir uns anhand konkreter Bibeltexte auf die Suche nach dem passenden Prädikat zu den einzelnen Leitthemen.

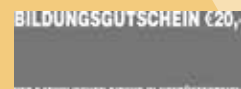


Mittwoch, 4., 18. März,  
1., 15. April 2020,  
jeweils 19.00 bis 21.30 Uhr

**Referentin: Mag.ª Renate  
Hinterberger-Leidinger**,  
Theologin, Bibelwerk Linz

**Beitrag:**  
Vier Abende: € 42,-  
Ein Abend: € 12,-

**Anmeldung erwünscht!**



In Zusammenarbeit mit:



## NÄCHTIGUNG IM GÄSTEHAUS VON MAXIMILIANUM besinnen - Kloster Puchheim



Ob als Einzelperson, SeminarteilnehmerIn im Maximilianum oder als Gruppe (z. B. Pfarrgemeinderat) – das Gästehaus bietet angenehme Übernachtungsmöglichkeiten in klösterlicher Atmosphäre.

**In 19 Zimmern mit 26 Betten mit verschiedenen Standards ist das richtige Zimmer auch für Sie dabei.**

**Gerne reservieren wir für Sie oder erstellen ein maßgeschneidertes Angebot.**

**Anfragen und Reservierungen:** Mo. bis Fr. von 8.00 bis 11.30 Uhr T 07674/665 50 E maximilianum@dioezese-linz.at



### Kirche weit denken

#### WEGWEISENDE HALTUNGEN ALS BASIS ZEITGEMÄSSER STRUKTUREN



Der Zukunftsprozess der Diözese Linz plant nicht nur eine Reform der Strukturen, um die Pfarrgemeinden weiterführen zu können, sondern auch eine Vertiefung des christlichen Lebens. In den „Pastoralen Leitlinien“ wurden zwölf Leitbegriffe benannt, die dafür Wegweisung sind. Einige wollen wir an diesem Abend genauer betrachten, wie zum Beispiel: spirituelle Erfahrung, Haltung, Hoffnung.

Mittwoch, 4. März 2020, 19.00 Uhr

**Referent:**  
**Univ.-Prof. Dr. Franz Gruber**, Rektor der KU Linz, theologischer Prozessbegleiter des Zukunftsweges

**Beitrag:**  
€ 7,- Vorreservierung,  
€ 9,- Abendkassa

**Anmeldung erwünscht!**



### Heilsames Berühren – Vortrag und Seminare

#### HEILSAME KRAFT FLIESST DURCH UNSERE HÄNDE



Berührt zu werden ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Es tut uns gut und hält uns gesund. Dass darüber hinaus auch heilende Kraft durch unsere Hände fließt, wissen Menschen seit Jahrhunderten und legen ihre Hände dorthin, wo etwas schmerzt. Woher diese Kraft kommt, wird unterschiedlich aufgefasst. Im christlichen Verständnis ist es die Segenskraft Gottes, die heilend wirkt. Sie kann sich sowohl körperlich als auch seelisch-spirituell auswirken. Beim behutsamen Handauflegen öffnen wir uns für diese heilende Kraft und vertrauen darauf, dass sie zum Guten wirkt. Oft können sich Menschen dabei ganz tief entspannen und innerlich ruhig werden. Das kann einen Einfluss auf Schmerzen haben, das Wohlbefinden stärken und die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren. Es kann auch sein, dass Menschen durch das Handauflegen zu innerem Frieden und tröstlicher Geborgenheit finden.

**Der Abendvortrag beinhaltet folgende Punkte:**

- Einführung in den Hintergrund des Handauflegens
- Vorstellen der Ergebnisse zweier aktueller Studien
- Handauflegen bei Pflegebedürftigen
- Handauflegen bei Menschen mit chronischen Schmerzen
- Hinweise auf praktische Beispiele
- Kurze Übungen

**Der Kurs beinhaltet folgende Elemente:**

- Weitere Impulse zum christlich-spirituellen Hintergrund des Handauflegens
- Anleitung und Übungen zum Handauflegen
- Austausch über die gemachten Erfahrungen

„Wenn ich berührt werde, lebe ich und ich spüre, dass ich lebe.“ Wilhelm Schmid

Für SeelsorgerInnen  
Donnerstag, 5., Freitag, 6. März 2020,  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

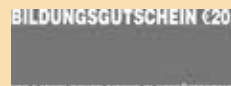
**Vortrag**  
Donnerstag, 5. März 2020,  
19.00 Uhr

**Tagesseminar**  
Samstag, 7. März 2020,  
9.00 bis 17.00 Uhr

**Referentin: Anemone Eglin**,  
Theologin, Handauflegen Open  
Hands, Kontemplationslehrerin, Integrierte  
Therapeutin FPI

**Beitrag:**  
Vortrag: € 9,- Vorreservierung,  
€ 11,- Abendkassa;  
Tagesseminar: € 80,-  
2-Tagesseminar: € 150,-

**Anmeldung erforderlich!**



Zahlschein hier abtrennen und für Ihre Kursprogrammspende nutzen. Herzlichen Dank. Ihr Maximilianhausteam

<b>ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG</b>	<b>AT</b> <b>RB REGION VÖCKLABRUCK BANKSTELLE ATTNANG-PUCHH.</b>	<b>ZAHLUNGSANWEISUNG</b>
EmpfängerIn/Name/Firma Bildungshaus Maximilian 4800 Attnang-Puchheim IBAN EmpfängerIn	EmpfängerIn/Name/Firma Bildungshaus Maximilian 4800 Attnang-Puchheim IBAN EmpfängerIn	
AT73 3471 0000 0222 0002 BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RZOOAT2L710	AT73 3471 0000 0222 0002 BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RZOOAT2L710	
EUR Betrag Cent	EUR Betrag Cent	
Zahlungsreferenz	Verwendungszweck	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
Verwendungszweck	KontoinhaberIn/AuftraggeberIn/Name/Firma	
	006	
	30+	
	+ Unterschrift Zeichnungsberechtigter	



## Gewaltfreie Kommunikation ALLTAGSPRACTITIONER

### INHALTE

#### Basistraining

Die Teilnehmer werden Schritt für Schritt mit den Elementen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut:

- Eine Situation beobachten, ohne sie zu interpretieren oder zu bewerten.
- Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken übernehmen und die eigenen Bedürfnisse als deren Ursache erkennen.
- Zu Wut, Ärger, Schmerz und Angst stehen
- Die Anliegen aller Gesprächspartner hören und ernst nehmen, auch wenn Sie ihnen nicht zustimmen.
- Mit Bitten statt Forderungen Ihre Ziele und Werte verwirklichen.

#### Vertiefungsseminare

- Aufbauend auf die bereits erworbenen Kenntnisse.
- Vertiefen und Giraffentanz als Ganzes üben.
- Anhand bewährter und vielfältiger Methoden in verschiedensten Formen und Varianten.
- Intensiviertes Bearbeiten eigener Themen und Konflikte.
- Verstärkt Raum für Nähe und Verbindung, Austausch und Verständnis.

#### Intensivtraining

- Alltags-Konflikt-Lösungstraining (Alltagsmediation).
- Arbeiten mit dem inneren Team.
- Umgang mit starken Gefühlen und herausfordernden Situationen.
- Körperzentriertes Arbeiten in Kombination mit Selbstreflexion u.a. TRE - Trauma Release Exercises.
- Achtsamkeitspraxis (Elemente aus Robert Gonzales, meditative Übungen, Einbinden von Naturerfahrung).
- Üben anhand aktueller lebendiger Fallbeispiele und Rollenspiele in geschütztem Rahmen.
- Gruppendynamik: Einbinden neuer Methoden der Entscheidungsfindung - z.B.: Systemisches Konsensieren, Kreisarbeit u. a.
- Strategien für Deeskalation und Entspannung.
- Angebote zum selbstverantwortlichen Üben zwischen den Seminaren.
- Intensivierung von Empathie nach innen und außen.
- Humor, Spiel und Bewegung.

#### Integration

- Feedback geben und nehmen
- Konfliktreflexion im Individualtraining (zusätzlich)
- Feiern, Rückschau und Ausblick
- Lehrgangsabschluss

Von Anfang bis zum Ende üben und anwenden in der Peergruppe zwischen den Seminaren

#### Methoden

Wir arbeiten mit verschiedenen Modellen, mit Stühlen oder Karten am Boden, diversen Formen von Rollenspielen, abwechselnd spielerisch und tiefgreifend, mit mannigfaltigen bunten Flipcharts und Plakatwänden. Abwechslung bringen wir mit ständigem Wechseln der Gruppenarbeit, Plenum, Halbplenum, Kleingruppen und Paararbeit, Bewegung und Lachen genauso wie Ruhe und Stille, ebenso streben wir einen Mix aus Seminarraum und Natur an.

Es braucht Zeit, Energie, Übung und Durchhaltevermögen, die Sprache der Zusammenarbeit und des Miteinander in einer Umgebung von Konkurrenzdenken zu verankern. In diesen 2 Jahren kontinuierlicher Anwendung in und rund um die Seminare, verankert in einer fixen Peergruppe, wird dies möglich und realistisch.



#### Basistraining

Samstag, 7. März,  
Sonntag, 8. März 2020  
Samstag, 18. April,  
Sonntag, 19. April 2020  
Samstag, 16. Mai,  
Sonntag, 17. Mai 2020  
Samstag, 8.30 bis 17.30 Uhr  
Sonntag, 8.30 bis 13.00 Uhr

#### Vertiefungsseminare

Samstag, 27. Juni, 3. Oktober,  
21. November 2020  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

#### Intensivtraining

Samstag, 30. Jänner, 6. März, 10.  
April, 1. Mai, 29. Mai,  
26. Juni, 25. September,  
16. Oktober, 13. November,  
11. Dezember 2021,  
Reservetermin: 18. Dezember '21;  
jeweils 9.30 bis 18.15 Uhr

#### Integration und Reflexion

Samstag, 26. Februar 2022,  
Sonntag, 27. Februar 2022

#### Referenten:

**Nicola und Thomas Abler**  
zertifizierte, anerkannte Trainer in  
Gewaltfreier Kommunikation

#### Beitrag:

Gesamt	€ 2400,-
(Ratenzahlung möglich)	
Einzelpreise:	
Basis	€ 650,-
Vertiefung	€ 340,-
Intensiv	€ 1250,-
Integration	€ 360,-

Ansuchen beim Bildungskonto des  
Landes OÖ möglich.

Die Details entnehmen Sie bitte  
dem Einzelfalter auf  
[www.maximilianhaus.at](http://www.maximilianhaus.at)

#### Anmeldung erforderlich!

## Die Entwicklungsstufen des GFK-Alltagspractitioners

### INTEGRATION

- Natürlichkeit
- Fluss
- Leichtigkeit
- Authentizität

### INTENSIV

- Souveränität
- Sprachgewandtheit
- Resilienz
- Kompetenz
- Sicherheit

### VERTIEFUNG

- Tiefe
- Stabilität
- Intensität
- Kraft
- Alltagsbezug
- Beweglichkeit

### BASIS

- Überblick
- Orientierung
- Vertrautheit
- Lernen
- Klarheit
- Verständnis
- Schutz

### KONTINUIERLICHE PEERGRUPPE





## Gewaltfreie Kommunikation NACH MARSHALL ROSENBERG – BASISSEMINAR



Die TeilnehmerInnen werden Schritt für Schritt in die Elemente der Gewaltfreien Kommunikation eingeführt:

- Eine Situation beobachten, ohne sie zu interpretieren oder zu bewerten.
- Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken übernehmen und die eigenen Bedürfnisse als deren Ursache erkennen.
- Zu Wut, Ärger, Schmerz und Angst stehen.
- Die Anliegen aller Gesprächspartner hören und ernst nehmen, auch wenn Sie ihnen nicht zustimmen.
- Mit Bitten statt Forderungen Ihre Ziele und Werte verwirklichen.

### Methoden:

Theorie abwechselnd mit spielerischen, erlebnisorientierten Übungen in Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit.

### Was ist GFK (Gewaltfreie Kommunikation)?

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Sprache, die durch Einfühlsamkeit dabei hilft, die Anliegen aller (Konflikt-)Beteiligten zu berücksichtigen. Sie strebt eine „Win-win“-Situation an.

Es geht dabei nicht um richtig und falsch oder wer hat recht oder unrecht, sondern nur: Wie geht es mir, wie geht es dem anderen, was brauchen wir und was können wir tun, um unser Leben zu bereichern.

Ab acht TeilnehmerInnen mit einem zweiten Trainer.

Samstag, 7., Sonntag, 8. März 2020,  
Samstag, 18., Sonntag 19. April 2020,  
Samstag, 16., Sonntag, 17. Mai 2020,  
Samstag, 8.30 bis 17.30 Uhr,  
Sonntag, 8.30 bis 13.00 Uhr

**Referenten:**  
**Nicola und Thomas Abler**  
TrainerIn in Gewaltfreier  
Kommunikation

**Beitrag:**  
€ 650,-  
€ 1200,- für Paare

**Anmeldung erforderlich!**



## Heilsames Fasten

Aus freiem Entschluss über längere Zeit (mind. einige Tage) keine feste Nahrung zu sich nehmen, dafür mehr als der Durst verlangt zu trinken, ist Heilfasten.

Das hat aber nichts mit einer anstrengenden Hungerkur zu tun: Fasten, ein ganzheitlicher Prozess, ist für Körper, Seele und Geist in gleichem Maße hilfreich. Fasten sorgt für Entgiftung und Entschlackung des Körpers, reduziert Übergewicht, stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, baut Stress ab, löst seelische Blockaden, führt zu mehr Selbstvertrauen und innerer Stabilität, reinigt den Geist und macht nicht zuletzt offener für das Religiöse.

Fünf Abende, an denen in das Fasten eingeführt und der Prozess des Fastens begleitet wird. Übungen, die das Erleben bereichern und die spirituelle Dimension des Fastens verdeutlichen.



Mittwoch, 11. März, Freitag, 13. März, Sonntag, 15. März, Dienstag, 17. März, Donnerstag, 19. März 2020, jeweils 19.30 Uhr

**Referent: Mag. Wolfgang Singer**  
Altmünster, Theologe und Psychotherapeut

**Beitrag:** € 87,-

**Anmeldung erforderlich!**



## Ein Garten ohne Schnecken? DEN WIRD'S WOHL KAUM GEBEN

Wie bekämpfe ich Schnecken sinnvoll?  
In diesem Vortrag erfahren Sie

- Wissenswertes über Schnecken
- Ihre Lebensweise
- sind Schnecken Schädlinge?
- die wichtigsten schädlichen Arten
- als Schädlinge unbedeutende Arten
- Maßnahmen zur Regulierung der Schnecken
- Natürliche Feinde
- Bekämpfung mit Nützlingen



Donnerstag, 12. März 2020,  
19.00 Uhr

**Referent: Alfred Schrempf,**  
Gartenfachberater des Siedlervereins,  
Attnang-Puchheim

**Beitrag:** € 5,- Vorreservierung  
€ 7,- Abendkassa

**Anmeldung erwünscht!**

## Raum für Beratung und Therapie

Im Maximilianhaus im zweiten Stockwerk gibt es Kleingruppenräume. Diese können für Beratungsgespräche und Therapieangebote auch stundenweise gemietet werden. Für Besichtigung und Anfragen stehen wir gerne unter 07674/66550 zur Verfügung.



# ALT sein NEU denken

## WOHNEN – VERSORGEN – PFLEGEN – TEILHABEN

Dienstag, 10. März, 19.00 Uhr  
Mittwoch 11. März 2020, 8.30 bis 17.00 Uhr

Austausch – Ideenspinnen – über den Tellerrand blicken – von anderen Professionen lernen – Barcamp

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

 LE 14-20  
Lebenslang Lernen & Lehren



Europäische  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums  
Hier investieren Europa in  
die ländlichen Gebiete



### Vier Aspekte stehen im Mittelpunkt

- Wohnen und Wohnumfeld
- Versorgung im Alltag
- Gesundheit, Betreuung und Pflege
- Soziale Einbindung

### Am Barcamp wollen wir uns altern

- Auf möglichst vielfältige Weise nähern
- In Austausch kommen
- Miteinander Ideen entwickeln
- Zukunftsfähig alt werden ermöglichen

### Angefragte ExpertInnen in der Vielfalt des Themas

- Praktische und Fachärzte,
- Demenztrainer,
- Altenheimseelsorge,
- Mobile Dienste,
- 24h- Pflege, Hospiz,
- Digitalisierung im Alter,
- alternative Therapieformen
- viele Best practice Beispiele

Werden Sie Experte Ihres Anliegens.  
Wir freuen uns, über Ihren Beitrag.

### Zeitplan

**Impulsvortrag**  
Dienstag, 10. März 2020,  
19.00 Uhr,

**Tagung**  
Mittwoch, 11. März 2020,  
8.30 bis 17.00 Uhr

Die Ergebnisse aus dem Bar Camp werden der Öffentlichkeit auch digital zur Verfügung gestellt.

**Caritas  
&Du**

In Zusammenarbeit mit:

 Servicestelle  
Pflegerische Angehörige  
Caritas



**MAXIMILIANUM  
bilden - Maximilianhaus**

Anmeldung, Information  
und Zimmerreservierung unter  
07674/66550 oder  
maximilianhaus@dioezese-linz.at

Genaues Programm finden Sie ab Anfang Jänner auf [maximilianhaus.at](http://maximilianhaus.at).

Bezahlte Anzeige



## DAS ERFÜLLTE LEBEN SPÜREN! SPUREN IN MEINEM LEBENSFLUSS

Jeden von uns leitet die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben. Je mehr Lebensjahre sich ansammeln, desto drängender stellt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens. Wenn der Alltag zur Routine wird, wenn das Berufsleben zu Ende geht, wenn Krisen und Krankheiten dein Leben erschüttern. Manche Erlebnisse und Erfahrungen gehen verloren, wir vergessen sie und doch schlummern sie in uns. Auch herausragende Momente der Freude und der Trauer, Ängste und Grenzerfahrungen, die uns berühren und aufrütteln, führen, wenn wir sie bewusst wahrnehmen, zu einem erfüllten Leben.

In diesem Seminar bekommst du die Möglichkeit, deinem Leben auf eine besondere Weise zu begegnen. Du wirst dir klar, worin die Fülle deines Lebens besteht, und du bringst dich in Verbindung mit deinem Lebensfluss.

Das Seminar richtet sich besonders an Personen 50+ und an jene, bei denen in den nächsten Jahren die Pensionierung ansteht oder die bereits einige Zeit in Pension/im Ruhestand sind.



Freitag, 13. März 2020 bis  
Sonntag, 15. März 2020  
Freitag, 10.00 bis 19.30 Uhr  
Samstag, 9.00 bis 20.30 Uhr  
Sonntag, 9.00 bis ca. 13.00 Uhr  
Am Abend werden noch Gespräche  
geführt, es empfiehlt sich, vor Ort zu  
übernachten!

**Referent: Dr. phil. Max Kastenhuber,**  
Jg. 1950,  
Klin.-u. Gesundheitspsychologe, Psycho-  
therapeut/System.Familienth., Fortbil-  
dung in Bioenergetik, Hypnotherapie,  
Traumatherapie

**Beitrag: € 150,-**

**Anmeldung erforderlich!**





## Das Geheimnis glücklicher Paare KOMMUNIKATIONSSEMINAR FÜR PAARE (EPL)

„Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Land. Dort treffen wir uns.“ Rumi  
Die herumliegenden Socken, unterschiedliche Vorstellungen von Urlaub, Freizeit usw. können Auslöser für Streitigkeiten sein.

Weil zwei Menschen verschieden sind und verschiedene Bedürfnisse und Erwartungen haben, ist es nicht immer einfach, auf einen gemeinsamen Nenner zu kommen.

In unseren Kommunikationstrainings (EPL) lernen Sie, konstruktive Gespräche mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zu führen.

- Sie lernen, Ihre Vorstellungen, Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche wahrzunehmen und dem Partner/der Partnerin darüber zu erzählen.
- Sie lernen, Ihrem Partner/Ihrer Partnerin aufmerksam zuzuhören.
- Sie erarbeiten grundlegende Streitregeln für gute Gespräche und faire Problemlösung.

Hinweis: Sie besprechen die persönlichen Themen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin in einem eigenen Raum. Die Besonderheit des Seminars liegt in der kleinen Kursgruppe. Zwei speziell ausgebildete KommunikationstrainerInnen begleiten Sie. Erwartungen an die Partnerschaft, Intimität und Sexualität, gemeinsame Werte, Spiritualität und Glaube, Ansprechen von Gefühlen, Problemlösungen sind die Inhalte des Seminars. Ermäßigungen Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ, ein Kirchenbeitragsgutschein pro Paar oder minus 10% mit der OÖ Familienkarte des Landes.



Samstag, 14. und 21. März 2020,  
jeweils 9.00 bis 18.30 Uhr

**Referentinnen: Angela Parzer,**  
Dipl. Ehe-, Familien- u. Lebens-  
beraterin und Mediatorin  
**Bernadette Todt,**  
Dipl. Ehe-, Familien- u. Lebens-  
beraterin

**Beitrag:** € 280,- pro Paar

**Anmeldung erforderlich!**

In Zusammenarbeit mit:



## Kochen mit ... BOSNISCHE KÜCHE

... Begegnungsaspekt. Miteinander reden und einander kennenlernen

... neue kulinarische Genüsse – ausprobieren und verkosten

... Gerichte aus aller Welt

Mitzubringen: Gefäße für übrig gebliebenes Essen.



In Zusammenarbeit mit:



Montag, 16. März 2020,  
17.00 bis 21.00 Uhr

**Referentin:  
steht noch nicht fest**

Lebensmittelbeitrag,  
freiwillige Spenden  
**Anmeldung erforderlich!**



## Glauben verändert leben EXPERIMENTIERAUM GLAUBE

Einmal im Monat verändern wir den Raum der Stille. Er wird ein Raum der Begegnung, des Gesprächs, des Leben-Teilens. Wir stellen uns den Fragen des Lebens und hören Lieder die unser Herz berühren. Diskutieren Texte, die uns prägen. Wollen den Glauben leben, lachen, weinen, träumen. Traum auch du mit.

1. Abend: Glauben verändert

2. Abend: verändert Leben

3. Abend: Glauben leben



Dienstag, 17. März, 21. April,  
19. Mai 2020, jeweils 19.00 Uhr

**Begleitung:  
Willi Seuffer-Wasserthal,**  
BZ Maximilianhaus



## Handwerk für die Seele IN FLUSS KOMMEN

Farbe spüren, berührt sein, mit den Händen in Bewegung zu kommen– dies steht diesmal im Mittelpunkt. Kleistern heißt, mit den Händen stehend bei Tischen großflächig zu malen, es entstehen Muster und Spuren, die die Dynamik des Malenden widerspiegeln.

Für den eigenen Energiehaushalt, um zur Ruhe zu kommen, sich zu spüren, seine Akkus aufzuladen.



Dienstag, 17. März 2020,  
10.00 bis 11.30 Uhr

**Referentin: Isabella Fackler,**  
dipl. psychologische Beraterin (LSB/  
WKO), Supervisorin

**Beitrag:** € 22,- inkl. Material

**Anmeldung erforderlich!**

## Offener Bücherschrank im Maximilianhaus

So einfach geht es:

Sie können Bücher nehmen. – Sie können Bücher geben.

Keine Anmeldung. – Keine Kosten.

Im Laufe der Zeit sollte sich ein Ausgleich aus Geben und Nehmen einstellen.

Der Schrank sollte sich dann quasi autark erhalten.

Doch beachten Sie: Bringen Sie nie mehr Bücher als im Bücherschrank Platz finden.







## Doppelte Freude und halbes Leid GEDANKEN ÜBER FRAUENFREUNDSCHAFTEN

Die biblische Erzählung von Noomi und Rut zeigt, wie zwei Frauen trotz vieler persönlicher Verluste die Hoffnung auf eine sinnbringende Zukunft nicht verlieren. Treue, Zuneigung, weibliche Strategie und Offenheit für das Wirken Gottes lässt die beiden das Leben wieder in die Hand nehmen. Der Vortrag führt am Beispiel dieser starken Frauenfreundschaft mit geistlichen Übungen durch den Abend und ermöglicht die Sehnsucht nach Stille zu leben und somit ihr Leben zu stärken.



► Dienstag, 19. März 2020,  
19.00 Uhr

**Referentin: Angelika Gassner,**  
Theologin, Lebensberaterin,  
Geistliche Begleiterin und  
spirituelle Autorin.

**Beitrag:** € 11,- Vorreservierung,  
€ 13,- Abendkassa

**Anmeldung erwünscht!**



## Leben teilen GESPRÄCHE ÜBER GOTT UND DIE WELT

In offener Runde lesen wir gemeinsam das Tagesevangelium. Wir besprechen diese Texte, versuchen sie auf unsere heutige Zeit zu deuten, wir lernen die Bibel „zu (be)nutzen“ und suchen gemeinsam Antworten auf Fragen unseres Lebens.



► Dienstag, 24. März, 28. April,  
26. Mai, 23. Juni 2020,  
jeweils 17.00 Uhr

**Begleitung:**  
**Willi Seuffer-Wasserthal,**  
BZ Maximilianhaus



## Auf dem Weg zum Ich SELBSTBEGEGNUNG DURCH DAS „AUFSTELLEN DES ANLIEGENS“ NACH DR. FRANZ RUPPERT

Wer bin ich? Was will ich? Zurück ins eigene Fühlen und Wollen mit der loPT-Anliegen-Methode.

Alles, was wir jemals erlebt haben, ist in uns gespeichert. Von der Zeugung an, die Zeit im Mutterleib, die eigene Geburt, die Erlebnisse danach bis heute. Besonders sensibel sind die Erfahrungen im Mutterleib, wo die psychische Verfassung der Mutter das Kind beeinflusst und prägt. Eine gesunde Ich-Entwicklung wird schon hier gefördert oder verunmöglicht. Unser lebensnotwendiger Bindungsprozess an die Eltern kann scheitern und uns daher zwingen, uns innerlich zu spalten. Wir entwickeln Überlebens-Strategien, damals notwendig, wirken diese unbewusst bis heute.

Hat man ein Psychotrauma erlebt, kann eine Spaltung zwischen Körper und Psyche stattfinden. Das gesunde Ich ist dann nicht mehr in der Lage, das eigene Verhalten sinnvoll zu steuern. Dann sind wir auch in Beziehungen und in der Arbeit nicht mehr bei uns, sondern handeln angetrieben von Trauma-Überlebensstrategien oft wie fremdgesteuert. Durch die Selbstbegegnung mit Hilfe vom Aufstellen des Anliegens gelingt es, ein dynamisches Bild meiner inneren Wirklichkeit im Außen darzustellen. Dadurch wird es möglich, psychische Spaltungen zu erkennen und zu überbrücken. Wir bringen das menschliche Innenleben ins Außen, um es zu verstehen, zu erkunden und über Resonanzvorgänge Veränderungen zu bewirken. Dies ermöglicht eine gesunde Ich-Entwicklung. Es ist daher sinnvoll, sich ein eigenes Anliegen vorab zu überlegen und vorzubereiten. Hinweise dazu auf [www.gesundheitswerkstatt.co.at](http://www.gesundheitswerkstatt.co.at)



► Termin I: Freitag, 27. März 2020  
Termin II: Samstag, 28. März 2020  
Termin III: Freitag, 19. Juni 2020  
Termin IV: Samstag, 20. Juni 2020

Freitag jeweils 13.30 bis 21.00 Uhr  
Samstag jeweils 9.00 bis 19.00 Uhr

**Referentin: Bettina Kronegger,**  
Body Talk CBP, Aufstellung nach  
Dr. Franz Ruppert, Dipl. Lebens- und  
Sozialberaterin, Gordon-Trainerin

**Beitrag:**  
€ 105,- Teilnahme mit Anliegen,  
€ 50,- Teilnahme ohne Anliegen

**Anmeldung erforderlich!**



einladung  
zur vernissage

20.3.2020  
19.00 Uhr

ausstellung  
moment wert

sylvia libiseller  
brigitte lehner



bildungszentrum maximilianhaus  
grundriss straße 1b  
4800 attnang-puchheim

besichtigung während der  
öffnungszeiten des bildungshauses

## Einen Moment wertschätzen

**Brigitte Lehner,** die sich seit über 20 Jahren mit Acryl- und Mischtechniken beschäftigt, zeigt in dieser Ausstellung ihre aktuellen Acrylschichtwerke, beeinflusst von den Farben Warmgrau bis Limonengrün.

**Sylvia Libiseller** gestaltet seit 3 Jahren, inspiriert von ihren Fotografien, Collagen in Mischtechnik. Landschaften, das Element Wasser und Details aus vergangenen Zeiten sind wiederkehrende Motive.

Die momenthafte Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt verbindet uns genauso wie die Wahrnehmung und Wertschätzung von kleinen, scheinbar unbedeutenden Dingen.

Einen Moment wertzuschätzen und ihm dadurch Bedeutung zu geben, erleben wir als Bereicherung unseres Alltags.



## Sich gut über Politik unterhalten

### BESSER ARGUMENTIEREN, SCHWIERIGE GESPRÄCHE MEISTERN



In vielen Diskussionen, in Bildungsveranstaltungen oder im Bekanntenkreis scheint es, als würden viele Menschen einfache Lösungen für komplexe politische Fragen für richtig halten. Dabei fühlen wir uns durch Phrasen und Halbwahrheiten, Parolen und Hetze, Sprüche und Vorurteile als Vortragende oder DiskussionsteilnehmerInnen gefordert. Argumente scheinen wirkungslos und werden einfach nicht gehört. Immer wieder kommt es zu Störungen und Provokationen. Doch wie kann es gelingen, spontane Diskussionen zu steuern oder eigene Argumentationen auszuführen?

Es werden Strategien geübt, um selbst Wege aus der Sprachlosigkeit zu finden und „heiße“ Debatten gelassen zu führen. Das Argumentationstraining vermittelt Methoden, scheinbar Unbelehrbare als GesprächspartnerInnen wieder zu gewinnen und den Blick auf sich selbst zu richten.

Dienstag, 30. März 2020,  
17.00 bis 21.00 Uhr

**Referentin: Marion Wisinger,**  
Historikerin, Trainerin, Autorin

**Beitrag:** € 15,-  
mit 4youCard gratis

**Anmeldung erwünscht!**

Gefördert durch:



## Weil ich es mir wert bin!

### DURCHATMEN UND AUFERSTEHEN



Jesus hat sich nach intensiven Begegnungen und Erfahrungen zurückgezogen, um sich wieder innerlich zu erneuern. Ausgehend von seinen Alltagserfahrungen ziehen wir Parallelen zu dem, was uns unter Druck setzt, und suchen nach Bewältigungsstrategien. Dabei lernen wir einige innere Antreiber und „Aber-Geister“ kennen. Wir suchen nach neuen Glaubenssätzen, die uns befreien. Wir nehmen uns kostbare Zeit, weil wir es uns wert sind!

#### Inhalte und Methoden:

- Stressoren im Alltag (innere Antreiber) erkennen
- Bewältigungsstrategien (Anker) erfahren
- Spirituelle Impulse (Achtsamkeit, Meditation)
- Verschiedene kreative und auch körperbetonte Methoden (Leibgebete, Ausdruckstanz)
- Bibliodramatische Elemente
- Gespräch
- Stille
- Einzelarbeit
- Heilsames Singen

Auf Wunsch: Stressmanagement und Burn-out-Prävention kann mit integriert oder speziell fokussiert werden. Einzelgespräche (Beratung u./od. geistliche Begleitung) möglich.

Freitag, 3. April 2020,  
14.30 bis 18.00 Uhr

**Referentin:**  
**Mag.<sup>a</sup> Angelika Gassner,** Theologin,  
Trainerin für Stressmanagement und  
Burnout-Prävention, spirituelle  
Begleiterin, Autorin

**Beitrag:** € 37,50

**Anmeldung erforderlich!**



## AUFRECHTE KÖRPERHALTUNG

### BEWEGLICH – AUFRECHT – FREI – WIEDER DU SEIN



Aufrecht zu sein und eine gute Haltung zu haben ist eine Wohltat für deinen Rücken. Lerne deine Haltung von innen heraus zu spüren, um wieder beweglich und frei dein Leben zu leben.

Wo liegt die Ursache? Oft hemmen eingefahrene Bewegungsmuster und Gedanken den runden Ablauf deiner Bewegung. Spielerisch mit einfachen, bewussten Übungen Beweglichkeit wiederzuentdecken und so manchem Schmerz entgegenzuwirken ist Ziel dieses Workshops.

Aufrecht zu sein bedeutet auch zu zeigen, wer du bist, und hilft, deine Atmung wieder fließen zu lassen. Dein Körperbewusstsein nimmt zu und du wirkst selbstsicher nach außen. Ob nun der Rücken schmerzt, das Knie weh tut, die Schulter unbeweglich ist, Angst vor einer Prüfung besteht oder Probleme in der Beziehung da sind – in deiner Körperhaltung spiegelt sich so manches wider. – Freu dich, wieder aufrecht zu sein. – Freu dich über dein Lächeln. – Freu dich, wieder DU zu sein.

Bitte eine Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen!

Freitag, 3. April 2020,  
16.00 bis 20.00 Uhr  
Samstag, 4. April 2020,  
10.00 bis 18.00 Uhr  
Optional Samstag 7.30 bis 8.00 Uhr  
Morgenritual bei Schönwetter im  
Freien

**Referentin: Susanne Schlesinger,**  
Weyregg am Attersee, Trainerin,  
Coach, Leben in Bewegung & Stille,  
[www.lebeninbewegung.at](http://www.lebeninbewegung.at)

**Beitrag:** € 120,-

**Anmeldung erforderlich!**



## Ihre gelungene Veranstaltung im Maximilianhaus



Ideal für Ihr Seminar: moderne Seminarräume in alten Gemäuern, eingebettet in wunderschöne Naturlandschaft. Nutzen Sie unsere Erfahrung im Bereich Planung und Durchführung von Veranstaltungen – wir unterstützen und beraten Sie gerne. Kleine Räume sind als Beratungszimmer stundenweise zu mieten.

**Durch die Kooperation mit dem Kloster Puchheim können Sie bei uns Nächtigungen buchen.**



## Malen mit Licht

### FOTOGRAFIE-WORKSHOP MIT RENATE & FRANZ

#### Worum geht es?

- Grundlegendes über (Reise-)Fotografie und Aufnahmetechnik
- Equipment: welche Kameras, Objektive und Zubehör

#### Was lernen Sie?

- Ihre Kamera besser kennenlernen: Was bedeuten die ganzen Zahlen auf der Kamera und am Objektiv?
- Wichtige Zusammenhänge erkennen: Blende, Belichtungszeit, ISO-Empfindlichkeit, Schärfentiefe
- Fotos kreativ gestalten, manuell fotografieren: weg von der Automatik
- Bildbesprechung anhand eigener Fotos
- Bildbearbeitung und kurze Einführung in Lightroom
- Wichtiger Teil des Lernerfolgs ist direktes Feedback!

Wir nehmen uns genügend Zeit dafür!

**Mitzunehmen:** Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und dazugehörige Bedienungsanleitung; Objektive und Stativ – wenn vorhanden; wenn möglich Laptop mit installiertem Adobe Lightroom (Version 5, 6 oder CC) oder Testversion



Freitag, 17. April 2020,  
14.00 bis 21.00 Uhr,  
Samstag, 18. April 2020,  
10.00 bis 17.00 Uhr

**Referenten: Renate Kogler und Franz Marx**  
FotografIn, www.renate-franz.at

**Beitrag:** € 220,-

**Anmeldung erforderlich!**



## Handwerk für die Seele

### GEGENSÄTZE AUSHALTEN

Kuschelige Wolle spüren, wickeln, zupfen, warmes Wasser, seifige Hände kneten, drücken, formen die Schafwolle. Der Wechsel zwischen weicher Wolle, nassen Händen und immer fester werdende Filzstücke lassen uns Gegensätze erleben.

Für den eigenen Energiehaushalt, um zur Ruhe zu kommen, sich zu spüren, seine Akkus aufzuladen.



Dienstag, 21. April 2020,  
10.00 bis 11.30 Uhr

**Referentin: Isabella Fackler,**  
dipl. psychologische Beraterin (LSB/  
WKO), Supervisorin

Kursbeitrag: € 22,- inkl. Material

**Anmeldung erforderlich!**



## Kochen mit ...

### SLOWAKISCHE KÜCHE

- ... Begegnungsaspekt. Miteinander reden und einander kennenlernen
- ... neue kulinarische Genüsse – ausprobieren und verkosten
- ... Gerichte aus aller Welt

Mitzubringen: Gefäße für übrig gebliebenes Essen.



In Zusammenarbeit mit:



Mittwoch, 22. April 2020,  
17.00 bis 21.00 Uhr

**Referenten:**  
**Zoltan & Zoltan**

Lebensmittelbeitrag,  
freiwillige Spenden

**Anmeldung erforderlich!**



## Die Metamorphische Methode

### UNSERE VORGEBURTLICHEN MUSTER

„Metamorphose ist die Bewegung, von dem, wer wir sind, zu dem, was wir sein können und im Potenzial schon sind.“ (Gaston Saint-Pierre)

Die Metamorphische Methode ist eine leichte Berührung von Wirbelsäulen-Reflexpunkten an Füßen, Händen und Kopf. Diese Bereiche sind Spiegel für die Erinnerungen und Eindrücke, die sich im Laufe unserer Entwicklung, von dem Zeitpunkt der Empfängnis bis zur Geburt, in uns eingepägt haben. Es sind Energiemuster, die sich als äußere Symptome auf der körperlichen, emotionalen oder mentalen Ebene zeigen.

**Die Metamorphische Methode erkennt, dass allein unsere Lebenskraft mit der ihr innewohnenden Intelligenz Transformation und Heilung bewirken kann.**

„Lasst uns zu dem Wandel werden, den wir in der Welt sehen möchten.“ (Mahatma Gandhi)



Freitag, 24. April 2020,  
17.00 bis 21.00 Uhr  
Samstag, 25. April 2020,  
9.00 bis 17.00 Uhr

**Referentin: Maria Eibensteiner**

**Beitrag:**  
€ 168,- für Neueinsteiger,  
€ 88,- für Wiederholer

**Anmeldung erforderlich!**

Bitte Handtuch und kleinen Polster mitbringen.



## Bienenwachstücher selbst gemacht

### EINE WIEDERVERWENDBARE ALTERNATIVE ZUR FRISCHHALTEFOLIE

Verpacke deine Jause, schön, hygienisch und ohne Plastik oder Alufolie.

Das Bienenwachstuch hält deine Lebensmittel länger frisch.

Du kannst damit das Jausenbrot, den Käse, das Brot einwickeln oder auch Schüsseln abdecken.

Bei dem Workshop lernst du, wie man Bienenwachstücher selbst herstellen kann und was beim Gebrauch zu beachten ist.

In einer Stunde können bis zu vier Bienenwachstücher hergestellt werden.



Samstag, 25. April 2020,  
10.00 bis 12.00 Uhr

**Referentin: Steffi Gastberger**

**Beitrag:** € 35,-  
inkl. Material für 2 Tücher,  
für jedes weitere Tuch € 5,-

**Anmeldung erforderlich!**



## **Free Lunch Society** FILMABEND

Das Bedingungslose Grundeinkommen bedeutet Geld für alle – als Menschenrecht ohne Gegenleistung. Visionäres Reformprojekt, neoliberale Axt an den Wurzeln des Sozialstaates oder sozialromantisches linkes Utopia? Je nach Art und Umfang zeigt das Grundeinkommen sehr verschiedene ideologische Gesichter. Entscheidend ist das eigene Menschenbild, welche Seite der Medaille man sieht: Inaktivität als süßes Gift, das die Menschen zur Faulheit verführt, oder Freiheit von materiellen Zwängen als Chance, für sich selbst und für die Gemeinschaft. Der Film nimmt uns mit auf eine große Reise und zeigt uns, was das führerlose Auto mit den Ideen eines deutschen Milliardärs und einer Schweizer Volksinitiative zu tun hat. FREE LUNCH SOCIETY, als weltweit erster Kinofilm über das Grundeinkommen, widmet sich einer der entscheidendsten Fragen unserer Zeit.



Dienstag, 28. April 2020,  
19.00 Uhr

Ein Film von Arash T. Riahi, Karin C. Berger.

**Eintritt frei!**

## **Handwerk für die Seele** WIDERSTAND SPÜREN

Wie kommen Sie mit Widerständen zurecht? Mit Widerständigem? Mehr oder weniger schwer Beeindruckbarem? Formen und Kneten bietet für diese Fragen vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten! Für den eigenen Energiehaushalt, um zur Ruhe zu kommen, sich zu spüren, seine Akkus aufzuladen.



Dienstag, 5. Mai 2020,  
10.00 bis 11.30 Uhr

**Referentin: Isabella Fackler**,  
dipl. psychologische Beraterin (LSB/  
WKO), Supervisorin

**Beitrag:** € 22,- inkl. Material

**Anmeldung erforderlich!**

## **Das Fest des Huhnes** FILMABEND

Eine Folge der beliebten AllAfricanTeleVision-Serie „Kayonga Kagame zeigt uns die Welt“ – diesmal: „Das unberührte und rätselhafte Oberösterreich“. Schwarzafrikanische Forschungsreisende dringen in die Weiten Oberösterreichs vor, um Sitten und Gebräuche der dort lebenden Stämme zu studieren, und entdecken dabei völlig neue und in der ethnologischen Literatur bisher nicht beschriebene Kulturphänomene. „Das Verfahren vieler weißer Forscher, die nach Afrika reisen, um ethnologische Studien zu betreiben und anschließend in Dokumentarfilmen die Gewohnheiten und Gebräuche schwarzer Stämme zu interpretieren, hat Wippersberg umgedreht: In seiner Geschichte verschlägt es einen schwarzafrikanischen Forscher nach Oberösterreich. (...) Die Kirchen, einst wichtiger Versammlungsort sind leer – dafür drängen sich die Ureinwohner ob der Enns in einem riesigen Zelt zusammen. Dort trinken sie gewaltige Mengen einer gelblichen Flüssigkeit und vertilgen hauptsächlich Hühner. Worauf der Forscher eine Sensation wittert. Das weiße Volk hat ein neues Götzenbild: Das Huhn hat das Lamm abgelöst ...“



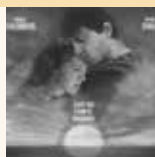
Dienstag, 5. Mai 2020,  
19.00 Uhr

Ein Film von Walter Wippersberg.

**Eintritt frei!**

## **Die Wolke** FILMABEND

Ein Störfall in einem Kernkraftwerk erschüttert das Land. Eine radioaktive Wolke tritt aus und treibt auf den kleinen Ort Schlitz zu, nicht weit von Bad Hersfeld gelegen. Alle, die in unmittelbarer Nähe des Kernkraftwerks leben, sind sofort verstrahlt. Die etwas weiter entfernt lebenden Menschen versuchen zu fliehen. Auch Hannah, ein 16-jähriges Mädchen, und ihre große Liebe Elmar bemühen sich in dem Chaos einer sich auflösenden Ordnung dem schrecklichen Schicksal zu entkommen. Elmar schafft es in letzter Sekunde, Hannah jedoch wird kontaminiert. Sie ist gezeichnet, vermutlich für immer. Doch ihre junge Liebe, ebenso großartig wie verzweifelt, führt sie wieder zusammen, gegen jede Vernunft. Elmar besucht Hannah im Sicherheitstrakt eines Sanatoriums, berührt sie, liebt sie – und stellt fest, dass er auf der Flucht selbst verseucht wurde. Doch so verzweifelt ihre Situation auch zu sein scheint: Ihre Liebe hilft ihnen, alle Widerstände zu überwinden. Sie mögen nicht ewig leben, mögen immer wieder kämpfen um ein wenig Hoffnung – am Ende haben sie sogar die Gewissheit, dass ein kürzeres Leben mit einer erfüllten und echten Liebe mehr ist, als die meisten Menschen je erfahren können...



Dienstag, 12. Mai 2020,  
19.00 Uhr

Ein Film von Gregor Schnitzler.

**Eintritt frei!**



## Erzählcafé... weil Erzählen guttut

EIN ERZÄHLCAFÉ ERLEBEN – EINFÜHRUNG IN DIE METHODE ERZÄHLCAFÉ

Erzählcafé bringt die Menschen miteinander zu einem Thema ins Gespräch. Menschen werden ermutigt, anderen ihre Erinnerungen mitzuteilen, denn jede Lebensgeschichte ist es wert, erzählt zu werden. In einer angenehmen Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen fühlen sich die TeilnehmerInnen wohl, und es kommt ein lebendiges Gespräch zustande.

Beim Erzählen werden uns Gemeinsamkeiten mit anderen bewusst. Erzählen verbindet! Themenbeispiele:

### Schulzeit

... früher und heute

Wie war der Schulweg, welche Erinnerungen gibt es an einzelne LehrerInnen, welche Strafen gab es ... Da gibt es sicher viel zu erzählen.

### Auszug von Zuhause

... meine eigenen vier Wände

Was hat sich durch den Auszug von Zuhause alles verändert? Wie haben Sie die Wohnung eingerichtet?

### Mein Beruf und ich

... wie meine Arbeit mich geprägt hat

Wie haben Sie den Job bekommen? Was waren die beruflichen Highlights? Was prägte den Berufsalltag?

### Lustige Hoppalas

... kleine Missgeschicke zum Lachen

Hoppalas werden in der Regel gern erzählt und es gibt dabei viel zu lachen. Welche Hoppalas in den Medien bringen Sie zum Lachen?

Kommen Sie und lernen Sie völlig unverbindlich Erzählcafé bei diesem Schnupperabend kennen.



Dienstag, 26. Mai 2020,  
19.00 Uhr

Referentin: **Birgit Aigner**,  
langjährige Erzählcafé-Gesprächs-  
runden-Leiterin

Beitrag: keiner

Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit:



## Wir sind Champions

SOMMERKINO IM SCHLOSSHOF

Für Marco, Co-Trainer einer spanischen Erstliga-Basketballmannschaft, läuft es derzeit nicht rund: nach einem Streit mit dem Cheftrainer wird er von seinem Posten suspendiert und verliert den Führerschein ...

Das Unglück nimmt seinen Lauf und Marco findet sich prompt vor Gericht wieder. Er hat die Wahl zwischen Gefängnis und 90 Tagen gemeinnütziger Arbeit. Der verurteilte Besserwisser entscheidet sich dafür, die aus geistig Behinderten bestehende Basketballmannschaft „Amigos“ zu trainieren... Stellvertretend für den Zuschauer erkennt Marco die Vorurteile und Schwierigkeiten, mit denen Behinderte konfrontiert sind. Marcos Blick auf sich selbst und auf die Welt beginnt sich zu verändern...

Bitte Sitzgelegenheit mitbringen! Für Getränke ist gesorgt. Bei Schlechtwetter im Haus.



Donnerstag, 4. Juni 2020,  
21.00 Uhr

Ein Film von Javier Fesser

Eintritt frei!



## Ein Dorf sieht Schwarz

SOMMERKINO IM SCHLOSSHOF

Frankreich 1975: Seyolo Zantoko ist Arzt und stammt aus dem Kongo. Als er einen Job in einem kleinen Kaff nördlich von Paris angeboten bekommt, beschließt er, mit seiner Familie umzuziehen. Sie erwarten Pariser Stadtleben, treffen aber auf Dorfbewohner, die zum ersten Mal in ihrem Leben einem afrikanischen Arzt begegnen und alles tun, um den „Exoten“ das Leben schwer zu machen. Aber wer mutig seine Heimat verlassen hat und einen Neuanfang in einem fremden Land wagt, lässt sich so leicht nicht unterkriegen...

Lachen und Weinen, Humor und Gefühl, ein Clash der Kulturen, wie er heftiger nicht sein könnte: Regisseur Julien Rambaldi verbindet in seinem zweiten Film EIN DORF SIEHT SCHWARZ all diese Zutaten zu einem fulminanten Mix aus bewegender und leichtfüßiger Komödie.

Bitte Sitzgelegenheit mitbringen! Für Getränke ist gesorgt. Bei Schlechtwetter im Haus.



Donnerstag, 18. Juni 2020,  
21.00 Uhr

Ein Film von Julien Rambaldi

Eintritt frei!



## Roma-Lieder ...

- zum Mitsingen
- zum Mitspielen
- zum Zuhören und Genießen

Das Angebot richtet sich an alle, die Lust haben, Musik aus dem Kulturkreis der Roma kennenzulernen. Die Lieder vermitteln Rhythmus und Lebensfreude und laden zum Mitsingen ein.



In Zusammenarbeit mit:



Mittwoch, 24. Juni 2020,  
17.00 Uhr

**Referenten: Zoltan und Angelika**  
Beitrag: freiwillige Spende

**Anmeldung erwünscht!**  
**Bei Schönwetter im Schlosshof**



## Gewaltfreie Kommunikation

### VERTIEFUNGSEMINARE

Aufbauend auf dem im Basistraining erworbenen Wissen geht es ums Vertiefen, um das „Flüssiger-Werden“ in den drei Richtungen und vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation. Mithilfe verschiedener „Dancefloors“, dem Sechs-Stühle-Modell und anderer vertiefender Methoden steigen wir miteinander tiefer in den GFK-Prozess und die GFK-Haltung nach innen und außen ein. Anhand einer bewährten Methodenmischung in den verschiedensten Formen und Varianten schaffen wir nun verstärkt Raum für Nähe und Verbindung, Austausch und Verständnis sowie das verstärkte Bearbeiten eigener Themen und Konflikte. Diese drei Tage können einzeln oder im Set gebucht werden. Sie sind in sich geschlossen. Jeder Tag für sich beinhaltet einige Highlight-Zugänge der Gewaltfreien Kommunikation.



Samstag, 27. Juni, 3. Oktober,  
21. November 2020,  
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

**Referenten: Nicola und Thomas Abler**, zertifizierte TrainerIn in Gewaltfreier Kommunikation

**Beitrag:**  
€ 130,- pro Einzeltag,  
€ 340,- für alle drei Termine  
**Anmeldung erforderlich!**



## Rocca verändert die Welt

### SOMMERKINO IM SCHLOSSHOF

Ein Flugzeug landen, ein Eichhörnchen retten, Auto fahren. Für Rocca beginnt der Tag schon sehr abenteuerlich. Aber für die wuselige 11-Jährige kein Problem. Schließlich ist Rocca im Astronautenhafen Baikonur groß geworden und hat all die Trainings mitgemacht, die ihr Papa, der wirklich Astronaut ist, auch absolvieren musste. Jetzt aber ist Papa auf einer Mission unterwegs und Rocca soll bei ihrer Großmutter in Hamburg wohnen. Doch die will sich gar nicht um Rocca kümmern und stürzt außerdem am Tag nach Roccas Ankunft so schwer, dass sie ins Krankenhaus muss. Nun ist Rocca auf sich allein gestellt. Zum Glück nicht lange. Denn Rocca findet schnell Freunde. Den Obdachlosen Casper, den sie sofort ins Herz schließt, oder die Nachbarskinder, die es total spannend finden, wie abenteuerlustig Rocca ist. Oder auch der Direktor der Schule, auf die Rocca gehen muss, obwohl man da, wie Rocca sagt, doch gar nicht das lernt, was wirklich wichtig ist. So wie nett zueinander sein. Oder dafür sorgen, dass es allen Menschen ein bisschen besser geht. Und wenn einem das keiner wirklich beibringt, dann muss man es halt selbst in die Hand nehmen, findet Rocca. Bitte Sitzgelegenheit mitbringen! Für Getränke ist gesorgt. Bei Schlechtwetter im Haus.



Donnerstag, 2. Juli 2020,  
21.00 Uhr

**Ein Film von Katja Benrath**

**Eintritt frei!**

#### FÖRDERMÖGLICHKEITEN:

##### Kirchlicher Bildungsgutschein



Einige unserer Angebote sind mit dem Bildungsgutschein gekennzeichnet. Für diese Veranstaltungen können Sie eine Ermäßigung von € 20,- in Anspruch nehmen. Sie erhalten ihn mit Ihrer Kirchenbeitragsvorschreibung.

##### Elternbildungsgutscheine



vom Familienreferat des Landes OÖ. Die Gutscheine können bei allen Veranstaltungen, die mit dem Gutschein gekennzeichnet sind, eingelöst werden und werden von der Teilnahmegebühr abgezogen.

##### Bildungskonto des Landes OÖ



Für viele unserer Veranstaltungen können Sie bei Erfüllung der Kriterien eine Förderung im Rahmen des Bildungskontos des Landes OÖ beantragen. Das Antragsformular liegt bei uns auf bzw. ist abrufbar unter [www.land-oberoesterreich.gv.at](http://www.land-oberoesterreich.gv.at)

##### 4you-Card



Vorträge bis 15 €: unter 18 Jahre: Eintritt frei, 18 bis 26: 50 % Rabatt,

Einzelseminare: 10 % Rabatt (gekennzeichnet), Seminarreihen und Lehrgänge: 5 % Rabatt (gekennzeichnet)



## Qi Gong in den Sommerferien

Qi Gong ist eine uralte Philosophie und Bewegungsmeditation aus dem Osten. Die Spuren reichen bis in die daoistischen Strömungen alter chinesischer Kulturen zurück. Qi Gong wurde als Selbstpraxis entwickelt, um „das Leben zu pflegen“.

Qi wird in dieser Kultur als etwas Erfahr- und Erlebbares bezeichnet, dem man sich nähern kann, bzw. mit dem man in heilsamer Weise umzugehen lernen kann. Qi Gong ist sozusagen die Methode, die das Wissen und die Fähigkeit vermittelt, Qi aufzubauen, ins Fließen zu bringen und zu regulieren. Im Sommer bietet es sich an, Qi Gong draußen zu praktizieren.

Dieser Kurs findet immer, wenn es das Wetter zulässt, im Park oder auch in der Puchheimer Au statt. Bitte auf entsprechende Bekleidung und Schuhwerk achten. Bei nasser Witterung üben wir in einem Seminarraum im Maximilianhaus.



Montag, 13., 20., 27. Juli,  
17., 24., 31. August,  
7. September 2020,  
jeweils 8.00 bis 9.00 Uhr

**Referentin: Gabriele Scheibl,**  
zertifizierte Qi-Gong-Trainerin  
[www.qi-atsu.at](http://www.qi-atsu.at)

Beitrag: € 72,-

**Anmeldung erforderlich!**

## Heimische Heilpilze LEHRGANG

In vielen traditionellen alternativmedizinischen Disziplinen werden Heilpilze als vielseitige Therapeutika seit sehr langer Zeit eingesetzt. In den letzten Jahren konzentriert sich nun auch die Wissenschaft und die Pharmaindustrie auf die immense Heilkraft der Pilze. Weltweit wird an und mit Pilzen geforscht, mit stets überraschend positiven Ergebnissen.

Die Heilkraft der Pilze ist gerade dort am effektivsten, wo für Ärzte und Therapeuten die größten Herausforderungen existieren: Tumore, Entzündungen, Blutungen, Nervenkrankheiten, Organ-, Lungen-, Magen- und Darmschädigungen gehören zu den Erkrankungen, die mit Heilpilzen sehr effektiv therapiert werden können. Der Lehrgang richtet sich an Anfänger – Vorkenntnisse über Pilzen sind nicht erforderlich. Intensiv diskutiert werden diese 12 heimischen Heilpilze: Birkenporling, Fichtenporling, Flacher Lackporling, Harziger Lackporling, Wulstiger Lackporling, Kupferroter Lackporling, Zunderschwamm, Schmetterlingstramete, Judasohr, Fenchelporling, Ahornholzkeule und Scharlachroter Kelchbecherling.

Themen des Kurzlehrganges sind: Verfahren zur Herstellung von Heilpilmitteln und deren Anwendungen und Wirkungen. Das Seminar enthält viele Praxisübungen. Mehr Information auf [www.maximilianhaus.at](http://www.maximilianhaus.at) oder fordern Sie den Detailfolder an.



Freitag, 25., Samstag, 26. September 2020,  
Freitag, 23., Samstag, 24. Oktober 2020,  
Freitag, 20., Samstag, 21. November 2020,  
Jeweils Freitag, 14.00 bis 21.00 Uhr und  
Samstag, 9.00 bis 18.00 Uhr

**Referenten: Sissi Kaiser**  
- Über 10 Jahre „Moderne Kräutermedizin“, Calamus Life  
- Zahlreiche Publikationen und Medien im Bereich Gesundheit  
- Multimediale Kunst- und Vitaltherapeutin  
**Tom Beyer**  
- Umwelttechnik, Verfahrenstechnik und Philosophie als berufliche Basisausbildung  
- mehr als 15 Jahre in der nationalen und internationalen Forschung tätig  
- Alternativmedizinische Ausbildungen  
[www.heimische-heilpilze.at](http://www.heimische-heilpilze.at)

Beitrag: € 630,-, und  
€ 30,- Materialkosten  
Teilzahlung möglich.

**Anmeldung erforderlich!**

## Wer bin ich? – AUF DER SUCHE NACH DER EIGENEN IDENTITÄT MIT HILFE DER ANLIEGENMETHODE

Wenn etwas in unserem Leben nicht rundläuft, merken wir dies an Symptomen: körperlichen, psychischen oder sozialen. Dahinter stecken oft nicht gelöste psychische Konflikte, die möglicherweise auf Traumata beruhen. Mithilfe der Methode „Aufstellung des Anliegen“ kann sehr schnell erkannt werden, ob z. B. eine Depression die Folge eines nicht verarbeiteten Verlustes ist, ob sich ein berufliches Burnout auf dem Hintergrund frühkindlicher Vernachlässigungen entwickelt hat oder ob die „Hyperaktivität“ eines Kindes möglicherweise der Ausdruck davon ist, dass seine Eltern oder Großeltern Kriegstraumata erlebt haben. Das Erkennen ursächlicher Zusammenhänge erleichtert die psychotherapeutische Veränderungsarbeit enorm. Nähere Details auf [www.maximilianhaus.at](http://www.maximilianhaus.at)



**Selbstbegegnung mit dem Anliegenansatz**  
Donnerstag, 1. Oktober,  
Freitag, 2. Oktober 2020,  
**Die Mutter-Bindung und ihre Auswirkungen auf das Leben eines Menschen – Vortrag**  
Donnerstag, 1. Oktober 2020,  
**Identitätsorientierte Psychotherapie mit der Anliegenmethode**  
Samstag, 3. Oktober 2020

**Referent: Prof. Dr. Franz Ruppert,**  
Professor für Psychologie an der Katholischen Stiftungshochschule München

## Exerzitionen für ältere Menschen

### STILLE TAGE IM KLOSTER PUCHHEIM

Exerzitionen sind geistliche Übungen, um das Leben auf Gott hin zu orientieren. Die Übungen im Schweigen, das Hören und das Wahrnehmen helfen, für die Begegnung mit Gott offen zu werden.

Die Begleitung, das Feiern und das Gebet sind Hilfen, um Gottes- und Selbsterfahrung zu ermöglichen.

#### **Voraussetzungen:**

Offenheit für einen persönlichen Prozess. Bereitschaft, die eigene Lebenssituation und Wahrheit anzuschauen. Hören auf das Wort Gottes, Gebetszeiten und Schweigen.



In Zusammenarbeit mit:



Montag, 19. Oktober 2020,  
18.00 Uhr bis  
Donnerstag, 22. Oktober 2020,  
13.00 Uhr im Gästehaus Puchheim

**Begleitung: P. Janusz Turek**  
Redemptorist, Exerzitionsbegleiter

Beitrag:  
€ 60,- zzgl. Nächtigung und  
Verpflegung im Gästehaus

**Anmeldung erwünscht!**

## Gutschein

Sie sind auf der Suche nach einem Geschenk?

Dann können Sie bei uns gerne individuell gestaltete Gutscheine für spezielle Veranstaltungen oder Gutscheine über einen bestimmten Wert erwerben.



## Geschäftsbedingungen:

- 1. Programmänderungen**  
sind vorbehalten und werden angemeldeten InteressentInnen mitgeteilt.
- 2. Anmeldungen**  
Sie können sich schriftlich, telefonisch, per Mail oder Fax anmelden. Sie erhalten bei Seminaren, die teurer als € 25,- sind, eine Anmeldebestätigung. Bei Angeboten, die unter dieser Summe liegen, ist jede Art der Anmeldung bindend. Der Beitrag ist in diesem Fall am Beginn der Veranstaltung in bar zu begleichen.
- 3. Absage**  
Bei Nichterreichen der MindestteilnehmerInnenzahl behalten wir uns eine Absage vor. Die bereits geleisteten TeilnehmerInnenbeiträge werden zurückbezahlt.
- 4. Stornierung**  
Soweit im Programm nicht anders angegeben, können Anmeldungen bis 10 Tage vor Kursbeginn kostenlos storniert werden. Bei einem späteren Rücktritt bis 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird eine Stornogebühr von 50 % der Kurskosten verrechnet. Bei späterer Abmeldung ist der Kursbeitrag vollständig zu leisten. Diese Gebühr entfällt, wenn einE von Ihnen genannteR ErsatzteilnehmerIn die Veranstaltung besucht. Wenn Sie eine laufende Veranstaltung vorzeitig unterbrechen oder beenden, kann der TeilnehmerInnenbeitrag nicht rückerstattet werden.
- 5. Teilnahmebestätigungen**  
JedeR TeilnehmerIn, die/der mindestens 75 % der jeweiligen Veranstaltung besucht hat, erhält auf Wunsch am letzten Kurstag eine Teilnahmebestätigung.
- 6. Newsletter & Programm**  
JedeR angemeldeteR TeilnehmerIn, die/der bei uns eine Veranstaltung besucht hat, erhält bis auf Widerruf entweder eine Programmzeitschrift oder unseren Newsletter zugesandt.
- 7. Veranstaltungsort**  
Alle Veranstaltungen, sofern nicht anders angegeben, finden im Bildungszentrum Maximilianhaus in Altnang-Puchheim statt. Kurzfristige Änderungen sind möglich.
- 8. Haftung**  
Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen ist grundsätzlich eigenverantwortlich. Das Maximilianhaus übernimmt keine Haftung für Unfälle und Schäden aller Art.
- 9. Das liebe Geld ...**  
Bei einigen unserer Kurse ist eine Ermäßigung des Kursbeitrages möglich. Sollten Sie großes Interesse an einem Kurs haben, aber sich diesen aus persönlichen Gründen nicht leisten können, melden Sie sich bitte. Wir finden eine gemeinsame Lösung (Ermäßigung, spätere Bezahlung ...).
- 10. Barrierefreiheit**  
Unser Haus ist im Erdgeschoß zu 100 % barrierefrei. Im Franziska-saal befindet sich eine Induktionsschleife. Falls Sie besondere Bedürfnisse haben und an einem speziellen Seminar teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bei uns. Wir unterstützen Sie, damit Ihre Teilnahme möglich wird.
- 11. Fotorechte**  
Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Fotos und Filme, die von Ihnen im Rahmen der Veranstaltung gemacht werden, vom Maximilianhaus veröffentlicht werden dürfen.
- 12. Übernachtung**  
ist bei uns im Haus nicht möglich. Im Gästehaus des Klosters Puchheim können wir Ihnen gerne ein Zimmer reservieren.
- 13. Anmeldung erforderlich bzw. erwünscht!**  
Bei vielen unserer Angebote ist eine Anmeldung erforderlich. Hier ist die Anmeldung verpflichtend. Bei „Anmeldung erwünscht“ erleichtern Sie uns mit Ihrer Anmeldung die Planung. Nur so können wir Sie auch über Absage und/oder Terminänderung informieren.
- 14. Datenschutz**  
Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung im Maximilianhaus willigen Sie ausdrücklich ein, dass Ihre personenbezogenen Daten für die Abwicklung und den Zahlungsverkehr elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Weiters stimmen Sie mit Ihrer Anmeldung der Übermittlung des Maximilianhausprogramms zweimal jährlich zu. Zu diesem Zwecke werden Ihre Daten elektronisch gespeichert und verarbeitet. Diese Zustimmung kann jederzeit telefonisch, postalisch und per E-Mail widerrufen werden.  
  
Bildnachweis:  
Alle Bildrechte in unserem Programm liegen, wenn beim Bild nicht anders angegeben, entweder bei den ReferentInnen oder beim BZ Maximilianhaus.

## Uns blüht das Leben

### TANZWOCHENENDE ZUM FRÜHLINGSBEGINN

Wie sehr freuen wir uns nach den Monaten der Winterruhe auf die ersten Blüten, wärmende Sonnenstrahlen und längere Tage! Vielleicht sehnen Sie sich auch nach neuer Lebendigkeit für Ihr Leben? - Was gibt Ihnen Lebensfreude und Energie? Was will in Ihnen gleichsam wieder erblühen? Tänze, Impulse, Gespräche und Austausch, meditative Übungen und Rituale laden an diesem Wochenende ein, der eigenen Lebendigkeit (mehr) Raum zu geben.



Freitag, 20. März 2020, 16.00 bis  
Samstag, 21. März 2020, 17.00 Uhr

**Referentin: Veronika Santer,**  
integrative Tanzpädagogin,  
Meditationsleiterin

**Beitrag:** € 80,-  
**Anmeldung:**  
**Bildungszentrum St. Franziskus,**  
**Riedholzstraße 15a, 4910 Ried im**  
**Innkreis, Tel. 07752/827 42,**  
**franziskushaus@dioezese-linz.at**

## Pädagogische Lehrgänge im Franziskushaus Ried

Das Franziskushaus Ried setzt Fortbildungsschwerpunkte für PädagogInnen in unterschiedlichen Bereichen:



- **Smile Keepers – Spielerisches Emphatietraining mit Gewaltfreier Kommunikation**  
Termine: 4 x Wochenenden von 1.Feb 2020 bis 7.6.2020 Preis: 880.-
- **Die Kybernetische Methode nach Hariolf Dreher® – kym® 2020 für das Schulalter u. Einzelförderung**  
Termine: 5 x Wochenende von 13. März bis 3. Okt 2020 Preis: 1080.-
- **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**  
Termine: 6 x Wochenende von 15. Mai 2020 bis 28. Feb. 2021 Preis: 900.-
- **Multikurs – Ganzheitlich sinnorientierte Pädagogik nach Franz Kett**  
Termine: 5 x Wochenende von 27.Aug.2020 bis 06. Juni 2021 Preis: 1.400.-
- **Grundkurs MotoPÄDAGOGIK – Psychosoziale Entwicklungsbegleitung**  
Termine: 4 x 5 Tage von 2. Sept.2020 bis 3. Juni 2021 Preis: 1920.-
- **Seminar „Kybernetische Methode“ kym® IN KINDERGARTEN UND VOR SCHULE**  
Termine: 3 x Wochenende von 26. Sept. bis 28. Nov. 2020 Preis: 380.-
- **Pikler®-Kleinkindpädagogik Grundkurs 2020 – 22: Lass mir Zeit!**  
Termine: 21 Tage an Wochenenden von 16.10. 21 bis 22.2. 22 Preis: 2.150.-

Details zu allen Fortbildungsveranstaltungen finden Sie auf [www.franziskushaus.at](http://www.franziskushaus.at)  
> Bildungszentrum > Aktuelles

**Anmeldung und Information zu allen Lehrgängen:**  
**Bildungszentrum St. Franziskus,**  
**Riedholzstraße 15a, 4910 Ried im**  
**Innkreis, Tel. 07752/827 42,**  
**franziskushaus@dioezese-linz.at**

## Yoga und Kommunikation

Eintauchen in die Gewaltfreie Kommunikation, in die Sprache der Bedürfnisse und Gefühle, verbunden mit Yoga, Atem und Achtsamkeit. Sanfte Yogaeinheiten strukturieren den Tag lassen dich bewegt auftanken. Impulse zur Sprache von Herzen verbindet uns mit uns selbst und miteinander. Wahrhaftiges, klares und wertschätzendes Reden lernen, geerdet in unserem Körper.



© b.ziegelböck



© a.grasböck

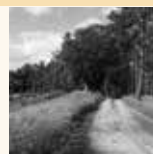
und

Freitag, 26. Juni 2020 bis Samstag, 27. Juni 2020  
Freitag, 16.00 bis 20.00 Uhr und  
Samstag, 09.00 bis 18.00 Uhr

**Referentinnen: Christina Loibl und Iris Kastner**  
**Beitrag:** € 160,-  
**Anmeldung:**  
**Bildungszentrum St. Franziskus,**  
**Riedholzstraße 15a, 4910 Ried im**  
**Innkreis, Tel. 07752/827 42,**  
**franziskushaus@dioezese-linz.at**

## Radeln am „Iron Curtain Trail“ VON GMÜND NACH RETZ

Diesmal führen uns die bewährten Fahrradtage von Gmünd nach Retz. Diese sind eine Mischung von sportlicher Betätigung, gemütlichem Beisammensein, spirituellen Impulsen und auch kulturellen Besichtigungen. Bei Interesse Infofolder anfordern!



© pixabay, lizenzfrei

Kosten: Organisationsbeitrag organisatorische und inhaltliche Begleitung und Fahrtkosten  
Exklusive: 4 Übernachtungen in unterschiedlichen Quartieren sind direkt vor Ort zu bezahlen.  
Verpflegung unterwegs - etwaige Eintritte (Museen etc.) - persönliche Ausgaben

Mittwoch 8.7. bis Sonntag 12.7.2020

Ihre ReisebegleiterInnen:  
Kornelia Zauner Organisation und Begleitung und Franz Garsleitner, Streckenführung

**Beitrag:** € 100,-  
**Anmeldung:**  
**Bildungszentrum St. Franziskus,**  
**Riedholzstraße 15a, 4910 Ried im**  
**Innkreis, Tel. 07752/827 42,**  
**franziskushaus@dioezese-linz.at**





Auf dieser Seite finden Sie ausgewählte Veranstaltungen der KBW-Treffpunkte Bildung in den Bezirken Vöcklabruck und Gmunden.  
Weitere Angebote auf [www.kbw-ooe.at](http://www.kbw-ooe.at).

## WORTE HABEN WIRKUNG

### Worte können Mauern sein oder Türen öffnen

Wertschätzende Kommunikation – ein Schlüssel zum guten Miteinander  
Wie kann Kommunikation in Familien, Paarbeziehungen, im Beruf, ... gelingen?

Wenn wir mit Sprache bewusst und verantwortungsvoll umgehen, können wir die Qualität der Beziehung in unseren Familien, Partnerschaften, im beruflichen Umfeld, ... verbessern

**Findet in der Volksschule Zipf statt.**



14. Februar 2020, 19.00 Uhr

**Referentin: Elisabeth Kirchberger,**  
Mediatorin und Trainerin in wertschätzender Kommunikation

## FESTLICHES BENEFIZKONZERT

Con voce festiva - Mit festlicher Stimme Werke von G.F. Händel, J.S. Bach, H. Purcell, u.a.

Ensemble Musica Sonare:

Brigitte Guttenbrunner, Sopran

Thomas Schatzdorfer, Trompete und Corno da Caccia

An der Metzler-Orgel: Thomas Dinböck

Werke barocker Meister

Der Erlös der Veranstaltung kommt dem Waisenhausprojekt in Burma (Myanmar) zugute.

**Findet in der Pfarrkirche Traunkirchen statt.**



Ostermontag, 13. April 2020,  
19.30 Uhr

## SEGENSFEIER FÜR ALLE PAARE

mit Diakon Dr. Herbert Seiringer, im Anschluss Agape und Vortrag „Humor in der Beziehung“ mit Max Födinger

**Findet im Treffpunkt Pfarre Timelkam statt.**



Mittwoch, 12. Februar 2020,  
19.00 Uhr  
Vortrag: 20.00 Uhr

## KLIMASCHUTZABEND

Überreichung der Urkunde für die Klimabündnisparfarre mit anschließendem Vortrag von em. Univ.-Prof. Dr. Helga Kromp-Kolb

**Findet im Treffpunkt Pfarre Timelkam statt.**



Dienstag, 19. Mai 2020,  
19.00 Uhr

## WARUM WIR KEINEN GESCHLECHTERKAMPF BRAUCHEN

„Die Fakten sind klar: Frauen leisten einen Großteil der unbezahlten Arbeit und erhalten dadurch deutlich weniger Einkommen. Woran liegt das, wie könnten wir es ändern und wer würde davon profitieren?“

Harald Mayr forscht zu Themen der Arbeitsmarkt-, Gesundheits- und Verhaltensökonomie. Seine Arbeit führte ihn über die Universitäten Linz, Rotterdam, Zürich und Harvard an die ETH Zürich.

**Findet im Pfarrzentrum St. Stephanus in Ottgang statt.**



Samstag, 29. Februar 2020,  
14.00 Uhr

**Referent: Harald Mayr,**  
Ökonom an der ETH Zürich



## Erzählcafé... weil Erzählen guttut

### EIN ERZÄHLCAFÉ ERLEBEN – EINFÜHRUNG IN DIE METHODE ERZÄHLCAFÉ

Erzählcafé bringt die Menschen miteinander zu einem Thema ins Gespräch. Menschen werden ermutigt, anderen ihre Erinnerungen mitzuteilen, denn jede Lebensgeschichte ist es wert, erzählt zu werden. In einer angenehmen Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen fühlen sich die TeilnehmerInnen wohl, und es kommt ein lebendiges Gespräch zustande.

Beim Erzählen werden uns Gemeinsamkeiten mit Anderen bewusst. Erzählen verbindet!  
Themenbeispiele:

#### Schulzeit

... früher und heute

#### Auszug von Zuhause

... meine eigenen vier Wände

#### Mein Beruf und ich

... wie meine Arbeit mich geprägt hat

#### Lustige Hoppalas

... kleine Missgeschicke zum Lachen

Kommen Sie und lernen Sie völlig unverbindlich Erzählcafé bei diesem Schnupperabend kennen.



Dienstag, 26. Mai 2020,  
19.00 Uhr

**Referentin: Birgit Aigner,**  
langjährige Erzählcafé-Gesprächsrunden-Leiterin

Kursbeitrag: keiner

**Anmeldung erforderlich!**

**Findet im Maximilianhaus in Attnang-Puchheim statt.**

# Gott 9.0

## VOM SPIRITUELLEN WACHSEN UND ERWACHSENWERDEN

### Marion Küstenmacher in Oberösterreich

#### Integrales Christentum - Einübung in eine neue spirituelle Intelligenz

Donnerstag, 27. Februar 2020,  
19.00 Uhr  
Vortrag im Bildungshaus Schloss Puchberg

#### Gott 9.0 – Vom spirituellen Wachsen und Erwachsenwerden

Freitag, 28. Februar 2020,  
15.00 bis 19.00 Uhr  
Seminar im Bildungshaus Maximilianhaus

#### Integrales Christsein – Seminar zum Vertiefen und praktischen Einüben integraler Spiritualität

Samstag, 29. Februar 2020,  
9.00 bis 16.00 Uhr  
Seminar im Bildungshaus Greisinghof



**Marion Küstenmacher**, Gröbenzell  
Theologin und Germanistin, Trainerin  
für Spiral Dynamics Integral, 30 Jahre  
Erfahrung in christlicher Erwachsenen-  
bildung. Autorin von zahlreichen Bü-  
chern über Mystik, integrale Spirituali-  
tät und Persönlichkeitsentwicklung

#### Anmeldung für die Veranstaltung/en:

Vortrag/Seminar/Workshop

Name, Adresse und Telefon-Nummer

Bitte senden Sie in Zukunft auch ein Programm an:  
(Name und Adresse)

bitte aus-  
reichend  
frankieren

#### Bildungszentrum Maximilianhaus

Gmundner Straße 1b  
4800 Attnang-Puchheim

Das nächste Programm erscheint  
im September 2020.

#### Anmeldung zu allen Veranstaltungen:

Bildungszentrum Maximilianhaus  
Gmundner Straße 1 b  
4800 Attnang-Puchheim

T 07674 665 50  
M maximilianhaus@dioezese-linz.at  
W <http://www.maximilianhaus.at>