

# BILDUNGS- PROGRAMM

*Frühling/Sommer 2023*

Katholisches  
Bildungswerk OÖ



**BILDUNG,  
FÜR EIN  
GUTES  
LEBEN!**

# BILDUNG FÜR EIN GUTES LEBEN



Maria Otruba

## LIEBE BILDUNGSINTERESSIERTE!

### Bildung für ein gutes Leben

Was macht ein Leben „gut“? Jede und jeder von uns wird die Frage nach dem „guten Leben“ anders beantworten. Bereits der griechische Philosoph Aristoteles hatte eine Antwort darauf. Seine Definition des guten Lebens lautet:

„Das gute Leben ist das letzte Ziel menschlicher Handlungen. Das gute Leben ist das, was nicht als Mittel zu etwas anderem, sondern als Zweck an sich selbst angestrebt wird. Deshalb ist das gute Leben das einzige, worüber hinaus nichts anderes mehr gewünscht werden kann.“

Dieses letzte Ziel aller unserer Handlungen nannte der griechische Philosoph „Eudaimonia“. Dieses Wort wird zwar häufig mit „Glück“ oder „Glückseligkeit“ ins Deutsche übersetzt. Bei genauerer Betrachtung, könnte er „das gute Leben“ gemeint haben.

Man hört auch oft die Gesundheit sei das wichtigste Gut. Nur die können wir uns nicht immer selbst aussuchen. Zufriedenheit ist aus meiner Sicht ein wirklich wichtiger Wert, den wir auch selbst in der Hand, oder besser im Herz, haben. Auch wenn äußere Umstände in dieser hektischen, bedrohten, kämpferischen und sich erwärmenden Welt nicht immer rosig sind, wie wir darauf blicken, auf uns selbst und das Leben um uns, das entscheiden wir selbst.








Mit Sicherheit bietet hier auch die Katholische Kirche, im Besonderen das Katholische Bildungswerk Oberösterreich, Antworten und Angebote die das Leben bereichern. Bildung, Teilhabe, Gemeinschaft, und (s)einen Platz haben, ist alles sehr viel wert. Wir stärken auch die Gesundheit, wir fühlen uns zufrieden, wir entdecken so manches Neue ... und jede Person entscheidet ganz für sich, was es zum guten Leben braucht!

Ihre Maria Otruba































## FARBLEITSYSTEM

Zur besseren Orientierung haben wir die Angebote jedes Geschäftsfeldes mit einer speziellen Farbe gekennzeichnet. Alle Angebote stehen natürlich allen zur Verfügung – es sei denn, es ist eine spezielle Zielgruppe bei einer konkreten Veranstaltung angegeben.

	Katholisches Bildungswerk OÖ		Spirituelle Wegbegleiter:innen
	SPIEGEL-Elternbildung		Bibliotheksfachstelle der Diözese Linz
	KBW-Treffpunkt Bildung		Szenario - das Theaterabo
	SelbA - Selbständig & Aktiv		

## INHALT CHRONOLOGISCH GEORDNET

	Im Dialog mit meinem Baby	13.01.2023	S 7
	Info Termin Leitungslehrgang - Online	13.01.2023	S 7
	SPIEGEL-Einführungstag	14.01.2023	S 7
	ElternKompass - Online	17.01.2023	S 8
	DAS-UN-DENKBARE-TUN	21.01.2023	S 8
	Methoden bunt gemischt	25.01.2023	S 8
	Intranet-Einschulung und Auffrischung - Online	26.01.2023	S 9
	Zeit für mich - die Kraft der Stille	26.01.2023	S 9
	Erste Hilfe Outdoor Kurs	27.01.2023	S 10
	Referent:innen stellen sich vor - Online	31.01.2023	S 10
	frei!sprech	03.02.2023	S 10
	Info Abend für Pilgerbegleiter:innen-Lehrgang	07.02.2023	S 11
	Franklin® Aktiv-Workshop	08.02.2023	S 11
	Info Abend für Pilgerbegleiter:innen-Lehrgang - Online	09.02.2023	S 11
	Achtsames Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge	10.02.2023	S 12
	Leitungskompetenz gewinnen	10.02.2023	S 13
	Nächtliche Domführung	10.02.2023	S 14
	Blackout Vorsorge	13.02.2023	S 14
	Herausfordernde Situationen gut meistern - Online	13.02.2023	S 14
	Tanzen mitten im Leben	17.02.2023	S 15
	Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs	28.02.2023	S 15
	Erste Hilfe Auffrischungsworkshop	28.02.2023	S 15
	SelbA-Gruppen-Training - Online	02.03.2023	S 16
	Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs	03.03.2023	S 16
	Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs	03.03.2023	S 16
	Achtsamkeit im Familienalltag	03.03.2023	S 17
	Smart und fit am iPhone - Grundlagenkurs	06.03.2023	S 18
	SPIEGEL-Einführungstag	09.03.2023	S 18

## INHALT CHRONOLOGISCH GEORDNET

Gut gestimmt öffentlich reden	10.03.2023	S 18
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	10.03.2023	S 19
Pilgervesper	10.03.2023	S 19
Exkursion „SINN (ER)LEBEN“	11.03.2023	S 20
Ostern in der Eltern-Kind-Gruppe und zu Hause - Online	16.03.2023	S 20
Ostern in der Eltern-Kind-Gruppe und zu Hause - Online	17.03.2023	S 20
Digital Spezial	17.03.2023	S 20
Engel biblisch betrachtet	18.03.2023	S 21
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	21.03.2023	S 21
Erzählcafé ... weil Erzählen gut tut	22.03.2023	S 21
Diese Spiele sind ein Hit!	25.03.2023	S 22
Jetzt kommt Bewegung ins Spiel	25.03.2023	S 22
Meine Hände - Handlungen eines Lebens	27.03.2023	S 23
Canva kann was - Online	28.03.2023	S 23
SPIEGEL-Basislehrgang		S 23
Digital Spezial	29.03.2023	S 24
Authentisch Familie sein: „Entelierung“ - Online	29.03.2023	S 24
Erzählcafé ... weil Erzählen gut tut	30.03.2023	S 24
Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs	11.04.2023	S 25
SelbA Basisausbildung	13.04.2023	S 25
Smartphone-Stammtisch	14.04.2023	S 26
SelbA Gewaltprävention	14.04.2023	S 26
Smart und fit am iPhone - Aufbaukurs	17.04.2023	S 26
Ausbildungslehrgang für Pilgerbegleiter:innen 2023	20.04.2023	S 27
Digital Spezial	21.04.2023	S 27
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	21.04.2023	S 28
Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs	25.04.2023	S 28
Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs	26.04.2023	S 29
Rituale in der Familie - Online	26.04.2023	S 29
Wenig Aufwand - große Wirkung! - Online	26.04.2023	S 30
Mit Kopf & Herz, mit Hand & Fuss und allem, was dazwischen ist!	28.04.2023	S 30
Tanzen mitten im Leben	29.04.2023	S 31
Eltern-Kind- und Kleinkinderturnen	29.04.2023	S 31
Zu Gast im Bischofshof	04.05.2023	S 31
Als Moderator:in glänzen	06.05.2023	S 32
Wenn du noch staunen kannst	06.05.2023	S 32
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	09.05.2023	S 32

## INHALT CHRONOLOGISCH GEORDNET

WALK & TALK	10.05.2023	S 33
Info-Nachmittag zum Lehrgang Achtsamkeitspraxis	12.05.2023	S 33
Glück-lich spielen	15.05.2023	S 34
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	16.05.2023	S 34
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	19.05.2023	S 34
Info: SelbA-Digital-Angebote		S 35
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	24.05.2023	S 36
Escape-Room im Dom	26.05.2023	S 36
Demenz - Leben in einer anderen Welt	03.06.2023	S 36
Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs	06.06.2023	S 37
Graffiti in Linz	15.06.2023	S 37
Smartphone-Stammtisch	23.06.2023	S 37
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	27.06.2023	S 38
Gehirnentfaltung mit Bewegung	22.09.2023	S 38
Lehrgang Achtsamkeitspraxis	22.09.2023	S 39
Exkursion „SINN (ER)LEBEN“	23.09.2023	S 40
Franklin® Aktiv-Workshop	04.10.2023	S 40

Info: Impulsreihe „Experiment Zukunft“	S 41
Allgemeine Geschäftsbedingungen des Kath. Bildungswerkes OÖ	S 42
Info: Herausforderung Teamleitung	S 43
Terminavisos: SPIEGEL-Aufbaulehrgang	S 44



Andrea Pirngruber

„Nutzen Sie regionale Weiterbildungen um frische Energie in Ihr Team zu bringen!“

## WEITERBILDUNG IN IHRE REGION HOLEN

Sie können verschiedene Weiterbildungen direkt in Ihre Region holen. Der Vorteil: Sie müssen nicht weit zu einer Weiterbildung fahren und Sie lernen bei der Veranstaltung Kolleg:innen aus Ihrer Region kennen. Für die regionale Weiterbildung brauchen Sie nur eine Veranstaltung aus dem aktuellen Programm auszuwählen und einen Raum zu organisieren – alles andere übernimmt die Diözesanstelle Ihres Geschäftsfeldes. Sie können auch über die konkreten Angebote hinaus eine selbst gewählte Weiterbildung in Ihre Region holen.

### DAUER UND KOSTEN

Die anberaumte Dauer beläuft sich auf jeweils drei bis vier Stunden. Die Kosten für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen: € 10,-. Nach Möglichkeit sollte die Kassa Ihrer Aktivgruppe den Seminarbeitrag übernehmen. Kosten für externe Teilnehmer:innen: € 40,-.

## MÖGLICHKEITEN/IDEEN REGIONALER WEITERBILDUNGEN

**Frische Energie für Ihr Team,** mit einer Teamklausur neu durchstarten.

**Gesprächsrunden-Schnupperabend,** (SINNergie, SinnQuell, Erzählcafé) unverbindlicher und kostenloser Einführungsabend.

**Besprechungslust statt Besprechungsfrust,** Wie Sie Ihre Teambesprechungen effizient und lustvoll moderieren.

**So schreiben Sie Texte, die ankommen,** Profi-Tipps zum Texten und Titel-Finden.

**Experiment Zukunft –** Workshopreihe Inspiration zum WERT(E)vollen Leben

**Öffentlichkeitsarbeit. Wenig Aufwand – große Wirkung,** Tipps für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen

**Zuerst anfüllen, dann ausgießen!** Ermutigungen und Anregungen zur Selbstfürsorge im Ehrenamt.

**Mit Freude und Begeisterung präsentieren,** Redeangst und Lampenfieber überwinden.

**Ihr Interesse wurde geweckt?**  
Setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung – ich berate Sie gerne.  
Andrea Pirngruber,  
Tel.: (0732) 76 10-32 23,  
E-Mail: andrea.pirngruber@dioezese-linz.at

## SPIEGEL Im Dialog mit meinem Baby

„Das Kind anregen zu müssen, das glauben wir nur, weil wir zu wenig Ahnung davon haben, was jeder Mensch an Entfaltungsmöglichkeiten mit auf die Welt bringt.“

(Heinrich Jacoby)

Ich zeige Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Ihr Baby behutsam und sinnlich Schritt für Schritt in unsere Welt begleiten können. Im theoretischen Teil werde ich Ihnen die Grundsätze der sensorischen Integration näherbringen, werde aber auch die pädagogische Haltung von Emmi Pikler und natürlich meine Erfahrungen als zweifache Mutter einfließen lassen. Im praktischen Teil werde ich Ihnen unter anderem Tragetuch-Wickeltechniken zeigen und Anregungen zum Schlafen, Pflegen und Essen geben.

Für Eltern in der Schwangerschaft und von Kindern bis 6 Monate

Kurs-Nr.: 189240  
Termin: Fr., 13.1.2023, 15 bis 18 Uhr  
Ort: Pfarrheim Windhaag, Anton Bruckner Straße 11, 4263 Windhaag  
Kursbeitrag: € 4,-  
TN-Zahl: 8 bis 15  
Anmeldeschluss: 6.1.2023  
Gutscheine: Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar



Maria Mitterlehner  
Elementar-, Pikler- und Montessoripädagogin

## Katholisches Bildungswerk OÖ Info-Termin Leitungskompetenz gewinnen

Ein Führungskräfte-Lehrgang

Bei diesen Info-Termin erfahren Sie mehr:

- über Ablauf und Inhalt zum Leitungslehrgang
- Ziele und Nutzen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit
- Erfahrungen ehemaliger Teilnehmer:innen
- genügend Zeit für Fragen an die Referentin und die Diözesanstelle

Die Beschreibung und die Termine zum Lehrgang „Leitungskompetenz gewinnen“ befinden sich im Programm auf Seite 13.

Zielgruppe: Dieser Lehrgang richtet sich

an alle Teamleiter:innen in den SPIEGEL-Treffpunkten, den KBW-Treffpunkten Bildung und den örtlichen Bibliotheken.

Kurs-Nr.: 190785  
Termin: Fr., 13.1.2023, 18 bis 19 Uhr  
Ort: Online  
Kursbeitrag: kostenfrei  
TN-Zahl: bis 20  
Anmeldeschluss: 11.1.2023

ONLINE



Mag. Marion Brandstetter, MAS  
Coaching, Training, Organisationsberatung

## SPIEGEL SPIEGEL-Einführungstag

Liebe:r Eltern-Kind-Gruppenleiter:in!

In unseren SPIEGEL-Treffpunkten sind uns engagierte und gut ausgebildete Mitarbeiter:innen sehr wichtig. Daher sollte mindestens ein:e Mitarbeiter:in den Ausbildungslehrgang besucht haben. Damit auch alle anderen die Möglichkeit erhalten, die SPIEGEL-Philosophie und das Netzwerk kennenzulernen, veranstalten wir SPIEGEL-Einführungstage. Lernen Sie die Mitarbeiter:innen der SPIEGEL-Diözesanstelle kennen, knüpfen Sie neue Kontakte und holen Sie sich interessante Ideen für die Eltern-Kind-Gruppe: praxiserprobte Spiele und Lieder sowie Grundsätzliches zum Ablauf. Speziell SPIEGEL-„Neulinge“ sind damit für den oft herausfordernden Spielgruppenalltag gerüstet.

Gerne organisieren wir bei Bedarf auch eine Kinderbetreuung vor Ort.

Kurs-Nr.: 190548  
Termin: Sa., 14.1.2023, 9 bis 14 Uhr  
Ort: Pfarrheim VITUM, Markt 1, 4134 Putzleinsdorf  
Kursbeitrag: Der Einführungstag ist kostenlos  
TN-Zahl: 12 bis 20  
Anmeldeschluss: 5.1.2023



Mitarbeiter:innen der SPIEGEL-Diözesanstelle

## SPIEGEL ElternKompass

Kinder · Eltern · Bildung Seminarreihe mit bewährten Inhalten im Onlineformat

Mittels Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und theoretischen Inputs lernen wir uns selbst und die eigene Elternrolle besser kennen und sehen die Erziehung der Kinder als Chance auf gemeinsames Wachsen. Mit bewährten Inhalten im neuen Onlineformat bietet die Seminarreihe ElternKompass - Elternsein als Kraftquelle eine „Aufladestation“ für zu Hause auf der Wohnzimmercouch.

Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, fachliche Inputs und Achtsamkeitspraxis als mögliches Instrument zur Stressbewältigung erweitern den Handlungsspielraum von Eltern.

ONLINE

Die vier Teile des Seminars sind: Entdeckungsreise Erziehung, Lernen für die Welt von morgen, Mit Kindern neue Wege gehen und Auf zur neuen Beziehungsqualität

Zu jedem Abend gibt es schriftliche Unterlagen. Es kann nur die gesamte Reihe gebucht werden.

**Kurs-Nr.:** 190655  
**Termine:** 17.1., 31.1., 14.2., 28.2.2023, jeweils dienstags, 19.30 bis 21.30 Uhr  
**Ort:** Virtueller Raum.  
 Benötigt wird ein PC mit einem Lautsprecher, Laptop oder Tablet, eine verlässliche Internetverbindung und die installierte MS-Teams-App (kostenlos).  
**Kursbeitrag:** € 25,- pro Person oder € 35,- pro Paar  
**TN-Zahl:** 8 bis 16  
**Anmeldeschluss:** 10.1.2023



Helga Gahleitner  
 Trainerin in der Elternbildung, Eltern-Kompass-Referentin, Lebens- und Sozialberaterin i. A.

## DAS·UN·DENKBARE·TUN

Impulse für eine #VERSUCHSKULTUR

#Versuchskultur ermöglicht einen spielerischen Umgang mit Herausforderungen. Sie ist eine Einstellung der Leichtigkeit, die Schwierigkeiten anerkennt, und uns mit Freude neue Wege finden lässt in den Un·Möglichkeiten dieser Welt.

Der Workshop DAS·UN·DENKBARE·TUN gibt den Teilnehmer:innen Tools in die Hand, damit diese genau das lernen: ihren Weg zu gehen. Unterschiedliche Methoden - Kreativ-Techniken, strukturierte Gespräche, Spiel und viel gedankliche Bewegung - führen dabei zu einem Ziel: Die Teilnehmer:innen entwickeln ihre persönliche Versuchskultur, mit der sie aus der Box des alten Denkens herauskommen und neue, bisher un·denkbare Lösungen finden.

Wir haben keine Fehlerkultur.

Wir brauchen eine #Versuchskultur. Philipp Oberlohr

**Kurs-Nr.:** 189383  
**Termin:** Sa., 21.1.2023, 9 bis 17 Uhr  
**Ort:** Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels  
**Kursbeitrag:** PG 1: € 40,-  
 PG 2: € 80,-  
 PG 3: € 190,-  
**TN-Zahl:** 10 bis 18  
**Anmeldeschluss:** 12.1.2023  
**Gutscheine:** Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar  
**Kooperation:** Bildungshaus Schloss Puchberg Akademie für Ehrenamtliche



Philipp Oberlohr  
 Speaker, Illusionist & Mentalist, Botschafter für #Versuchskultur Studium der Theologie und Philosophie

## Selba Methoden bunt gemischt

SELBSTÄNDIG & AKTIV Kreative Impulse für das Selba-Training

Sie arbeiten in Senior:innenheimen oder Tageseinrichtungen mit älteren Menschen?

Oder Sie leiten schon seit Jahren dieselbe Gruppe und es ist nötig, Ihr Selba-Programm anzupassen?

Bei dieser Veranstaltung findet ein reger Austausch unter engagierten Menschen statt, die Selba in angepasster Form in Senior:inneneinrichtungen anwenden. Sie erhalten Anregungen für das weitere Tun in Form eines praktischen Beispiels für Ihre Selba-Stunde. Zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihre Arbeitsweise zu reflektieren und auch schwierige Situationen anzusprechen.

**Kurs-Nr.:** 189426  
**Termin:** Mi., 25.1.2023, 17 bis 20 Uhr  
**Ort:** Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz  
**Kursbeitrag:** PG 1: € 10,-  
 PG 2: € 15,-  
**TN-Zahl:** 10 bis 20  
**Anmeldeschluss:** 16.1.2023



Barbara Wagner  
 Selba-Trainerin, langjährig tätig in der Selba-Trainer:innen-ausbildung, Ausbildung in Biografiearbeit

## Kbw Intranet Einschulung und Auffrischung - Online

Treffpunkt Bildung Funktionen und Service des Intranets kennen und nutzen

Nach diesem Online-Workshop wissen Sie:

- Wie Sie ins Intranet mit der personalisierten Anmeldung einsteigen
  - Wie Sie Veranstaltungen und Rückmeldungen in das Intranet eingeben
  - Wie Sie nach neuen Referent:innen und Themen suchen können
  - Zusätzlich lernen Sie noch weitere Funktionen kennen, z. B. wie man einen Flyer mit Vorlagen aus dem Intranet einfach erstellen kann.
- Sie bekommen rechtzeitig vor der Veranstaltung einen ZOOM-Link zugeschickt.

ONLINE

Für alle die mit der ZOOM-Technik nicht vertraut sind, gibt es einen Techniktest ab 17.30 Uhr.

**Kurs-Nr.:** 190809  
**Termin:** Do., 26.1.2023, 18.00 bis 19.30 Uhr  
**Ort:** Online  
**Kursbeitrag:** kostenfrei  
**TN-Zahl:** 1 bis 20  
**Anmeldeschluss:** 23.1.2023



Mag. Georg Wasserbauer  
 EDV-Ansprechpartner im Kath. Bildungswerk OÖ

## Kbw Zeit für mich - die Kraft der Stille

Treffpunkt Bildung Meditative Winterwandertage mit Qi Gong

In diesen Tagen werden Sie in die Praxis der Achtsamkeit eingeführt und lernen Grundelemente aus dem Qi Gong kennen.

Mit einfachen meditativen Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen kommen Sie zur Ruhe und finden zu einer wachen Präsenz im gegenwärtigen Moment.

Die gemeinsamen Wanderungen finden im Schweigen statt, um sich selbst und die Natur intensiver wahrnehmen zu können.

Übungen aus dem Qi Gong bringen die Lebensenergie ins Fließen und helfen, Freude und Lebendigkeit zu empfinden. Diese Tage sind eine Auszeit aus dem Alltag mit dem Ziel, bei sich selbst anzukommen.

Gestaltung:

- Winterwanderungen (Fr./Sa. ca. vier Stunden pro Tag)
- Morgens und abends meditative Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen

- Reflexionsrunden und Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Die Tage finden großteils in Stille statt.

**Kurs-Nr.:** 189384  
**Termin:** Do., 26.1.2023, 18 Uhr bis So., 29.1.2023, 13 Uhr  
**Ort:** Seminarzentrum Stift Schlägl, Schlägl 1, 4160 Aigen-Schlägl  
**Kursbeitrag:** PG 1: € 50,-  
 PG 2: € 70,-  
 PG 3: € 180,-  
**TN-Zahl:** 12 bis 16  
**Anmeldeschluss:** 16.1.2023  
**Kooperation:** Pädagogische Hochschule der Diözese Linz



Dipl. Päd.<sup>in</sup> Michaela Stauder, BA  
 Pädagogin, Qi Gong-Lehrerin, Bachelor Kulturwissenschaften



DI Dr. Bernhard Stauder  
 Techniker, Wanderführer, Langstreckenradfahrer

Veranstaltungstipp  
 27.1.2023

## „Wer's glaubt, wird selig ...“

Diözesaner Bibeltag 2023

Vortrag und Gesprächsgruppen

Die Bergpredigt ist einer der Kerntexte des Neuen Testaments und des Christentums. Als sozial- und gesellschaftspolitische Botschaft spricht sie die Herausforderungen und Krisen zur Zeit Jesu und der Christ:innen am Ende des ersten Jahrhunderts an. Schon auf den ersten Blick wird deutlich, wie aktuell diese biblischen Worte sind. Es gilt die gegenwärtige Weltsituation nicht nur zu erkennen, sondern sie zu verändern: angefangen im Kleinen, im nächsten Umfeld, im eigenen Handeln.

**Termin:** Fr., 27.1.2023, 14.30 bis 21.00 Uhr  
**Referent:** Paul Weismantel, Seelsorger, Exerzitienbegleiter, Domvikar und Spiritual. Er teilt sein Leben und seinen Glauben gerne mit anderen Menschen.  
**Ort:** Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels  
**Kursbeitrag:** kostenfrei  
**TN-Zahl:** bis 60  
**Kooperation:** Bibelwerk Linz

**Anmeldung:** Bildungshaus Schloss Puchberg, Tel.: (07242) 47 537, E-Mail: puchberg@dioezese-linz.at

## Kbw Erste Hilfe Outdoor Kurs

Treffpunkt Bildung

Der Basiskurs Erste Hilfe Outdoor und Notfallmanagement beinhaltet folgendes:

- 3 x 3 Notfallmanagement Outdoor©
- Sicherheit für Helfer:innen und Gruppe
- Sofortmaßnahmen im Gelände
- Notfallcheck
- Kompetenter Notruf im In- und Ausland
- Einbindung und Information der Gruppe
- Kommunikation mit dem Rettungsdienst
- improvisierte Erste Hilfe und Verletztenversorgung für typische Verletzungsmuster im Outdoorbereich (angepasst an die Zielgruppe) - u. a. Wundversorgung, Sportverletzungen, Wirbelverletzungen u. v. m.
- Lagerungen
- Schock und Bewusstlosigkeit
- interne, neurologische und allergische Notfälle
- Reanimation

- Hubschraubereinweisung
- praktische Übungen in realistischen Szenarien
- Schritte der Prävention und rechtliche Aspekte etc.

Kurs-Nr.:	<b>187823</b>
Termin:	<b>Fr., 27.1.2023, 14 Uhr bis So., 29.1.2023, 13 Uhr</b>
Ort:	<b>Bildungshaus Greisinghof, Mistlberg 20, 4284 Tragwein</b>
Kursbeitrag:	<b>PG1: € 100,- PG2: € 240,- (exkl. Übernachtung, Verpflegung und Anreise) Übernachtung im EZ € 78,- pro Person/Nacht</b>
TN-Zahl:	<b>12</b>
Anmeldeschluss:	<b>10.1.2023</b>



**Klemens Fraunbaum, MSc**  
Supervision, Coaching,  
Erlebnispädagogik  
Trainer für Notfall- und  
Krisenmanagement

## Kbw Referent:innen stellen sich vor

Treffpunkt Bildung

Sie sind auf der Suche nach Referent:innen für Ihre Veranstaltung?

Bei diesem Termin stellen sich neue Referent:innen kurz vor und es besteht anschließend die Möglichkeit, Fragen an die Referent:innen zu stellen.

- Maria Neubauer - Essen gegen das Vergessen
- Stephanie Millinger - Mit Büchern wachsen. Wie Kinder Leseabenteuer erleben.
- Michaela Stauder - Achtsamkeitspraxis
- Irmgard Neumayer - Experiment Zukunft
- Klara Porsch - Sprachbilder, Bildsprache (Visuelle Begegnungen mit der Welt des ersten Testaments)

Kurs-Nr.:	<b>190810</b>
Termin:	<b>Di., 31.1.2023, 19.00 bis 20.30 Uhr</b>
Ort:	<b>Online</b> Kurz vor der Veranstaltung erhalten Sie den Link zur Online-Teilnahme.
Kursbeitrag:	<b>kostenfrei</b>
TN-Zahl:	<b>10 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>30.1.2023</b>

ONLINE

## Kbw frei!sprech

Treffpunkt Bildung

„Redeangst und Lampenfieber überwinden“

Mit Freude und Begeisterung präsentieren, vortragen und sprechen. Sie sind bestens vorbereitet, haben Text und Inhalt immer und immer wieder überarbeitet und Ihr Bestmögliches getan, doch als Sie vor Ihr Publikum treten ist alles ganz anders? Wer seine Komfortzone während eines Auftritts größtenteils oder gänzlich verlässt, erlebt dies meist als extreme Stresssituation. So haben Sie nur eingeschränkt Zugriff auf Ihr gesamtes Potential und bleiben folglich unter Ihren Fähigkeiten, sich und Ihr Können souverän zu präsentieren.

Was aber kann getan werden, um sich auf der Bühne, bei Präsentationen oder Vorträgen wohl zu fühlen? Ist es möglich das in den Griff zu bekommen? Kann auch ich mich auf der Bühne wohlfühlen?

Diese und weitere Fragen beantworte ich Ihnen gerne in meinem Seminar frei!sprech.  
Methode: PEP - Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie, Systemisches Arbeiten

Kurs-Nr.:	<b>189385</b>
Termin:	<b>Fr., 3.2.2023, 15 bis 19 Uhr</b>
Ort:	<b>Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz</b>
Kursbeitrag:	<b>PG 1: € 25,- PG 2: € 50,- PG 3: € 120,-</b>
TN-Zahl:	<b>8 bis 15</b>
Anmeldeschluss:	<b>26.01.2023</b>



**Johannes J. Kronegger**  
Selbstständiger Trainer,  
Coach, Moderator und  
Sprecher

SPIRITUELLE WEG BEGLEITER:INNEN

## INFO-Abend für Pilgerbegleiter:innen-Lehrgang

Bei diesem Info-Termin erfahren Sie mehr über den Ablauf und die Inhalte des Lehrgangs. Es gibt genügend Zeit für Ihre Fragen an die Referentin.

Die Beschreibung und die Termine zum Lehrgang befinden sich im Programm auf Seite 27.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die Interesse am Pilgern haben.

Kurs-Nr.:	<b>189404</b>
Termin:	<b>Di., 7.2.2023, 18 bis 20 Uhr</b>
Ort:	<b>Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz</b>
Kursbeitrag:	<b>kostenfrei</b>
TN-Zahl:	<b>14 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>1.2.2023</b>



**Andrea Reisinger BEd**  
Lehrgangsbegleiterin

Selba SELBSTÄNDIG & AKTIV

## Franklin® Aktiv-Workshop

Ein Quantensprung für das körperliche Wohlbefinden.

Die Franklin-Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Sie ist weltweit die einzige physische Trainingsmethode, die mit inneren Bildern, einem kreativen Mentaltraining und einfachen Bewegungsabläufen arbeitet, und dadurch schnelle und bleibende Resultate erzielt. Wie man über „Bewegung, die im Kopf beginnt“ zu „entspannten Schultern und einem gelösten Nacken“ kommt, oder dass „locker sein stark macht“ und man sich „jung denken kann“, wird bei dieser faszinierenden Körperarbeit gelehrt und noch mehr selbst erlebt und gespürt. Dadurch haben Energie und Lockerheit freie Bahn!

Bitte bringen Sie Ihre Yoga- oder Turnmatte mit!

Kurs-Nr.:	<b>190676</b>
Termin:	<b>Mi., 8.2.2023, 9.00 bis 16.30 Uhr</b>
Ort:	<b>Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz</b>
Kursbeitrag:	<b>PG 1: € 50,- PG 2: € 60,-</b>
TN-Zahl:	<b>8 bis 15</b>
Anmeldeschluss:	<b>27.1.2023</b>



**Christine Roth**  
Bewegungspädagogin nach der Franklin-Methode®

SPIRITUELLE WEG BEGLEITER:INNEN

## INFO-Abend für Pilgerbegleiter:innen-Lehrgang

Bei diesem Info-Termin erfahren Sie mehr über den Ablauf und die Inhalte des Lehrgangs. Es gibt genügend Zeit für Ihre Fragen an die Referentin.

Die Beschreibung und die Termine zum Lehrgang befinden sich im Programm auf Seite 27.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die Interesse am Pilgern haben.

Kurs-Nr.:	<b>189403</b>
Termin:	<b>Do., 9.2.2023, 18 bis 20 Uhr</b>
Ort:	<b>Online</b>
Kursbeitrag:	<b>kostenfrei</b>
TN-Zahl:	<b>14 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>1.2.2023</b>



**Andrea Reisinger BEd**  
Lehrgangsbegleiterin

ONLINE





## Achtsames Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Wege in die Kraft und zur Freundschaft mit sich selbst

Achtsames Selbstmitgefühl steht für freundliches und wohlwollendes Sein mit sich selbst. Es befreit aus destruktivem Denken, schafft Abstand zu belastenden Situationen und hilft mit schwierigen Gefühlen besser umzugehen. Indem wir mitfühlender mit uns selbst umgehen, wächst auch das Mitgefühl für andere. Mehr emotionales Wohlbefinden, eine gesündere Lebensweise, weniger Angst und zufriedenere Beziehungen sind die Folge. Selbstmitgefühl ist eine innere Stärke, die uns befähigt ganz Mensch zu sein.

**Inhalte:**

- Die Bedeutung von Selbstmitgefühl besser verstehen
- Übungen des achtsamen Selbstmitgefühls kennenlernen
- Mit schwierigen Gefühlen gelassener umgehen
- Sich mit Freundlichkeit statt mit Selbstkritik motivieren
- Besser mit Fürsorgemüdigkeit umgehen und Burnout vorbeugen

Methode: Interaktiver Vortrag, Praxis (achtsame Körperübungen, Meditationen), Reflexionen (einzeln, Kleingruppe, Plenum)

Kurs-Nr.:	<b>189388</b>
Termin:	<b>Fr., 10.2.2023, 9 bis 18 Uhr bis Sa., 11.2.2023, 9 bis 17 Uhr</b>
Ort:	<b>Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels</b>
Kursbeitrag:	PG 1: € 60,- PG 2: € 100,- PG 3: € 200,-
TN-Zahl:	<b>10 bis 16</b>
Anmeldeschluss:	<b>19.1.2023</b>
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Mag. Ulrike Raich-Trauner  
Lehrerin für Achtsamkeit, Meditation, Yoga und Mindful Selfcompassion, Focusing- und Yogatherapeutin, Sportwissenschaftlerin

## Katholisches Bildungswerk OÖ Leitungskompetenz gewinnen

Ein Führungskräfte-Lehrgang

Ein Führungskräfte-Lehrgang für Leiter:innen der KBW-Treffpunkte Bildung, der SPIEGEL-Treffpunkte und der örtlichen Bibliotheken.

Ein Team leiten heißt, mit Menschen Ziele vereinbaren, Aufgaben koordinieren, Entscheidungen treffen, Besprechungen moderieren, schwierige Gespräche führen, Konflikte bearbeiten ... und das mit Menschen, die alle unterschiedlich „ticken“.

In diesem Lehrgang entwickeln Sie Ihre persönliche Leitungskompetenz. Sie erkennen Ihre Stärken und Neigungen und erarbeiten dann aufbauend Ihr Rollenverständnis als Teamleiter:in. Sie reflektieren Ihr eigenes Verhalten und das Ihrer Teammitglieder und konzipieren so Ihre persönlichen Strategien.

**Ihr Nutzen:**

- Sie erlangen eine hohe Analysefähigkeit durch theoretische und praktische Inputs sowie durch den Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmer:innen.
- Sie verfügen über eine breite Palette an Führungsinstrumenten wie Delegieren, Selbstorganisation, Kommunikation, Entscheidungsfindung ... Die Teamleitung wird dadurch leichter und macht mehr Freude.
- Sie sind sich in Ihrer Rolle als Teamleiter:in sicher.
- Sie verstehen Ihr Team besser und lernen, es effizient zu leiten.
- Sie können die erlernten Qualifikationen auch in Ihrem Beruf oder überall, wo Sie Teams führen, anwenden.

**Die Inhalte konkret:**

- **Modul 1 Führung:** Führen und managen, Instrumente wirksamer Führung, Besonderheit Führen im Ehrenamt
- **Modul 2 Team:** Kriterien erfolgreicher Teamarbeit, Teamentwicklung, DISG-Typologien
- **Modul 3 Kommunikation:** Grundlagen der Kommunikation, Umgang mit Konflikten, schwierige Gespräche führen
- **17 Uhr: Expertengespräch mit Siegfried Wasserbauer, erfahrener Berg- und Skiführer:** Führen in Extremsituationen
- **Modul 4 Praxistransfer:** Reflexion und Überprüfung des Praxistransfers, Präsentation des Führungskonzeptes, Zertifikatsverleihung

Zielgruppe: Dieser Lehrgang richtet sich an alle Teamleiter:innen in den SPIEGEL-Treffpunkten, den KBW-Treffpunkten Bildung und den örtlichen Bibliotheken.

Kurs-Nr.:	<b>190829</b>
Termine:	<b>Modul 1: Fr., 10.2.2023, 14 bis 21 Uhr Modul 2: Fr., 28.4.2023, 14 bis 21 Uhr Modul 3: Sa., 1.7.2023, 9.00 bis 18.30 Uhr Modul 4: Fr., 29.9.2023, 14.00 bis 19.30 Uhr, anschl. Zertifikatsverleihung</b>
Orte:	<b>Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz (Modul 1,2 und 3) Jägermayrthof, Römerstraße 98, 4020 Linz (Modul 4)</b>
Kursbeitrag:	PG 1: € 290,- PG 2: € 420,- PG 3: € 800,- Die Kosten für die Pausenverpflegung am Abend sind inkludiert. Die Teilnehmer:innen-Zahl für SPIEGEL-Treffpunkt-, KBW-Treffpunkt-Bildung- und Bibliotheks-Leiter:innen ist mit je 4 Teilnehmer:innen begrenzt. Nur Leiter:innen erhalten den ermäßigten Kursbeitrag der Preisgruppe 1. Bitte bezahlen Sie die Kosten für Teilnehmer:innen der Preisgruppe 1 aus der Kassa der pfarrlichen Einrichtung. Es sollten diesen Teilnehmer:innen keine Kurskosten entstehen.
TN-Zahl:	<b>10 bis 12</b>
Anmeldeschluss:	<b>20.1.2023</b>
Anmeldung:	Tel.: (0732) 76 10-32 23, E-Mail: <a href="mailto:weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at">weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at</a>
Info:	Sie haben Interesse? Besuchen Sie unseren Online Info-Termin am 13.1.2023 von 18 bis 19 Uhr - Infos und Anmeldung - siehe Seite 7.



Mag. Marion Brandtetter, MAS  
Coaching, Training, Organisationsberatung



Siegfried Wasserbauer  
erfahrener Berg- & Skiführer



## Kbw Nächtliche Domführung

Im Licht der Taschenlampen

Erleben Sie die Mystik des Doms in besonderer Weise in den Abendstunden. Den Dom mit einer Taschenlampe zu erkunden, ist ein spannendes Erlebnis für Jung und Alt. Der Gang durch die Krypta, den Dachboden sowie die Innen- und Außengalerie bleibt lange in Erinnerung. Diese besondere Domführung eignet sich auch als Teamausflug. Bitte zur Führung Taschenlampe/ Stirnlampe mitnehmen.

Kurs-Nr.: 190811  
 Termin: Fr., 10.2.2023, 20 bis 21 Uhr  
 Ort: Treffpunkt Domcenter Mariendom, Domplatz 3, 4020 Linz  
 Kursbeitrag: € 6,50/Person  
 TN-Zahl: 10 bis 15  
 Anmeldeschluss: 3.2.2023



Referent:in Domcenter Linz

## Selba Blackout Vorsorge

Blackout: Ein Stromausfall der alles verändert

Tagelang kein Strom! Licht und Heizung funktionieren nicht mehr, die Lebensmittelversorgung ist nicht mehr gewährleistet - die Supermärkte bleiben geschlossen, die Wasserversorgung fällt aus, die öffentliche Ordnung ist nicht mehr sichergestellt, Kommunikationsmittel wie Telefon und Internet funktionieren nicht mehr .... Das Katastrophenszenario „Blackout“ wird immer realistischer, Experten stellen sich heutzutage nicht mehr die Frage, ob so ein Blackout auftritt, sondern wann.

Die Inhalte können sehr gut und praxisnah für das Selba Training im Bereich der Alltagskompetenz verwendet werden.

Kurs-Nr.: 190941  
 Termin: Mo., 13.2.2023, 16 bis 18 Uhr  
 Ort: Online via ZOOM  
 Kursbeitrag: kostenfrei  
 TN-Zahl: 20 bis 70  
 Anmeldeschluss: 3.2.2023  
 Info: Der Link zum Zoom-Vortrag wird am Veranstaltungstag zugesendet.



Christian Kloibhofer  
 OÖ Zivilschutzverband

Der Zivilschutzverband klärt daher auf, was für den Fall der Fälle zu tun ist und informiert in einem Online-Vortrag, wie es zu einem solchen Blackout kommen kann und über notwendige Vorsorgemaßnahmen.

ONLINE

## SPiegel Herausfordernde Situationen gut meistern

Motivation und Kraft für den Alltag als Eltern-Kind-Gruppenleiter:in

Menschen, die mit Familien arbeiten, haben prinzipiell eine hohe Bereitschaft, zu geben, und gute Empathiefähigkeit. Doch im Alltag gibt es manchmal unbekannte Herausforderungen, die uns unsicher machen und an Reserven zehren. Persönliche Stärke, gute Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie innere Sicherheit sind in schwierigen Situationen entscheidend. Dazu braucht es ab und zu eine Motivationsdusche und Erfahrungsaustausch. Wir wollen Ihnen eine Insel zur Selbstreflexion bieten.

Kurs-Nr.: 190547  
 Termin: Mo., 13.2.2023, 16 bis 19 Uhr  
 Ort: virtueller Raum (Benötigt wird ein PC mit einem Lautsprecher, Laptop oder Tablet und eine verlässliche Internetverbindung). Der Link zum Einstieg wird nach der Anmeldung per E-Mail zugeschickt.



Andrea Eder  
 Elternbildnerin,  
 dipl. Lebens- und  
 Sozialberaterin i.A.

Unter fachlicher Anleitung erarbeiten wir anhand von Fallbeispielen praxistaugliche Ansätze zu den Themen:

- Schwierigkeiten im Ablauf von Eltern-Kind-Gruppen
- Positive und effektive Sprachmuster für angespannte Situationen
- Methoden für Ruhe und Motivation
- Die Rolle als Gruppenleiter:in: Grenzen und Kompetenzen

Kursbeitrag: € 20,-  
 TN-Zahl: 12 bis 15  
 Anmeldeschluss: 8.2.2023  
 Info: Der Kursbeitrag kann für Eltern-Kind-Gruppenleiter:innen aus der SPIEGEL-Treffpunktkasse finanziert werden.

ONLINE

## Selba Tanzen mitten im Leben

Tanzen ... Bewegung für Körper und Geist, Spaß und Lachen für die Seele, Freude in der Gemeinschaft erleben, tanzend zu einem positiven Lebensgefühl. ... Das alles bietet Frauen und Männern ab der Lebensmitte und bis ins hohe Alter das Tanzen in der Gruppe. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt, von alten Schlägern über Walzer bis hin zu südamerikanischen Klängen. Gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz und Tanzspiele lassen das Tanzen zu einem Gemeinschaftserlebnis werden. Keine Vorkenntnisse und kein:e fixe:r Partner:in erforderlich!

Alle Kurse sind sowohl für Besucher:innen der vorigen Kurse als auch für Anfänger:innen möglich.

Kurs-Nr.: 190310  
 Termin: Fr., 17.2.2023, 14 bis 17 Uhr  
 Ort: Pfarrsaal Natternbach, Kirchenplatz 1, 4723 Natternbach  
 Kursbeitrag: PG 1: € 25,-  
 PG 2: € 35,-  
 TN-Zahl: 12 bis 16  
 Anmeldeschluss: 7.2.2023



Andrea Söllner  
 Tanzleiterin Seniorentanz  
 Österreich, Selba-Trainerin,  
 Erwachsenenbildnerin

## Selba Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs

Smartphone-Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone? Sie wollen es sicherer bedienen können? Im Kurs werden von unserer Trainerin in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps

Zum Kurs mitzubringen: eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät - kein iPhone! E-Mail-Adresse, Google-Account und Passwort, Passwort der SIM-Karte

Kurs-Nr.: 190554  
 Termine: Di., 28.2.2023, 9 bis 12 Uhr  
 Di., 7.3.2023, 9 bis 12 Uhr  
 Di., 14.3.2023, 9 bis 12 Uhr  
 3 zusammenhängende Termine  
 Ort: Pfarrheim Wartberg, Pfarrplatz 1, 4224 Wartberg ob der Aist  
 Kursbeitrag: € 85,-  
 TN-Zahl: 6 bis 9  
 Anmeldeschluss: 17.2.2023  
 Gutscheine: Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Helga Hofstadler  
 Selba-Digital-Trainerin



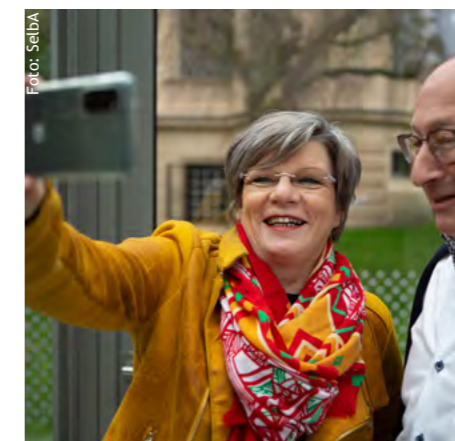
## Selba Erste Hilfe Auffrischungsworkshop

Frischen Sie Ihr Erste-Hilfe-Wissen in diesem Workshop auf

Rekapitulieren Sie die wichtigsten Grundlagen der Ersten Hilfe wie Rettungskette, Notrufnummern und Lagerungen. Was tun bei einem reglosen Notfallpatienten? Wie erkenne ich einen Herzinfarkt oder Schlaganfall? Wie bediene ich einen Defibrillator? Wie verhalte ich mich bei Wunden & starken Blutungen? Gehen Sie gestärkt durch die Zuversicht aus dem Workshop heraus, dass Sie im Zweifelsfall wissen, was zu tun ist und Erste Hilfe leisten können.

Kurs-Nr.: 190338  
 Termin: Di., 28.2.2023, 14.30 bis 17.00 Uhr  
 Ort: Rotes Kreuz Linz, Huemerstraße 19, 4020 Linz  
 Kursbeitrag: PG 1: € 20,-  
 PG 2: € 30,-  
 TN-Zahl: 7 bis 15  
 Anmeldeschluss: 18.2.2023

Erste-Hilfe-Beauftragte  
 des Roten Kreuzes





## Selba SELBSTÄNDIG & AKTIV SelbA-Gruppen-Training Online Für Körper, Geist und Seele

Lustige Übungen, die das Gedächtnis trainieren, herausfordernde Bewegungsabläufe, Entspannungstechniken oder einfach nur Plaudern über Gott und die Welt.

Nicht jede:r trainiert gerne alleine zu Hause. Auch online ist es möglich, die Zuhörigkeit zu einer Gruppe zu spüren, in der auch der Spaß und der soziale Austausch nicht zu kurz kommen.

Zielgruppe sind alle ab 55, die nachhaltig etwas für ihre körperliche und physische Gesundheit tun wollen. Ganz nebenbei verbessern die Teilnehmer:innen bei jeder Trainingseinheit ihre digitalen Fertigkeiten, eine ganz wichtige Alltagskompetenz in der heutigen Zeit.

ONLINE

Voraussetzung: Computer mit Mikrofon und Kamera und Internet-Anschluss

Kurs-Nr.: 190756  
 Termine: Do., 2.3.2023, 9.00 bis 10.15 Uhr  
 Do., 9.3.2023, 9.00 bis 10.15 Uhr  
 Do., 16.3.2023, 9.00 bis 10.15 Uhr  
 Do., 23.3.2023, 9.00 bis 10.15 Uhr  
 Do., 30.3.2023, 9.00 bis 10.15 Uhr  
 5 zusammenhängende Termine  
 Ort: Online  
 Kursbeitrag: € 30,-  
 TN-Zahl: 8 bis 10  
 Anmeldeschluss: 23.2.2023



Ursula Hirscher  
SelbA-online-Trainerin

## Selba SELBSTÄNDIG & AKTIV Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs Smartphone-Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone? Sie wollen es sicherer bedienen können?

Im Kurs werden von unseren Trainer:innen in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps

Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät - kein iPhone! E-Mail-Adresse, Google-Account und Passwort, Passwort der SIM-Karte

Kurs-Nr.: 190555  
 Termine: Fr., 3.3.2023, 9 bis 12 Uhr  
 Fr., 17.3.2023, 9 bis 12 Uhr  
 Fr., 24.3.2023, 9 bis 12 Uhr  
 3 zusammenhängende Termine  
 Ort: Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
 Kursbeitrag: € 85,-  
 TN-Zahl: 6 bis 9  
 Anmeldeschluss: 22.2.2023  
 Gutscheine: Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Josef Kaltenhuber  
EDV-Trainer, SelbA-Digital-Trainer



## Selba SELBSTÄNDIG & AKTIV Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs Smartphone-Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone? Sie wollen es sicherer bedienen können?

Im Kurs werden von unseren Trainer:innen in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps

Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät - kein iPhone! E-Mail-Adresse, Google-Account und Passwort, Passwort der SIM-Karte

Kurs-Nr.: 190556  
 Termine: Fr., 3.3.2023, 9 bis 12 Uhr  
 Fr., 10.3.2023, 9 bis 12 Uhr  
 Fr., 17.3.2023, 9 bis 12 Uhr  
 3 zusammenhängende Termine  
 Ort: Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr  
 Kursbeitrag: € 85,-  
 TN-Zahl: 6 bis 9  
 Anmeldeschluss: 22.2.2023  
 Gutscheine: Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar  
 Kooperation & Anmeldung: Dominikanerhaus Steyr dominikanerhaus@dioezese-linz.at Tel.: (07252) 45 400



Christopher Dickbauer  
EDV-Trainer, SelbA-Digital-Trainer



## SPIEGEL Kinder · Eltern · Bildung Achtsamkeit im Familienalltag Zeit für mich, Zeit für uns

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer:innen formelle und informelle Achtsamkeitspraxis kennen und wie sie diese im Familienalltag einsetzen können. Meditative Übungen im Sitzen, Gehen und Stehen unterstützen dabei, sich selbst wahrzunehmen und mit sich in Kontakt zu kommen. Bewusste Sinneswahrnehmung und Beobachtung des Atems führen Menschen zu einer wachen Präsenz im gegenwärtigen Moment. Diese hilft, sich von Sorgen und Ängsten zu lösen, die oft in unseren Gedanken kreisen. Ruhige und gelassene Eltern tragen wesentlich zu einer positiven Familienstimmung bei. Eine achtsame Haltung sich selbst und den Kindern gegenüber kann besonders in diesen herausfordernden Zeiten eine große Hilfe sein.

Kurs-Nr.: 190645  
 Termin: Fr., 3.3.2023, 14 bis 18 Uhr  
 Ort: SPIEGEL-Treffpunkt, Baumgartnerstraße 2, 5144 Handenberg  
 Kursbeitrag: € 4,-  
 TN-Zahl: 8 bis 15  
 Anmeldeschluss: 24.2.2023  
 Gutscheine: Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar



Dipl. Päd. Michaela Stauder, BA  
Pädagogin, Qi-Gong-Lehrerin, Studium der Kulturwissenschaften

## Selba SELBSTÄNDIG & AKTIV Selbsteinschätzung für Einteilung in Smartphone-Kurse

### Ich kann / kenne

1. mein Smartphone ein- und ausschalten
2. Wischen und zoomen
3. das Smartphone lautlos schalten
4. die Schriftgröße ändern
5. die Symbole ganz oben am Smartphone
6. telefonieren
7. einen neuen Kontakt anlegen
8. eine SMS schreiben und versenden
9. ein Foto machen und es in der Galerie wiederfinden
10. WLAN ein- und ausschalten
11. den Wecker einstellen
12. etwas im Smartphone-Kalender eintragen
13. im Internet suchen
14. mein Google-Konto und weiß, wozu ich das brauche
15. eine App installieren und löschen
16. Menüpunkte auf den Startbildschirm schieben
17. Google Maps verwenden
18. eine WhatsApp-Nachricht schreiben und versenden
19. eine WhatsApp-Gruppe anlegen
20. mit WhatsApp telefonieren
21. ein Foto verschicken
22. die Bedeutung von Updates
23. Risiken im Internet

Wenn **keine** der Aussagen auf Sie zutrifft, empfehlen wir diesen Kurs:

**Schnupperkurs Smartphone – erste Schritte**  
am Smartphone, Kennenlernen unseres Angebots

Wenn Sie die Punkte 1 und 2 mit **Ja** beantwortet haben, empfehlen wir diesen Kurs:

**Smart und fit am Handy – Grundlagenkurs Smartphone**

Wenn Sie die Punkte 1 - 13 mit **Ja** beantwortet haben, empfehlen wir diesen Kurs:

**Smart und fit am Handy – Aufbaukurs Smartphone**

Wenn Sie die Punkte 1 - 23 mit **Ja** beantwortet haben, empfehlen wir diesen Kurs:

**Smartphone-Stammtisch**

Wenn Sie **darüber hinaus** auf dem Laufenden gehalten werden wollen, wenn Sie Interesse an vertiefenden Themen haben (Handy-Signatur, Handy-Parken, Facebook ...), wenn Fragen aufgetaucht sind, wenn Sie sich austauschen wollen, dann empfehlen wir diesen Kurs:

**Smartphone-Stammtisch**

## Selba **Smart und fit am iPhone - Grundlagenkurs** iPhone-Führerschein Teil 1

Im Kurs werden von unseren Trainer:innen in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps

Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes iPhone (betriebsbereit) und Ladegerät, E-Mail-Adresse, Apple-ID und Passwort, Passwort der SIM-Karte

Kurs-Nr.:	190585
Termine:	Mo., 6.3.2023, 9 bis 12 Uhr Mo., 13.3.2023, 9 bis 12 Uhr Mo., 20.3.2023, 9 bis 12 Uhr 3 zusammenhängende Termine
Ort:	Thieltech, Füchselbachstraße 7, 4060 Leonding
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	23.2.2023
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Stephan Thiel  
SelbA-Digital-Trainer



## Selba **Smart und fit am Handy - Aufbaukurs** Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

- Themen:
- Unterwegs im Internet,
  - hilfreiche Apps installieren und löschen,
  - Google Maps,
  - WhatsApp, Signal,
  - Sicherheit im Internet,
  - Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	190608
Termine:	Fr., 10.3.2023, 16 bis 19 Uhr Fr., 17.3.2023, 16 bis 19 Uhr Fr., 24.3.2023, 16 bis 19 Uhr 3 zusammenhängende Termine
Ort:	Veranstaltungszentrum, Aistersheim 10, 4676 Aistersheim
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	1.3.2023
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Brigitte Brunner  
SelbA-Digital-Trainerin



## SPIEGEL SPIEGEL-Einführungstag

Kinder · Eltern · Bildung

Liebe:r Eltern-Kind-Gruppenleiter:in!

In unseren SPIEGEL-Treffpunkten sind uns engagierte und gut ausgebildete Mitarbeiter:innen sehr wichtig. Daher sollte mindestens ein:e Mitarbeiter:in den Ausbildungslehrgang besucht haben.

Damit auch alle anderen die Möglichkeit erhalten, die SPIEGEL-Philosophie und das Netzwerk kennenzulernen, veranstalten wir SPIEGEL-Einführungstage. Lernen Sie die Mitarbeiter:innen der SPIEGEL-Diözesanstelle kennen, knüpfen Sie neue Kontakte und holen Sie sich interessante Ideen für die Eltern-Kind-Gruppe: praxiserprobte Spiele und Lieder sowie Grundsätzliches zum Ablauf. Speziell SPIEGEL-„Neulinge“ sind damit für den oft herausfordernden Spielgruppenalltag gut gerüstet.

Gerne organisieren wir bei Bedarf auch eine Kinderbetreuung vor Ort.

Kurs-Nr.:	190654
Termin:	Do., 9.3.2023, 9 bis 14 Uhr
Ort:	Diözesanhaus (Großer Saal, 4. OG), Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	kostenfrei
TN-Zahl:	10 bis 20
Anmeldeschluss:	2.3.2023



Mitarbeiter:innen  
der SPIEGEL-  
Diözesanstelle

## SPIRITUELLE WEG BEGLEITER:INNEN **Pilgervesper** Gesegnet auf all unseren Wegen

Die Pilgervesper ist heuer ein Gemeinschaftsprojekt der spirituellen Wegbegleiter:innen der Diözese Linz des Bildungshauses Puchberg und der Pilgerstelle Urbi@orbi, Zentrum für Citypastoral Linz, um Pilgerbegleiter:innen und Pilgerinteressierte am Beginn der Pilgersaison zusammenzuführen, für ihren Aufbruch zu segnen und um miteinander zu feiern.

Nach der Vesper ist Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen, Pilgerangebote und Pilgerbegleiter:innen in der Diözese kennenzulernen und vielleicht Mitpilger:innen für den eigenen Pilgerweg zu finden.

Kurs-Nr.:	190640
Termin:	Fr., 10.3.2023, 19 bis 20 Uhr
Ort:	Kapelle - Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz
Kursbeitrag:	kostenfrei
Anmeldung:	Andrea Reisinger andrea.reisinger@dioezese-linz.at 0676 8776 3171



Andrea Reisinger BE



Mag. Hans Eidenberger SM

## Kbw **Gut gestimmt öffentlich reden** Die eigene Stimme zielgerichtet und überzeugend einsetzen

Die Basis jeden Redens ist die Stimme, sie macht Stimmung. Es lohnt sich daher immer, den eigenen stimmlichen Ansatz und die eigene Ausdrucksfähigkeit zu verbessern. In diesem Seminar lernen Sie Ihre persönliche Sprechstimme näher kennen. Durch verschiedene praxiserprobte Atem- und Stimmübungen bekommen Sie ein tieferes Verständnis für Ihre Stimme.

Sie lernen, Blockaden im Sprechapparat zu lösen und Ihre Stimme ökonomisch und zielgerichtet einzusetzen. Einfache Techniken werden im Seminar vorgestellt und eingeübt, die auch zu Hause eingesetzt werden können, sodass Sie das Sprechen nicht so schnell ermüdet und Sie Ihre stimmliche Ausdruckskraft steigern können. Methode: Praxiserprobte Techniken des Referenten

Kurs-Nr.:	190812
Termin:	Fr., 10.3.2023, 9.00 bis 16.30 Uhr
Ort:	Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz
Kursbeitrag:	PG 1: € 20,- PG 2: € 50,- PG 3: € 80,- Kursbeitrag exklusive Mittagessen im Priesterseminar.
TN-Zahl:	10 bis 12
Anmeldeschluss:	3.3.2023
Kooperation:	Institut Pastorale Fortbildung



Julian Sigl  
Schauspieler und Sprecher,  
fixes Ensemblemitglied am  
Landestheater Linz

## **Bildungshaus Greisinghof** Mistberg 20, 4284 Tragwein

### **Bibel konkret**

David - Bandenführer, Frauenheld und König

Es gibt kaum eine ähnlich schillernde Gestalt in der Bibel wie David. Im Laufe der Geschichte wurde er zum Idealkönig hochstilisiert. Die vielen Facetten jedoch, die die Bibel von ihm zeigt, rückten mehr und mehr in den Hintergrund. An diesem Wochenende werden wir den biblischen David näher kennenlernen: seine Herkunft, die politischen Hintergründe seines Aufstiegs, seine Beziehungen zu Saul und Jonatan, seine zahlreichen Frauengeschichten und nicht zuletzt seine Bedeutung im Neuen Testament. Außerdem wird uns die Frage begleiten, was wir uns aus

Veranstaltungstipp  
**11.-12.  
3.2023**

diesen Erzählungen mitnehmen können. Den Abschluss-gottesdienst feiern wir mit P. Hans Eidenberger SM.

**Termin:** Sa., 11.3.2023, 9 Uhr bis  
So., 12.3.2023, 12.30 Uhr

**Begleiterin:** Ingrid Penner in Kooperation mit dem Bibelwerk Linz

**Kursbeitrag:** € 60,-

**Anmeldung:** Bildungshaus Greisinghof, Mistberg 20, 4284 Tragwein; Tel.: (07263) 86 011; E-Mail: bildungshaus@greisinghof.at

**kbw** **Exkursion „SINN (ER)LEBEN“**  
 Treffpunkt Bildung  
**Viktor Frankl Museum und Zentralfriedhof Wien**

**Tauchen Sie ein in das Leben und Werk von Viktor Frankl!**

Anhand der im VIKTOR FRANKL MUSEUM präsentierten Ausstellung über den Begründer der 3. Wiener Schule der Psychotherapie - nach Freud und Adler - werden Ihnen die wichtigsten Stationen seines Lebens anhand von 8 Sinn- und Existenzfragen, die uns alle betreffen, erklärt.

Danach geht es erlebnis-pädagogisch weiter! Entdecken Sie spielerisch in Theorie und Praxis die (Aus) Wirkungen der Sinn-Lehre und finden Sie heraus, wie Sinn in Ihrem eigenen Leben ermöglicht werden kann. Nach dem Mittagessen können Sie wählen, ob Sie das Viktor Frankl Museum noch individuell und alleine entdecken oder ob Sie eine geführte Tour am Wiener Zentralfriedhof mitmachen. Am Zentralfriedhof erwartet Sie ein geführter Spaziergang vom Jüdischen Teil zu den Ehrengräbern.

Kurs-Nr.: **189389**  
 Termin: **Sa., 11.3.2023, 10.30 bis 18.00 Uhr**  
 Führung Viktor Frankl Zentrum: 10.30 bis 12.30 Uhr  
 Führung Zentralfriedhof: 16 bis 18 Uhr  
 Orte: **Viktor Frankl Zentrum, Mariannengasse 1/15, 1090 Wien Zentralfriedhof Wien, Jüdischer Teil, Tor 1**  
 Kursbeitrag: **PG 1: € 20,- PG 2 & 3: € 30,-**  
 TN-Zahl: **12 bis 15**  
 Anmeldeschluss: **15.2.2023**  
 Info: **Individuelle Anreise und Heimreise. Vor Ort wird Sie Andrea Pirngruber begleiten. Kursbeitrag beinhaltet den Eintritt in das Viktor Frankl Museum, jedoch nicht die Anreise & Verpflegung.**



**Daniela Philipp**  
 (Viktor Frankl Zentrum)  
 Trainerin, Moderatorin,  
 Logopädiologin und  
 sinnzentrierte Beraterin  
 am Viktor Frankl Zentrum,  
 war 2022 Referentin bei der  
 Jahrestagung.

**SPIEGEL** **Ostern in der Eltern-Kind-Gruppe und zu Hause**  
 Kinder · Eltern · Bildung

Nach einer kurzen theoretischen Grundlage zum Thema Ostern geht es im Workshop um die praktische Umsetzung in der Gruppe. Die Anregungen können natürlich auch in der Familie zu Hause ausprobiert werden. Verschiedenen Spielformen, Reime, Lieder, Fingerspiele, Basteleien zum Mit-nach-Hause-Nehmen, Ideen für die freie Spielphase, Impulse für zu Hause, die Wiederholung und Festigung in der Eltern-Kind-Gruppe sowie Ideen und Praktisches für das Osterfest. Husch, Wusch und Sausewind, die drei lustigen Hasen, was die drei so alles treiben! Wir hoppeln auf Mamas, Opas, Tantes, Papas, ... Schoß, verstecken uns, hoppeln selbst usw.

Kurs-Nr.: **190528**  
 Termin 1: **Do., 16.3.2023, 19.00 bis 20.30 Uhr**  
 Kurs-Nr.: **190529**  
 Termin 2: **Fr., 17.3.2023, 9.00 bis 10.30 Uhr**  
 Ort: **Virtueller Raum (benötigt wird ein PC mit einem Lautsprecher, Laptop oder Tablet und eine verlässliche Internetverbindung). Der Link zum Einstieg wird nach der Anmeldung per E-Mail zugeschickt.**  
 Kursbeitrag: **€ 2,-**  
 TN-Zahl: **8 bis 20**  
 Anmeldeschluss: **13.3.2023**  
 Gutscheine: **Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar**



**Samya Panhauser**  
 Eltern-Kind-Gruppenleiterin,  
 staatl. geprüfte Kinder-  
 turntrainerin,  
 Elternbildnerin i. A.



**Selba** **Digital Spezial**  
 SELBSTÄNDIG & AKTIV  
 Kulturgenuß online buchen

Sie wollen ins Theater, Museum oder Kino?  
 Von der Recherche zu vorhandenen Angeboten über die Ticketbuchung bis hin zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder eigenem PKW erlernen Sie alles Notwendige in diesem Kurs.  
 Inhalte: Recherche Kulturangebote, Kartenbuchung, Scotty-Routenplaner, ÖBB-Ticket, Google Maps  
 Voraussetzung: Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene. Sie sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet und E-Mail vertraut sein. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, Tablet oder Notebook, auf dem Sie Zugriff auf eine E-Mail-Adresse haben, mit.

Kurs-Nr.: **190759**  
 Termin: **Fr., 17.3.2023, 14 bis 16 Uhr**  
 Ort: **Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr**  
 Kursbeitrag: **€ 18,-**  
 TN-Zahl: **6 bis 9**  
 Anmeldeschluss: **10.3.2023**  
 Kooperation & Anmeldung: **Dominikanerhaus Steyr dominikanerhaus@dioezese-linz.at Tel.: (07252) 45 400**



**Christopher Dickbauer**  
 EDV-Trainer, SelbA-  
 Digital-Trainer

**Selba** **Engel biblisch betrachtet**  
 SELBSTÄNDIG & AKTIV  
 Biblische Hintergründe und eigene Vorstellungen miteinander ins Gespräch bringen

Engel haben zurzeit Hochsaison. Bücher, Karten, Bilder und kleine Skulpturen werden überall angeboten und gerne gekauft. Vor allem Schutzengel sind hoch im Kurs. Auch die Kunst hat zu diesem Thema einiges zu bieten.

In diesem Seminar wollen wir diesem Trend nachspüren: Welche Sehnsucht der Menschen steckt dahinter? Welche Zugänge haben wir selbst zu diesem Thema? Was verbinden wir mit Engel? Wie haben sie unser Glaubensleben bereichert und/oder geformt?

Vor allem wollen wir uns aber damit auseinandersetzen, wo und wie sie in der Bibel auftreten. Welche Aufgaben haben sie eigentlich? In welchen Situationen tauchen sie auf und wie werden sie beschrieben? Welche Verbindung zu den Menschen und zu Gott werden offenbart?

Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir nachgehen und so biblische Hintergründe, religiöse und gesellschaftliche Trends und eigene Erfahrungen und Vorstellungen miteinander ins Gespräch bringen.

Kurs-Nr.: **190677**  
 Termin: **Sa., 18.3.2023, 9 bis 17 Uhr**  
 Ort: **Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz**  
 Kursbeitrag: **PG 1: € 40,- PG 2: € 50,-**  
 TN-Zahl: **20 bis 30**  
 Anmeldeschluss: **8.3.2023**  
 Gutscheine: **Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar**



**Ingrid Penner**  
 biblische Erwachsenen-  
 bildnerin,  
 ehemalige Referentin  
 Bibelwerk Linz

**Selba** **Smart und fit am Handy - Aufbaukurs**  
 SELBSTÄNDIG & AKTIV  
 Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

- Themen:
- Unterwegs im Internet,
  - hilfreiche Apps installieren und löschen,
  - Google Maps,
  - WhatsApp, Signal,
  - Sicherheit im Internet,
  - Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.: **190557**  
 Termine: **Di., 21.3.2023, 9 bis 12 Uhr**  
**Di., 28.3.2023, 9 bis 12 Uhr**  
**Di., 11.4.2023, 9 bis 12 Uhr**  
 3 zusammenhängende Termine  
 Ort: **Pfarrheim Wartberg, Pfarrplatz 1, 4224 Wartberg ob der Aist**  
 Kursbeitrag: **€ 85,-**  
 TN-Zahl: **6 bis 9**  
 Anmeldeschluss: **14.3.2023**  
 Gutscheine: **Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar**



**Helga Hofstadler**  
 SelbA-Digital-Trainerin



**Katholisches Bildungswerk OÖ** **Erzählcafé ... weil Erzählen gut tut**  
 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 Teilnehmer:innen wohl, und es kommt ein lebendiges Gespräch zustande. Beim Erzählen werden uns Gemeinsamkeiten mit Anderen bewusst. Erzählen verbindet!

Themenbeispiel:  
**Schulzeit ... früher und heute**  
 Wie war der Schulweg, welche Erinnerungen gibt es an einzelne Lehrer:innen, welche Strafen gab es ... Da gibt es sicher viel zu erzählen.  
**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.

Nach Abschluss dieses Einführungsabends bekommen Sie 17 ausgearbeitete Themen und erhalten € 15,- für jede gemeldete Gesprächsrunde im Aktionsjahr 2023.

Kurs-Nr.: **190792**  
 Termin: **Mi., 22.3.2023, 18 bis 21 Uhr**  
 Ort: **Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels**  
 Kursbeitrag: **€ 10,- inkl. Gesprächsunterlagen**  
 TN-Zahl: **6 bis 16**  
 Anmeldeschluss: **12.3.2023**  
 Info: **Kontaktieren Sie uns bitte, wenn Sie einen Einführungsabend in Ihrer Region wünschen.**



**Birgit Aigner**  
 Langjährige Erzählcafé-  
 Gesprächsrundenleiterin

## SPIEGEL Diese Spiele sind ein Hit!

Kinder · Eltern · Bildung Ideenschatzkisten zu den SPIEGEL-Behelfen Spielehits und GeschichtenSpiel

Die beiden Behelfe „Spielehits“ und „Geschichten-Spiel“ sind ein reichhaltiger Fundus an Spielideen für die Eltern-Kind-Gruppe und zu Hause. In Themenschachteln haben wir neben Finger- und Kreisspielen, Massagegeschichten und Kniereitern auch ganz einfache Bastelanregungen für kleine Kinder - und noch einiges mehr - vorbereitet.



Foto: Helga Gahleitner

Das gemeinsame Spielen fördert neben der Eltern-Kind-Beziehung auch ganz nebenbei die Sprachentwicklung, die Aufmerksamkeit und das Konzentrations- und Koordinationsvermögen. Darum probieren wir die verschiedenen Ideen vor Ort gemeinsam aus und basteln wieder Materialien, die ihr gleich in euren Gruppen und zu Hause anwenden könnt. Mitzubringen: Klebepistole (wenn vorhanden), Schere, Stifte, Klebstoff. Ein Materialbeitrag wird eingehoben.

Kurs-Nr.: **190643**  
 Termin: **Sa., 25.3.2023, 9 bis 13 Uhr**  
 Ort: **Pfarrheim, Kirchenplatz 1, 4724 Neukirchen am Walde**  
 Kursbeitrag: **€ 4,-**  
 TN-Zahl: **8 bis 15**  
 Anmeldeschluss: **17.3.2023**  
 Gutscheine: Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar



**Beatrix Stütz**  
Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Elternbildnerin



**Sylvia Diesenreither**  
Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Kindergartenhelferin, Stützhelferin



**Ursula Hirscher**  
Selba-Trainerin  
Referentin in der Selba-Basisausbildung  
Instruktorin für Senior\*innen fit 50+

## Selba Jetzt kommt Bewegung ins Spiel

SELBSTÄNDIG & AKTIV Lernen und Spielen - ein Leben lang? Wir sind mittendrin!

Stellen Sie sich einen Sack voll bunter Ideen vor: oben verknötet und kräftig durchgeschüttelt. Dann kommt die Entleerung - und alle warten gespannt, was rauskommt! Genau so soll der Nachmittag gestaltet sein: mit Spiel und Bewegung - freudvoll - heiter - geistreich. Am Programm steht Neues und Bewährtes von schwungvoll bis ruhig. Sind Sie bereit? Kommen Sie und bringen Sie Bewegung ins Spiel!

Kurs-Nr.: **190311**  
 Termin: **Sa., 25.3.2023, 9 bis 13 Uhr**  
 Ort: **Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz**  
 Kursbeitrag: **PG 1: € 28,-**  
**PG 2: € 38,-**  
 TN-Zahl: **12 bis 16**  
 Anmeldeschluss: **15.3.2023**

## Buchtipps: In den Wäldern der Biber

Franziska Fischer

Alina steckt in einer Lebenskrise. Spontan zieht sie aus der Stadt zu ihrem Großvater, den sie seit vielen Jahren nicht mehr besucht hat, in ein kleines Dorf am Waldrand. Als Kind hat sie viele Sommer hier verbracht und kann sich noch vage an das alte Haus ihrer Großeltern erinnern. Doch Großvater lebt nicht mehr hier. Sie trifft nur auf ein Geschwisterpaar, das das Haus gekauft hat. Beide helfen ihr, das neue Zuhause des Großvaters zu finden - ein etwas renovierungsbedürftiges Gebäude am Waldrand.

Großvater nimmt sie ohne viel zu fragen auf und Alina ist froh, keine weiteren Erklärungen abgeben zu müssen. Sie richtet sich in dem etwas heruntergekommenen Haus ein. Kocht Marmelade, versucht Großvater zu einer größeren Renovierung zu überreden, macht lange Waldspaziergänge und kommt allmählich zur Ruhe. Langsam schließt sie mit ihrer Vergangenheit ab. Und dennoch lauert ein Familiengeheimnis in der Nische ihres Gedächtnisses, das darauf wartet, gelüftet zu werden. Außerdem weiß sie immer noch nicht, ob sie bleiben darf. Und dann kommt ihr die Liebe dazwischen. Einfühlsam und voller Emotion im Hintergrund führt uns die Autorin in die Welt der Gefühle aus vergangenen Tagen bis in die Gegenwart. Verbunden mit der Natur, klären sich so manche Fragen an das Leben. Das lässt die Hektik der Großstadt klein und nichtig werden. Ein wunderbares Buch zum Runterkommen und Entspannen. Ein Lese-genuss!

bn.bibliotheksnachrichten, Ilse Hübner



**Fischer, Franziska:**  
In den Wäldern der Biber:  
Roman  
Köln: DuMont, 2022, 319 S.  
ISBN 978-3-8321-6592-2  
Festeinband,  
EUR 22,70 (AT)

## Selba Meine Hände - Handlungen eines Lebens

SELBSTÄNDIG & AKTIV Autobiografische Schreibwerkstatt

zarte Hände  
starke Hände  
fleißige Hände  
gefaltete Hände  
beschützende Hände

Unsere Hände könnten viele Geschichten erzählen. Wir werden an diesem Abend die Geschichten entdecken, aufschreiben und uns, wer will, gegenseitig erzählen. Sie brauchen nur ein Notizbuch und einen Stift.

Kurs-Nr.: **190760**  
 Termin: **Mo., 27.3.2023, 17.30 bis 20.30 Uhr**  
 Ort: **Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr**  
 Kursbeitrag: **PG 1: € 25,-**  
**PG 2: € 35,-**  
 TN-Zahl: **6 bis 12**  
 Anmeldeschluss: **20.3.2023**  
 Kooperation & Anmeldung: **Dominikanerhaus Steyr**  
**dominikanerhaus@dioezese-linz.at**  
**Tel.: (07252) 45 400**



**Astrid Gaisberger**  
Trainerin für Biografiearbeit, Schriftstellerin

## Selba Canva kann was

SELBSTÄNDIG & AKTIV Einfache Gestaltung von Flyern, Logos, Visitenkarten und mehr

Flyer, Social-Media-Beiträge, Webseitenelemente, Visitenkarten, Videos, Logos, Einladungen, Präsentationen und vieles mehr: In diesem Workshop lernen Sie die Grafikplattform Canva kennen und erstellen mit professioneller Begleitung ein eigenes Design.

Inhalte:

- Vorlagen auswählen und eigene Bilder hochladen
- passende Schriften und Farben finden
- Funktionen von Canva
- wirkungsvolle Grafik erstellen
- weitere persönliche Nutzung von Canva

Um am Online-Kurs teilnehmen zu können, brauchen Sie einen Internet-Anschluss sowie einen Computer oder Laptop mit Webcam. Teilnahme mit Tablet oder

Smartphone ist nicht möglich. Falls Sie Fragen haben, steht Ihnen für die gesamte Online-Kursdauer eine Unterstützung per Telefon oder E-Mail zur Verfügung.

Kurs-Nr.: **190703**  
 Termin: **Di., 28.3.2023, 17.30 bis 20.00 Uhr**  
 Ort: **Online via Zoom**  
 Kursbeitrag: **PG 1: € 22,-**  
**PG 2: € 27,-**  
 TN-Zahl: **6 bis 12**  
 Anmeldeschluss: **21.3.2023**

ONLINE



**Hannelore Hauer**  
Selba-Digital-Trainerin,  
Fotografin, selbstständige  
Webdesignerin



## SPIEGEL SPIEGEL-Basislehrgang 70

Kinder · Eltern · Bildung Für Eltern-Kind-Gruppenleiter:innen

Es werden Grundkenntnisse für die Tätigkeit als Eltern-Kind-Gruppenleiter:in erworben.

- Planung und Durchführung einer Eltern-Kind-Gruppe
- Basiswissen in Entwicklungspsychologie und Spielpädagogik
- Einführung in die Gruppenleitung und Gesprächsführung
- Methoden für die praktische Umsetzung in der Eltern-Kind-Gruppe
- Einführung in die Elternbildung

Der Basislehrgang schließt mit einem Teilnahmezertifikat ab und berechtigt zum Leiten eines SPIEGEL-Treffpunktes bzw. einer Eltern-Kind-Gruppe. Im Anschluss kann der Aufbaulehrgang zum:zur Helfer:in in oö. Kinderbetreuungseinrichtungen absolviert werden.

Termine: **Frühling 2023,**  
die genauen Termine finden Sie auf unserer Homepage  
5 Module jeweils Fr., 15.30 Uhr bis Sa., 18.00 Uhr  
 Ort: **Stift Waldhausen, Schlossberg 2, 4391 Waldhausen im Strudengau**  
 Kursbeitrag: **PG 1: € 430,-**  
**PG 2 und 3: € 610,-**  
 TN-Zahl: **15 bis 20**  
 Gutscheine: **Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar**



Diverse Referentinnen

Nähere Infos zum Basislehrgang



**Selba** Digital Spezial  
SELBSTÄNDIG & AKTIV Das Internet sicher nutzen

Phishing-Mails, Phishing-SMS, Fake News, sicheres Passwort ...  
Was darf ich? Wo muss ich aufpassen?  
Wie erkenne ich betrügerische Seiten?  
Sicher im Internet navigieren wird immer wichtiger. In diesem Kurs lernen Sie Grundlegendes zu diesem Thema, damit Sie über mögliche Gefahren Bescheid wissen und das Internet ohne Angst gut nutzen können.  
Voraussetzung: Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene. Sie sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet und E-Mail vertraut sein.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, Tablet oder Notebook mit.

Kurs-Nr.: 190757  
Termin: Mi., 29.3.2023, 9 bis 11 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Dechanthofplatz 1, 4240 Freistadt  
Kursbeitrag: € 18,-  
TN-Zahl: 6 bis 9  
Anmeldeschluss: 20.3.2023



Helga Hofstadler  
Selba-Digital-Trainerin

**Selba** Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs  
SELBSTÄNDIG & AKTIV Smartphone-Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone? Sie wollen es sicherer bedienen können?  
Im Kurs werden von unserer Trainerin in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:  
• Bedienung leicht gemacht & Aufbau  
• wichtige Begriffe, Einstellungen  
• Telefon, Kontakte & SMS  
• Foto aufnehmen und wiederfinden  
• Grundlagen zum Internet & WLAN  
• Google-Konto & Apps  
Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät - kein iPhone! E-Mail-Adresse, Google-Account und Passwort, Passwort der SIM-Karte

Kurs-Nr.: 190609  
Termine: Di., 11.4.2023, 9 bis 12 Uhr  
Di., 18.4.2023, 9 bis 12 Uhr  
Di., 25.4.2023, 9 bis 12 Uhr  
3 zusammenhängende Termine  
Ort: Pfarrheim, Kirchenstraße 2, 4600 Thalheim bei Wels  
Kursbeitrag: € 85,-  
TN-Zahl: 6 bis 9  
Anmeldeschluss: 30.3.2023  
Gutscheine: Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Brigitte Brunner  
Selba-Digital-Trainerin



**SPIEGEL** Authentisch Familie sein: „Entelting“  
Kinder · Eltern · Bildung SPIEGEL elternweb@home

**Wertschätzendes Miteinander und emotionaler Klimawandel in Ihrer Familie**  
Wenn aus einem Paar eine Familie wird, bleibt kein Stein auf dem anderen. Neue Rollen wie „Mutter“ und „Vater“ müssen erprobt und definiert werden. Unterschiedliche Ansichten in Bezug auf „Kindererziehung“ schaffen Raum für Konflikte. Die eigenen Eltern rücken in der Rolle der Großeltern - mitunter unliebsam und überengagiert - näher. Das eigene Aufwachen wird wieder bewusst - und geht oft mit schmerzlichen Erkenntnissen einher. Oftmals wollen zu all dem Patchworkkonstellationen und Einflüsse von außen bewältigt werden. Im Workshop beschäftigen wir uns mit einem Zielbild von Familie und möglichen Hürden, die es zu überwinden gilt, damit Ihre Familie für alle gelingt. Es ist eine Ermutigung, IHRE Familie zu gestalten. Die aktive Teilnahme der Teilnehmer:innen ist erwünscht und willkommen.

Kurs-Nr.: 190546  
Termin: Mi., 29.3.2023, 19.30 bis 21.00 Uhr  
Ort: Virtueller Raum (benötigt wird ein PC mit einem Lautsprecher, Laptop oder Tablet und eine verlässliche Internetverbindung). Der Link zum Einstieg wird nach der Anmeldung per E-Mail zugeschickt.  
Kursbeitrag: € 10,-  
TN-Zahl: 12 bis 20  
Anmeldeschluss: 24.3.2023  
Gutscheine: Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar



Mag. Sandra Maria Teml  
Psychol. Beraterin & Paarcoach, Familienberaterin und Autorin.

**Selba** Ausbildungslehrgang Selba-Trainer:in  
SELBSTÄNDIG & AKTIV Selba-Basisausbildung Frühjahr 2023 Wels

**Werden Sie Selba-Trainer:in!**  
Wenn Sie gerne mit älteren Menschen arbeiten und eine sinnvolle, bereichernde ehrenamtliche Tätigkeit suchen, dann werden Sie Selba-Trainer:in!  
Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten, ist die beste Voraussetzung, um bis ins hohe Alter ein glückliches, erfülltes Leben zu genießen. Mit einer Selba-Gruppe tragen Sie zur Steigerung der Lebensqualität von Senior:innen bei.  
In der Ausbildung wirken Fachexpert:innen und Selba-Expert:innen zusammen, um die drei Säulen von Selba - Gehirntraining, Bewegungseinheiten und Alltagskompetenzen - zu vermitteln. Sie erwerben die Fähigkeit, Trainingseinheiten zu planen und zu leiten.

Kurszeiten: Jeweils am ersten Kurstag von 13.00 bis 18.30 Uhr, am zweiten Kurstag von 9 bis 17 Uhr  
Orte: Einführungsabend: Diözesanhaus (Großer Saal - 4. OG), Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
Alle Module: Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels  
Kursbeitrag: € 990,- inkl. Kursunterlagen zuzügl. Unterkunft und Verpflegung  
Teilzahlung auf drei Raten möglich nach zweijähriger aktiver Mitarbeit bei Selba kann eine Rückerstattung von € 200,- beantragt werden. Bis zum Einführungsabend kann kostenlos storniert werden!  
TN-Zahl: 12 bis 16  
Anmeldeschluss: 3.4.2023  
Info & Anmeldung: Selba OÖ - Manuela Thaller  
Tel.: (0732) 76 10-32 18, Mail: selba@dioezese-linz.at  
Gutscheine: Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Referent:innen in den einzelnen Modulen:  
Dr. Marcus Täuber  
Neurobiologe  
Thesi Zak  
Motogeragogin  
Karin Fischer, MSc BSc  
Ernährungswissenschaftlerin  
Mag. Marion Brandstetter, MAS  
Personaltrainerin  
Mag. (FH) Maria Otruba,  
Leitung Selba -  
Selbständig & Aktiv  
Erfahrene Selba-  
Trainer:innen:  
Martina Eder, Ursula Hirscher, Regina Höller



**Katholisches Bildungswerk OÖ** Erzählcafé ... weil Erzählen gut tut  
Ein Erzählcafé erleben - Einführung in die Methode Erzählcafé

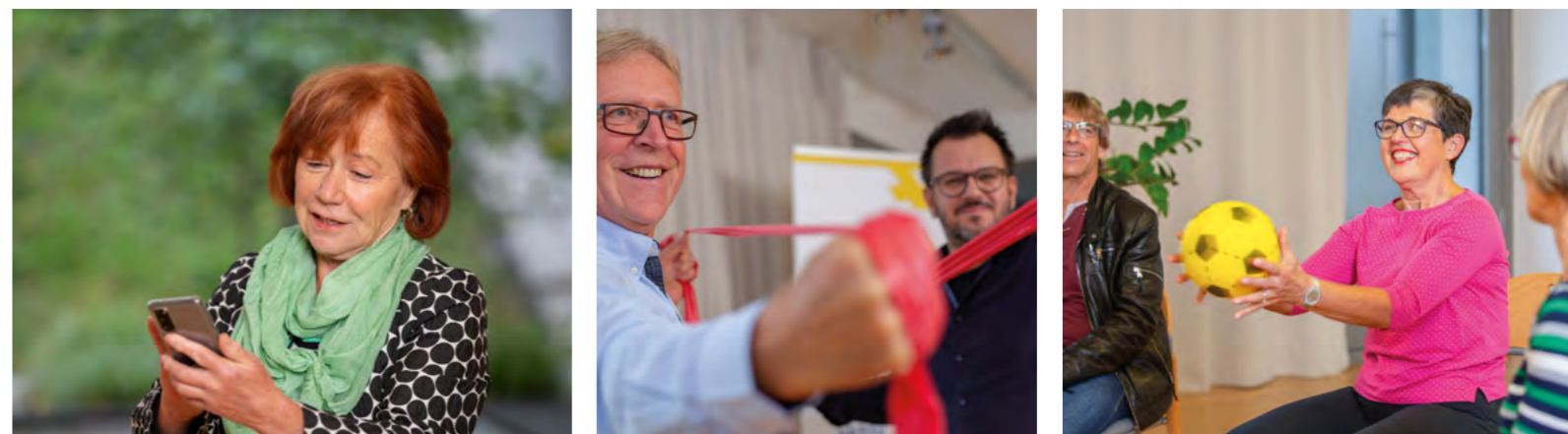
Erzählcafé bringt die Menschen miteinander zu einem Thema ins Gespräch. Menschen werden ermutigt, anderen ihre Erinnerungen mitzuteilen, denn jede Lebensgeschichte ist es wert, erzählt zu werden. In einer angenehmen Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen fühlen sich die Teilnehmer:innen wohl, und es kommt ein lebendiges Gespräch zustande.  
Beim Erzählen werden uns Gemeinsamkeiten mit Anderen bewusst. Erzählen verbindet!  
Themenbeispiel:  
**Schulzeit ... früher und heute**  
Wie war der Schulweg, welche Erinnerungen gibt es an einzelne Lehrer\*innen, welche Strafen gab es ... Da gibt es sicher viel zu erzählen.  
**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.  
Nach Abschluss dieses Einführungsabends bekommen Sie 17 ausgearbeitete Themen und erhalten € 15,- für jede gemeldete Gesprächsrunde im Aktionsjahr 2023.

Kurs-Nr.: 190821  
Termin: Do., 30.3.2023, 18 bis 21 Uhr  
Ort: Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr  
Kursbeitrag: € 10,- inkl. Gesprächsunterlagen  
TN-Zahl: 6 bis 16  
Anmeldeschluss: 20.3.2023  
Kooperation: Dominikanerhaus Steyr



Birgit Aigner  
Langjährige Erzählcafé-Gesprächsrundenleiterin



## Selba Smartphone-Stammtisch

SELBSTÄNDIG & AKTIV

Sie wollen mit Ihrem Smartphone noch mehr Funktionen nutzen oder haben Fragen?

Ob WhatsApp, Signal, Datenschutz, Handysignatur, Handyparken, Pflanzenbestimmungs-App oder Safer Internet - durch den Besuch der Selba-Smartphone-Stammtische bleibt niemand auf der „digitalen“ Strecke. Die Themen richten sich nach den Interessen der Teilnehmer:innen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe, der Austausch untereinander und das Schließen von neuen Bekanntschaften sind eine zusätzliche Bereicherung dieser Treffen. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene.

Voraussetzung: Sie sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet, E-Mail und WhatsApp vertraut sein.

Kurs-Nr.: **190558**  
 Termin: **Fr., 14.4.2023, 9 bis 11 Uhr**  
 Ort: **Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz**  
 Kursbeitrag: **€ 10,-**  
 TN-Zahl: **6 bis 9**  
 Anmeldeschluss: **5.4.2023**



Josef Kaltenhuber  
EDV-Trainer,  
Selba-Digital-Trainer



## Selba Gewaltprävention

SELBSTÄNDIG & AKTIV

Nähe & Distanz, angemessener und achtsamer Umgang im Miteinander

Wie gestalte ich meinen Kontakt zu den mir anvertrauten Menschen, meinen Vorgesetzten - meiner Person, meiner Rolle und Funktion entsprechend?

Wie kann in Beratung und Teamarbeit ein notwendiger vertrauensvoller Kontakt hergestellt werden? Wie kann es gelingen, bei gleichzeitiger Wahrung von Grenzen und Respekt Nähe und Beziehung zu gestalten?

Inhalte:

- Inhalte der Rahmenordnung für die katholische Kirche in Österreich „Die Wahrheit wird euch frei machen“ (2021)
- Reflexion zum Thema „Nähe und Distanz, Gewaltprävention“
- Wissen über Grenzverletzungen, schwere Grenzverletzungen nach dem Modell des Bündner Standards
- Gewaltformen (psychische, physische, spirituelle,

sexualisierte Gewalt, Vernachlässigung)

- Sensibilisierungsmethoden
- Fallbeispiele besprechen
- Was tun im Verdachtsfall? Handlungsleitfaden!

Kurs-Nr.: **190678**  
 Termin: **Fr., 14.4.2023, 14 bis 18 Uhr**  
 Ort: **Bischöfliches Ordinariat (Festsaal), Herrenstraße 19, 4020 Linz**  
 Kursbeitrag: **kostenfrei**  
 TN-Zahl: **8 bis 15**  
 Anmeldeschluss: **4.4.2023**



Mag. Dagmar Hörmandinger-Chusin  
Leiterin der Stabsstelle für Gewaltprävention, Kinder- und Jugendschutz der Diözese Linz - Bischöfliches Ordinariat

## Selba Smart und fit am iPhone - Aufbaukurs

SELBSTÄNDIG & AKTIV

iPhone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem iPhone umgehen und haben Lust auf mehr?

Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet,
- hilfreiche Apps installieren und löschen,
- Google Maps,
- WhatsApp, Signal,
- Sicherheit im Internet,
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den Selba-iPhone-Führerschein.

Kurs-Nr.: **190586**  
 Termine: **Mo., 17.4.2023, 9 bis 12 Uhr**  
**Mo., 24.4.2023, 9 bis 12 Uhr**  
**Mo., 8.5.2023, 9 bis 12 Uhr**  
 3 zusammenhängende Termine  
 Ort: **Thieltech, Fuchselbachstraße 7, 4060 Leonding**  
 Kursbeitrag: **€ 85,-**  
 TN-Zahl: **6 bis 9**  
 Anmeldeschluss: **5.4.2023**  
 Gutscheine: **Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar**



Stephan Thiel  
Selba-Digital-Trainer



SPIRITUELLE WEG BEGLEITER:INNEN

## „Behütete Wege“

Ausbildungslehrgang für Pilgerbegleiter:innen 2023

Dieser Lehrgang befähigt, Menschen bei einer Pilgerwanderung zu begleiten.

In fünf Modulen werden Tradition und Geschichte des Pilgers, christlich-spirituelle Impulse, Grundlagen von Begleiten und Führen, Erfahrungsangebote mit allen Sinnen, Kommunikationsgrundlagen, Gruppendynamik und Projektmanagement erarbeitet.

Wenn Sie Interesse an dieser Ausbildung haben, können Sie sich auf eine Interessent:innenliste setzen lassen und zum Infoabend anmelden.

Kurs-Nr.: **189402**  
 Termine: **Infoabend**  
**Di., 7.2.2023, 18 Uhr**  
**Diözesanhaus, 4. OG, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz**  
**Infoabend, ONLINE**  
**Do., 9.2.2023, 18 Uhr**  
 Modul 1: **Do., 20.4.2023, 14 Uhr bis Sa., 22.4.2023, 13 Uhr**  
 Modul 2: **Do., 22.6.2023, 14 Uhr bis Sa., 24.6.2023, 13 Uhr**  
 Modul 3: (Pilgertour Mondsee Umgebung)  
**Di., 19.9.2023, 18 Uhr bis Sa., 23.9.2023, 18 Uhr**

Modul 4: **Do., 9.11.2023, 14 Uhr bis Fr., 10.11.2023, 18 Uhr**  
 Modul 5: **Fr., 19.1.2024, 14 Uhr bis Sa., 20.1.2024, 18 Uhr**  
 Reflexionstreffen: Ca. ein Jahr nach Abschluss

Orte: **Bildungshaus Greisinghof, Mistlberg 20, 4284 Tragwein**  
**Erholungshaus Barmherzige Schwestern Elmberg, Fließbergweg 5-7, 4040 Linz**  
**Begegnungshaus der Elisabethinen, Kürnbergerweg 10, Freinberg, 4020 Linz**

Kursbeitrag: **€ 990,-**  
 TN-Zahl: **14 bis 20**  
 Anmeldeschluss: **4 Wochen vor Lehrgangsstart**  
 Anmeldung: **Andrea Reisinger**  
[andrea.reisinger@dioezese-linz.at](mailto:andrea.reisinger@dioezese-linz.at)  
 0676 8776 3171  
[www.spirituelle-wegbegleiter.at](http://www.spirituelle-wegbegleiter.at)  
[www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung](http://www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung)



Referent:innen:  
Andrea Reisinger BEd und andere Referent:innen

## Selba Digital Spezial

SELBSTÄNDIG & AKTIV

Willhaben - Ein- und Verkauf im Internet

In diesem Workshop lernen Sie, wie man Gebrauchtwaren auf der Internetseite willhaben.at finden und kaufen kann bzw. eigene Objekte in Willhaben einstellen, veröffentlichen und verkaufen kann.

Inhalte:

- Konto anlegen
- Oberflächenstruktur
- Objekte suchen
- Zahlungsabwicklung
- Eigene Objekte zum Verkauf anbieten

Voraussetzung: Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene. Sie sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet und E-Mail vertraut sein. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, Tablet oder Notebook mit.

Kurs-Nr.: **190758**  
 Termine: **Fr., 21.4.2023, 9 bis 11 Uhr**  
**Fr., 28.4.2023, 9 bis 11 Uhr**  
 2 zusammenhängende Termine  
 Ort: **Bildungszentrum Maximilianhaus, Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim**  
 Kursbeitrag: **€ 36,-**  
 TN-Zahl: **6 bis 9**  
 Anmeldeschluss: **12.4.2023**



Stefanie Gastberger  
Selba-Digital-Trainerin



**Selba** SELBSTÄNDIG & AKTIV **Smart und fit am Handy - Aufbaukurs**  
Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet,
- hilfreiche Apps installieren und löschen,
- Google Maps,
- WhatsApp, Signal,
- Sicherheit im Internet,
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den Selba-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	190559
Termine:	Fr., 21.4.2023, 9 bis 12 Uhr Fr., 28.4.2023, 9 bis 12 Uhr Fr., 5.5.2023, 9 bis 12 Uhr 3 zusammenhängende Termine
Ort:	Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	12.4.2023
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar!
Kooperation & Anmeldung:	Treffpunkt Dominikanerhaus dominikanerhaus@dioezese-linz.at Tel.: (07252) 45 400



Christopher Dickbauer  
EDV-Trainer,  
Selba-Digital-Trainer



**Selba** SELBSTÄNDIG & AKTIV **Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs**  
Smartphone-Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone? Sie wollen es sicherer bedienen können?

Im Kurs werden von unserer Trainerin in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps

Zum Kurs sind mitzubringen:  
eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät  
- kein iPhone! E-Mail-Adresse, Google-Account und Passwort, Passwort der SIM-Karte

Kurs-Nr.:	190612
Termine:	Di., 25.4.2023, 13.30 bis 16.30 Uhr Di., 2.5.2023, 13.30 bis 16.30 Uhr Di., 9.5.2023, 13.30 bis 16.30 Uhr 3 zusammenhängende Termine
Ort:	Bildungszentrum St. Franziskus, Riedholzstraße 15a, 4910 Ried i.l.
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	13.4.2023
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Mag. Maria Wimplinger  
Erwachsenenbildnerin,  
Selba-Digital-Trainerin



**Selba** SELBSTÄNDIG & AKTIV **Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs**  
Smartphone-Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone? Sie wollen es sicherer bedienen können?

Im Kurs werden von unserem Trainer in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps

Zum Kurs sind mitzubringen:  
eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät  
- kein iPhone! E-Mail-Adresse, Google-Account und Passwort, Passwort der SIM-Karte

Kurs-Nr.:	190776
Termine:	Mi., 26.4.2023, 14 bis 17 Uhr Mi., 3.5.2023, 14 bis 17 Uhr Mi., 10.5.2023, 14 bis 17 Uhr 3 zusammenhängende Termine
Ort:	Pfarrheim, Marktplatz 1, 4113 St Martin/Mühlkreis
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	17.4.2023
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Bernhard Prokop  
Selba-Digital-Trainer



**SPIEGEL** Kinder · Eltern · Bildung SPIEGEL elternweb@home

Wenn Eltern mit wiederkehrenden Ritualen und Abläufen Übersicht in die Welt ihrer Kinder bringen, vermitteln sie dadurch Verlässlichkeit und Geborgenheit. Ob Feste im Jahreskreis oder die ganz eigenen Feste der Familie - aus Wiederholungen entsteht für das Kind ein Rahmen, in dem es sich sicher fühlen kann. Es kann sich darauf freuen und ein Heimatgefühl, eine Erinnerung für das ganze Leben mitnehmen. Wie aber vermittele ich meinem Kind alte und liebgeordnete Traditionen? Was weiß ich noch aus meiner Kindheit und was möchte ich weitergeben? Im grellen Licht des Kommerzes bleiben echte Hintergründe oft verborgen. Wie die Heilsbotschaften der uns lieb gewordenen Bräuche in die Familie integriert werden können, wird Inhalt dieses Vortrags sein. Es gibt bestimmt Vieles (wieder) zu entdecken.



Kurs-Nr.:	190530
Termin:	Mi., 26.4.2023, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort:	Virtueller Raum (benötigt wird ein PC mit einem Lautsprecher, Laptop oder Tablet und eine verlässliche Internetverbindung). Der Link zum Einstieg wird nach der Anmeldung per E-Mail zugeschickt.
Kursbeitrag:	€ 2,-
TN-Zahl:	8 bis 20
Anmeldeschluss:	21.4.2023
Gutscheine:	Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar



Dipl.-Päd. Claudia Frauenlob  
Religionspädagogin,  
Kommunikationstrainerin

**Bildungshaus Schloss Puchberg**

Puchberg 1, 4600 Wels

**Der Bibel sei Dank!  
Kleines Senfkorn – reiche Ernte ...  
Seminar & Fest**

Bibeltexte wollen uns bewegen und uns auf verschiedenen Ebenen ansprechen. Anneliese Hecht und Martin Ebner geben uns Einblick in ihre kreativen Zugänge zur Bibel und erschließen, was oft „hinter“ den Texten steht. In verschiedenen Workshops mit den Mitarbeitenden des Bibelteams lassen wir Gottes Wort auf uns wirken. Franz Kogler wird an diesem Abend seine Funktion als Bibeltgärtner der Diözese Linz an seinen Nachfolger Reinhard Stiksel übergeben. Dies wollen wir mit einem Fest beschließen.

**Termin:** Fr., 21.4.2023, 15 bis 22 Uhr  
**Ort:** Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels  
**Referent:innen:** Anneliese Hecht, Referentin, Autorin und Herausgeberin im Bibelwerk Stuttgart, Prof. Dr. Martin Ebner, Universität Bonn, Dr. Franz Kogler, Bibelwerk Linz  
**Kursbeitrag:** kostenfrei

**Anmeldung direkt beim Bibelwerk Linz unter:** E-Mail: bibelwerk@dioezese-linz.at oder Tel.: (0732) 76 10-3231

Veranstaltungstipp  
**21.4.2023**

**Buchtip: Räum dich glücklich!**

Wie du deine Wohnung und deine Seele von unnötigem Ballast befreist  
Anika Schwertfeger

Viele Menschen machen es ganz automatisch: bei seelischen Problemen wird erst mal ausgemistet und zwar nicht das psychische Chaos, sondern die Wohnung. Statt für eine gefürchtete Prüfung zu lernen, wird das Gefrierfach abgetaut, statt des komplizierten Gesprächs mit der unangenehmen Vorgesetzten mistet man lieber den Schreibtisch aus. Das macht zwar die Wohnung sauber, löst aber das Grundproblem nicht. Andere vergraben sich dagegen in Unordnung und können schon mal phasenweise zu wahren Messies werden. Anika Schwertfeger zeigt in ihrem Buch sehr strukturiert (Raum für Raum) und mit vielen praktischen Beispielen (Kundinnen, die sie selbst beraten hat), wie man sowohl seine Wohnung als auch seine Seele aufräumt. Sie ist Lebens- und Ordnungskoachin und war eine der ersten von Marie Kondo (Begründerin der KonMari-Methode) zertifizierten Beraterinnen in Deutschland. Der Ansatz von Anika Schwertfeger und ihre Motivation, dieses Buch zu schreiben, ist, dass wer sein äußeres Umfeld in Ordnung bringt, damit auch die Seele zurück ins Gleichgewicht holt. Das handliche Büchlein ist ein richtiges Arbeitsbuch, es bringt Checklisten und Boxen, die man ausfüllen muss, mit und zwingt einen dadurch, bei der Sache zu bleiben. Die Beispiele aus der Praxis der Autorin zeigen gut nachvollziehbar, was man davon auf seine eigene Situation übertragen kann.

bn.bibliotheksnachrichten, Sabine Eidenberger



Schwertfeger, Anika:  
Räum dich glücklich!  
Wie du deine Wohnung  
und deine Seele von un-  
nötigem Ballast befreist  
München: Gräfe und Unzer,  
2022, 240 S.  
ISBN 978-3-8338-7980,  
Festeinband, EUR 18,90 (AT)

**Katholisches Bildungswerk OÖ**

**Wenig Aufwand - große Wirkung!**

Öffentlichkeitsarbeit: Tipps für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen

Unsere zuständigen Kolleginnen für Öffentlichkeitsarbeit geben Ihnen wertvolle Tipps und Tricks aus der Praxis.

Tun Sie Gutes und reden Sie darüber! Im Ehrenamt wird sehr viel für das Gemeinwohl getan, für die Verlautbarung der guten Taten bleibt aber wenig Zeit - geschuldet oft auch der Bescheidenheit. Dabei ist Wertschätzung gerade in diesem Bereich so wichtig!

Wording, Timing, Foto - oft sind es Kleinigkeiten, die den Weg in die Öffentlichkeit versperren: Eine Presseausendung, die eine Stunde nach Redaktionsschluss ankommt, ein für den Druck ungeeignetes Foto, ein schlecht gewählter E-Mail-Betreff ...

In diesem Workshop erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihre Aktivitäten in den regionalen Medien unterbringen können. Neben Regionalmedien sind auch die sozialen Medien eine wichtige Plattform.

Wir vermitteln Ihnen Basics, wie Sie Facebook für die Bewerbung Ihrer Veranstaltungen nutzen können.

Kurs-Nr.: **190814**  
 Termin: **Mi., 26.4.2023, 18 bis 20 Uhr**  
 Ort: **Online**  
 Nach der Anmeldung erhalten Sie den Link für die Online-Teilnahme.  
 Kursbeitrag: **kostenfrei**  
 TN-Zahl: **5 bis 10**  
 Anmeldeschluss: **24.4.2023**



Mag. Silke Kreilmayr  
 Öffentlichkeitsarbeit  
 im Kath. Bildungswerk OÖ



Anita Riegler  
 zuständig für Facebook  
 und Instagram im KBW-  
 Treffpunkt Bildung

ONLINE

**SPIEGEL Mit KOPF und HERZ, mit HAND und FUSS und ALLEM, was dazwischen ist!**

**Spielerische Förderung der 3 Nahsinne**

Die heutige Welt bietet Kindern immer weniger Gelegenheit, den Tastsinn, die Eigenwahrnehmung und den Gleichgewichtssinn auf spielerische Weise zu fördern. Dabei sind gerade diese 3 Nahsinne die Grundlage der Entwicklung der Wahrnehmung. Eine gut arbeitende Wahrnehmung wiederum stärkt das Selbstbewusstsein: Fühlt sich ein Mensch in seinem Körper zu Hause, weiß um seine Grenzen und hat Vertrauen in seine Fähigkeiten, ist er auch in fordernden Situationen resilienter. Im Workshop starten wir mit theoretischem Basiswissen, um danach kleinkindgerechte Spiele, Lieder und Materialien zur Nahsinn-Förderung aktiv auszuprobieren. Es wird gemeinsam gespielt, gesungen und sogar getanzt!

Der Workshop richtet sich an Eltern und Eltern-Kind-Gruppenleiter:innen mit Kindern im Krabbelstufenalter.

Kurs-Nr.: **190644**  
 Termin: **Fr., 28.4.2023, 15 bis 19 Uhr**  
 Ort: **SPIEGEL-Treffpunkt, Salzburgerstraße 9, 5211 Friedburg**  
 Kursbeitrag: **€ 4,-**  
 TN-Zahl: **8 bis 15**  
 Anmeldeschluss: **20.4.2023**  
 Gutscheine: **Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar**



Wilma Kreutner  
 Elementarpädagogin,  
 Pädagogin für Sensorische Integration, Zert. Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Elternbildung

**Buchtipp: Dr. Melchior's lustige Tiere**

Michael Köhlmeier

»Der Grizzly und der Lachs, oh nein, / die werden niemals Nachbarn sein. / Der Fisch schmeckt erst' rem viel zu gut, / als dass er ihn grüßen tut.« (S. 83)  
 In diesem Lyrikband sind hundert Reimgeschichten versammelt, manchmal des Reimes wegen, durchgehend humorvoll und oft mit versteckten Wahrheiten versehen. Sie erzählen von eingeklemmten Mücken, mordenden Mardern, dem kleinen Schnabel des Pfau, von Küchenschaben und dass Schwaben Raben gerne haben. Köhlmeier lässt die Leichtigkeit des tierischen Witzes und des menschlichen Unvermögens gekonnt aus seiner Feder fließen.

Die Lust des Autors am Formulieren ist durchwegs spürbar. Verquere Gedankenwelten zerpfücken imponierende Wortspiralen. Man schmunzelt und bekommt beim Lesen einfach gute Laune. Kaum legt man es aus der Hand, öffnet man es doch wieder, um darin zu blättern. Ein vergnüglicher Lyrikband für trübe Tage. Die Illustrationen treffen den Kern der Aussage gekonnt.  
 bn.bibliotheksnachrichten, Ilse Hübner



Köhlmeier, Michael:  
 Dr. Melchior's lustige Tiere  
 Graz: Leykam, 2022, 118 S.  
 illustriert von Lorenz Helfer  
 ISBN 978-3-7011-8225-1,  
 Festeinband, EUR 20,00 (AT)

**Selba Tanzen mitten im Leben**

Tanzen ... Bewegung für Körper und Geist, Spaß und Lachen für die Seele, Freude in der Gemeinschaft erleben, tanzend zu einem positiven Lebensgefühl.

... Das alles bietet Frauen und Männern ab der Lebensmitte und bis ins hohe Alter das Tanzen in der Gruppe.

Getanzt wird zu Musik aus aller Welt, von alten Schlägern über Walzer bis hin zu südamerikanischen Klängen. Gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz und Tanzspiele lassen das Tanzen zu einem Gemeinschaftserlebnis werden. Keine Vorkenntnisse und kein:e Partner:in erforderlich!

Alle Kurse sind sowohl für Besucher:innen der vorigen Kurse als auch für Anfänger:innen möglich.

Kurs-Nr.: **189421**  
 Termin: **Sa., 29.4.2023, 9 bis 12 Uhr**  
 Ort: **ASKÖ ABC-Bewegungszentrum, Hölderlinstraße 26, 4040 Linz**  
 Kursbeitrag: **PG 1: € 25,- PG 2: € 35,-**  
 TN-Zahl: **12 bis 16**  
 Anmeldeschluss: **19.4.2023**



Andrea Söllner  
 Tanzleiterin Seniorentanz  
 Österreich, Selba-Trainerin,  
 Erwachsenenbildnerin

**SPIEGEL Eltern-Kind- und Kleinkinderturnen**  
 Spielen und Bewegen mit Kindern von 1 bis 5 Jahren

Kinder lernen über Bewegung und über ihre Wahrnehmung wichtige Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für ihre weiteren Entwicklungsschritte von großer Bedeutung sind. Dabei lernen sie sich selbst, ihren Körper und ihre Umwelt kennen.

In diesem Workshop wird den Teilnehmer:innen ein Rüstzeug mitgegeben, wie Bewegung bei Kindern zwischen 1 und 5 Jahren sinnvoll, verbunden mit viel Spaß, umgesetzt werden kann. Neben einem kurzen theoretischen Teil, in der die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung dargestellt wird, erhalten die Teilnehmer:innen auch viele Inputs und praktische Ideen, wie Bewegungseinheiten in dieser Altersgruppe optimal gestaltet werden können.

Kurs-Nr.: **190830**  
 Termin: **Sa., 29.4.2023, 9 bis 14 Uhr**  
 Ort: **Turnsaal der Volksschule, Schulstraße 11, 4642 Sattledt**  
 Kursbeitrag: **€ 25,-**  
 TN-Zahl: **12 bis 20**  
 Anmeldeschluss: **21.4.2023**  
 Info: **Der Kursbeitrag für diese Weiterbildung für Eltern-Kind-Gruppenleiter:innen kann aus der SPIEGEL-Treffpunktkasse finanziert werden.**



Lydia Szabo  
 Lehrwartin für  
 Kinderturnen (BSPA-Linz),  
 Akad. Psychosoziale  
 Gesundheitstrainerin

**kbw Zu Gast im Bischofshof**  
 Treffpunkt Bildung

Führung Bischofshof und Gespräch mit Bischofsvikar Dr. Johann Hintermaier

Wollten Sie schon immer einmal den Bischofshof besuchen und wissen, wo Wohnhaus und Amtssitz des Diözesanbischofs Dr. Manfred Scheuer sind? Dann laden wir Sie recht herzlich zur Führung ein.

Bei dieser Führung sehen Sie nicht nur die Amtsräume des Diözesanbischofes, sondern auch die Büros des Generalvikariates, des Bischöflichen Ordinariatsamtes und des Schulamtes sowie weiterer kirchlicher Verwaltungsstellen und es gibt Zeit für einen Spaziergang durch den Garten.

Zusätzlich laden wir Sie zu einem Gespräch mit dem Bischofsvikar für Bildung Dr. Johann Hintermaier ein.

Zielgruppe: Alle Ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen vom Katholischen Bildungswerk OÖ.

Kurs-Nr.: **190815**  
 Termin: **Do., 4.5.2023, 14 bis 17 Uhr**  
 Ort: **Bischofshof, Herrenstraße 19, 4020 Linz**  
 Kursbeitrag: **kostenfrei**  
 TN-Zahl: **10 bis 25**  
 Anmeldeschluss: **26.4.2023**



Dr. Johann Hintermaier  
 Bischofsvikar für  
 Erwachsenenbildung und  
 pastorale Fortbildung





## Als Moderator:in glänzen

Professionell und souverän Kleingruppen moderieren

Nicht selten hängt der Erfolg von Besprechungen und Workshops auch von der Moderation ab. Der:die Moderator:in soll die Prozesse innerhalb der Gruppe steuern, ist Lenker:in und Organisator:in und übernimmt die Dramaturgie.

Der:die Moderator:in arbeitet ziel- und lösungsorientiert, achtet auf die Einhaltung der Regeln, aktiviert und motiviert die Teilnehmer:innen und fasst die Ergebnisse zusammen.

In diesem eintägigen Seminar erhalten Sie das nötige Handwerkszeug, um Besprechungen und Workshops mit Moderation zum Erfolg zu führen: Sie lernen, wie Sie eine Moderation professionell vorbereiten, begleiten und nachbereiten, wie Sie die Beteiligung der Teilnehmenden aufrecht erhalten und mit Störungen umgehen können und wie Sie verschiedenste Moderations-Methoden passend anwenden können.

Zielgruppe: Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen sowie Referent:innen vom Katholischen Bildungswerk OÖ

Kurs-Nr.:	189390
Termin:	Sa., 6.5.2023, 9 bis 17 Uhr
Ort:	Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz
Kursbeitrag:	PG 1: € 40,- PG 2: € 80,- PG 3: € 190,-
TN-Zahl:	10 bis 15
Anmeldeschluss:	20.4.2023
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Ewald Spießmayr-Bernardino, BEd MAS  
Unternehmensberater,  
(Online-)Trainer, Coach,  
Supervisor



## WALK & TALK

Ge(h)sprache in der Natur

Das Positive sehen - miteinander gehen und glücklich sein

Bei diesem Spaziergang lenken wir den Blick bewusst auf das Positive. Das macht zufrieden und stärkt die Lebensfreude. Es tut einfach gut an der frischen Luft gemeinsam unterwegs zu sein und zu überlegen, was uns glücklich macht. Im Anschluss an diesen Spaziergang erfährst du, wie du selbst ein Walk&Talk durchführen kannst: Wen und wie du am einfachsten einlädst, welche Wege geeignet sind und worauf du bei der Gesprächsführung achten sollst.

Du bekommst kostenfrei Gesprächsunterlagen zu verschiedenen Themen zur Verfügung gestellt, wie z. B.: Mit allen Sinnen leben, Entdecke deine Kraftquelle. An diesem Nachmittag lernst du auch noch als Variante Play&Talk kennen, wo du mit deinen Bekannten spielend ins Gespräch kommst. Erlebe völlig unver-

bindlich eine angenehme und inspirierende Zeit mit Walk&Talk und erfahre, wie du diese Idee mit deinen Freund:innen und Bekannten umsetzen kannst.

Kurs-Nr.:	190817
Termin:	Mi., 10.5.2023, 18.00 bis 20.30 Uhr bei Schlechtwetter am Mi., 17.5.2023, 18.00 bis 20.30 Uhr
Ort:	Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	kostenfrei
TN-Zahl:	7 bis 16
Anmeldeschluss:	8.5.2023
Info:	Falls du keine Einführung brauchst, dann schicken wir dir die kosten- freien Gesprächsunterlagen zu.



Regina Höller  
SelbA-Trainerin,  
erfahrene SinnQuell-  
Gesprächsleiterin



## Wenn du noch staunen kannst!

Mit Kindern experimentieren

Augenblicke kindlichen Staunens zu erleben, sind für jede Mutter und jeden Vater immer wieder ein Geschenk. Um zu diesem Staunen zu gelangen, brauchen unsere Kinder Erlebnisse, keine Ergebnisse!

In diesem Sinne wollen wir mit Alltagsmaterialien experimentieren und dabei alle unsere Sinne erwecken und spielerisch fördern. Dazu gehören natürlich auch die Grob- und Feinmotorik, die Eigenwahrnehmung und das Gleichgewicht.

Ich möchte Sie einladen und ermutigen, zu SEHEN, zu STAUNEN und zu BE-GREIFEN.

Der Workshop beinhaltet viele Ideen aus der Praxis mit Kindern, für Sie und Ihre Kinder zu Hause oder zur Schwerpunktgestaltung in der Eltern-Kind-Gruppe.

Ein umfangreiches Sammelsurium zum Thema EXPERIMENTIEREN und STAUNEN - denn „Staunen ist der Samen des Wissens“ (Francis Bacon)

Kurs-Nr.:	190646
Termin:	Sa., 6.5.2023, 10 bis 13 Uhr
Ort:	SPIEGEL-Treffpunkt, Schulstraße 1, 4152 Sarleinsbach
Kursbeitrag:	€ 4,-
TN-Zahl:	8 bis 15
Anmeldeschluss:	28.4.2023
Gutscheine:	Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar



Sylvia Diesenreither  
Eltern-Kind-Gruppen-  
leiterin, Kindergarten-  
helferin, Stützhelferin



## Info-Nachmittag

zum Lehrgang Achtsamkeitspraxis

Freude und Lebendigkeit durch Achtsamkeit

An diesem Nachmittag lernen Sie die Achtsamkeitspraxis in einer gemeinsamen Übungssequenz kennen. Die Lehrgangsführung stellt das Lehrgangskonzept sowie den Ablauf und die Inhalte vor. Es besteht die Möglichkeit, offene Fragen zu klären und mit der Lehrgangsführung sowie anderen Interessierten ins Gespräch zu kommen.

Mit diesem Lehrgang können Sie

- die Kraft der Achtsamkeitspraxis und des Qi Gong erfahren
- mit sich selbst und der göttlichen Dimension in Kontakt kommen
- Ihr Leben in Richtung mehr Leichtigkeit und Freiraum verändern
- die Achtsamkeitspraxis in Ihr Tätigkeitsfeld einbringen

Die Beschreibung und die Termine zum Lehrgang befinden sich im Programm auf Seite 39.

Zielgruppe: Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen in Pfarren, Erwachsenenbildner:innen, Menschen in pädagogischen oder sozialen Berufen

Kurs-Nr.:	190818
Termin:	Fr., 12.5.2022, 15 bis 18 Uhr
Ort:	Pfarr Wels-St. Franziskus, St.-Franziskus-Straße 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	kostenfrei
TN-Zahl:	10 bis 15
Anmeldeschluss:	10.5.2022



Dipl. Päd.<sup>in</sup> Michaela  
Stauder, BA  
(Lehrgangsführung)  
Pädagogin,  
Qi Gong-Lehrerin,  
Bachelor Kulturwissen-  
schaften, Masterstudium  
Spirituelle Theologie im  
interreligiösen Prozess



## Smart und fit am Handy - Aufbaukurs

Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet,
- hilfreiche Apps installieren und löschen,
- Google Maps,
- WhatsApp, Signal,
- Sicherheit im Internet,
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	190613
Termine:	Di., 9.5.2023, 9 bis 12 Uhr Di., 16.5.2023, 9 bis 12 Uhr Di., 23.5.2023, 9 bis 12 Uhr 3 zusammenhängende Termine
Ort:	Pfarrheim, Kirchenstraße 2, 4600 Thalheim bei Wels
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	27.4.2023
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Brigitte Brunner  
SelbA-Digital-Trainerin



## SCENARIO THEATER-ABOS

Freuen Sie sich auf:

- hochkarätige Tanzereignisse,
- fulminante Klangerlebnisse
- und Theater vom Feinsten

Szenario -  
das Theaterabo

Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz  
(0732) 76 10-32 84

szenario@dioezese-linz.at

www.szenario-ooe.at

< GEFÄHRLICHE LIEBSCHAFTEN  
Foto: Herwig Prammer, Landestheater Linz

## SelbA SELBSTÄNDIG & AKTIV Glück-lich spielen

Bei welchen Spielen waren oder sind Sie glücklich? Bei welchen Spielen haben Sie Raum und Zeit vergessen? Spielen Sie noch?

An diesem Abend spielen wir alte und neue Bewegungs-, Reaktions-, Gedächtnis- und Wortspiele zum Thema Glück.

„Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden. Wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen.“ - George Bernard Shaw

Kurs-Nr.:	190762
Termin:	Mo., 15.5.2023, 17.30 bis 20.30 Uhr
Ort:	Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr
Kursbeitrag:	PG 1: € 25,- PG 2: € 35,-
TN-Zahl:	6 bis 12
Anmeldeschluss:	8.5.2023
Kooperation & Anmeldung:	Dominikanerhaus Steyr dominikanerhaus@dioezese-linz.at Tel.: (07252) 45 400



Astrid Gaisberger  
Trainerin für Biografiearbeit,  
Schriftstellerin

## SelbA SELBSTÄNDIG & AKTIV Smart und fit am Handy - Aufbaukurs Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet,
- hilfreiche Apps installieren und löschen,
- Google Maps,
- WhatsApp, Signal,
- Sicherheit im Internet,
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	190614
Termine:	Di., 16.5.2023, 13.30 bis 16.30 Uhr Di., 23.5.2023, 13.30 bis 16.30 Uhr Di., 30.5.2023, 13.30 bis 16.30 Uhr 3 zusammenhängende Termine
Ort:	Bildungszentrum St. Franziskus, Riedholzstraße 15a, 4910 Ried i.l.
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	4.5.2023
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Mag. Maria Wimplinger  
Erwachsenenbildnerin,  
SelbA-Digital-Trainerin

## SelbA SELBSTÄNDIG & AKTIV Smart und fit am Handy - Aufbaukurs Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet,
- hilfreiche Apps installieren und löschen,
- Google Maps,
- WhatsApp, Signal,
- Sicherheit im Internet,
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	190560
Termine:	Fr., 19.5.2023, 9 bis 12 Uhr Fr., 26.5.2023, 9 bis 12 Uhr Fr., 2.6.2023, 9 bis 12 Uhr 3 zusammenhängende Termine
Ort:	Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	10.5.2023
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Josef Kaltenhuber  
EDV-Trainer,  
SelbA-Digital-Trainer

## SelbA-Digital-Angebote



Es besteht die Möglichkeit, zusätzlich zu den Angeboten, die im Weiterbildungskatalog der SelbA-Akademie angeboten werden, Smartphone- und Computer-Kurse in die Region zu holen.

Bei Interesse an Kursen als Einzelperson oder als Gruppe bitte um Kontaktaufnahme mit Astrid Gaisberger, (0732) 7610-3279 oder astrid.gaisberger@dioezese-linz.at, die dann Kurse vor Ort organisiert. Smartphone-Kursteilnehmer:innen erhalten einen Rabatt auf das emporiaSMART.5 bei Neukauf. Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Folgende Kurse können abgehalten werden:

### Schnupperkurs Smartphone

Erste Schritte am Handy, Kennenlernen des Smartphone-Kursangebots

2 Stunden

Inhalt: Einschalten, ausschalten, Wischen, zoomen, lautlos, entsperren; zur Abklärung, welcher der Kurse in Frage kommt

### Smart und fit am Handy – Grundlagenkurs Smartphone

3 Module zu je 3 Stunden, € 85,-, diözesaner Bildungsgutschein einlösbar  
TN-Zahl: 6 bis 9

Inhalt: Bedienung leicht gemacht, Aufbau, wichtige Begriffe, Telefon und Kontakte, SMS, Fotos, Einstellungen, Grundlagen zum Internet, WLAN, Google-Konto, Apps

### Smart und fit am Handy – Aufbaukurs Smartphone

3 Module zu je 3 Stunden, € 85,-, diözesaner Bildungsgutschein einlösbar  
TN-Zahl: 6 bis 9

Inhalt: Unterwegs im Internet, hilfreiche Apps installieren und löschen, Google Maps, WhatsApp, Signal, Sicherheit im Internet, Oberfläche verwalten

### Smartphone-Stammtisch

2 Stunden, € 10,-  
TN-Zahl: 6 bis 15

Inhalt: Da auch nach den Kursen immer wieder Fragen auftauchen beziehungsweise die Lust an mehr Wissen erwacht, bieten wir Folgetreffen in Form von Stammtischen an. Ziel sind Wiederholung von Gelerntem und Weiterbildung zu speziellen Themen.

Der Stammtisch richtet sich an Fortgeschrittene. Die Teilnehmenden sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet, E-Mail und WhatsApp vertraut sein.

### Briefe, Einladungen und Tabellen schreiben und gestalten

Computer-Kurs Word

2 Termine zu je 4 Stunden,  
Kursbeitrag: PG 1: € 50,- PG 2: € 65,-  
TN-Zahl: 6 bis 8

Inhalt: Überblick über die Möglichkeiten des Textverarbeitungsprogrammes, grafische Gliederungen, Bilder und Fotos in Texte einfügen, Einladungen gestalten ...

### Computer-Kurs Internet und E-Mail Im Internet surfen und E-Mails schreiben

2 Termine zu je 4 Stunden,  
Kursbeitrag: PG 1: € 50,- PG 2: € 65,-  
TN-Zahl: 6 bis 9

Inhalt: Wie finde ich mich im weltweiten Netzwerk zurecht? Mails beantworten, weiterleiten, Anhänge mitschicken und abspeichern ...

### Kommunikation online

Keine Angst vor Zoom

2 Stunden,  
Kursbeitrag: PG 1: € 18,- PG 2: € 20,-  
TN-Zahl: 6 bis 9

Inhalt: Installieren der Zoom-App am Computer, in den Online-Raum einsteigen und die wichtigsten Funktionen üben

### SelbA-Online-Training für Körper, Geist & Seele

5 Termine zu je 1,25 Stunden,  
Kursbeitrag: € 30,-  
TN-Zahl: 8 bis 10

Inhalt: Lustige Übungen, die das Gedächtnis trainieren, herausfordernde Bewegungsabläufe, Entspannungstechniken oder einfach nur Plaudern über Gott und die Welt



## Selba **Smart und fit am Handy - Aufbaukurs** Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet,
- hilfreiche Apps installieren und löschen,
- Google Maps,
- WhatsApp, Signal,
- Sicherheit im Internet,
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den Selba-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	190782
Termine:	Mi., 24.5.2023, 14 bis 17 Uhr, Mi., 31.5.2023, 14 bis 17 Uhr Mi., 7.6.2023, 14 bis 17 Uhr 3 zusammenhängende Termine
Ort:	Pfarrheim, Marktplatz 1, 4113 St Martin/Mühlkreis
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	15.5.2023
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Bernhard Prokop  
Selba-Digital-Trainer



## Selba **Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs** Smartphone-Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone? Sie wollen es sicherer bedienen können?

Im Kurs werden von unseren Trainer:innen in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps

Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät - kein iPhone! E-Mail-Adresse, Google-Account und Passwort, Passwort der SIM-Karte

Kurs-Nr.:	190621
Termine:	Di., 6.6.2023, 14 bis 17 Uhr Di., 13.6.2023, 14 bis 17 Uhr Di., 20.6.2023, 14 bis 17 Uhr 3 zusammenhängende Termine
Ort:	Bildungszentrum Maximilianhaus, Gmünderstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	26.5.2023
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar
Kooperation & Anmeldung:	Bildungszentrum Maximilianhaus maximilianhaus@dioezese-linz.at Tel.: (07674) 66550



Mag. Maria Wimplinger  
Erwachsenenbildnerin,  
Selba-Digital-Trainerin



## Kbw **Escape-Room im Dom** Das mysteriöse Pergament

Ein höchst ungewöhnlicher antiquarischer Fund, ein paar hektische und widersprüchliche Hinweise und ein äußerst knappes Zeitbudget: Der Einstieg ins Abenteuer im abgeschiedenen Turmzimmer des Mariendoms Linz ist ein denkbar schwieriger. Gemeinsam mit anderen gilt es, knifflige Rätsel zu lösen und eine Sensation ans Tageslicht zu bringen. Wir laden Sie ein zu 90 Minuten voller Spannung - wird das Vorhaben gelingen?

Der Escape Room eignet sich hervorragend als Teamausflug.

Kurs-Nr.:	190819
Termin:	26.5.2023, 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort:	Treffpunkt Domcenter Linz, Domplatz 3, 4020 Linz
Kursbeitrag:	PG 1: € 10,- PG 2 & PG 3: € 20,-
TN-Zahl:	8 bis 10
Anmeldeschluss:	19.5.2023



Foto: Diözese Linz,  
Kienberger

## Kbw **Graffiti in Linz** Stadtspaziergang

Geführter Stadtspaziergang durch Linz zum Thema Graffiti (Dauer circa 1,5-2 Stunden). In den letzten Jahren sind in der Linzer Innenstadt einige große Wandbilder entstanden, die von Künstler:innen aus der Graffiti-Szene ausgeführt wurden. Der Stadtspaziergang läuft diese markanten neuen Sehenswürdigkeiten ab und macht zudem auf das aufmerksam, was sich sonst noch alles am Wegesrand findet. Dabei zeigt sich eine große Vielfalt verschiedener Techniken und inhaltlicher Bezüge, die weitaus mehr umfassen als nur Vandalismus.

Wir beginnen unseren Stadtspaziergang in der Kapuzinerstraße (KAPU), anschließend gehen wir über die Steingasse zu den Promenaden-Galerien und zur Beth-

lehemstraße. Das Ende des Spazierganges ist bei der Katholischen Privat-Universität Linz, wo es Gelegenheit zum Austausch gibt.

Kurs-Nr.:	190275
Termin:	Do., 15.6.2023, 16 bis 18 Uhr
Ort:	Treffpunkt (KAPU) Kapuzinerstraße 36, 4020 Linz
Kursbeitrag:	€ 10
TN-Zahl:	8 bis 15
Anmeldeschluss:	12.6.2023
Kooperation:	KBW-Treffpunkt Bildung Linz Hl. Geist



Univ.-Prof. Dr. Ilaria Hoppe  
Professorin Kunstwissenschaft an der Katholischen Privat-Universität

## Selba **Demenz - Leben in einer anderen Welt** Praktischer Umgang mit dementen Personen

Mit steigender Lebenserwartung steigt auch die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken. Aufklärung und Hilfestellung für Angehörige und Betroffene gewinnen immer mehr an Relevanz.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Krankheitsprävention sowie den speziellen Bedürfnissen der Betroffenen unter Berücksichtigung ihrer Biografie. Dabei stehen die Fähigkeiten der betroffenen Menschen und ihre noch vorhandenen Kompetenzen im Vordergrund. Das hilft die Lebensqualität zu erhalten und pflegende Angehörige zu unterstützen.

Kurs-Nr.:	190679
Termin:	Sa., 3.6.2023, 9 bis 17 Uhr
Ort:	Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz
Kursbeitrag:	PG 1: € 40,- PG 2: € 50,-
TN-Zahl:	10 bis 16
Anmeldeschluss:	24.5.2023



Barbara Wagner  
Selba-Trainerin  
langjährig tätig in der  
Selba-Trainer:innen-  
ausbildung



Maria Elisabeth Holzner  
Selba-Trainerin  
langjährig tätig in der  
Selba-Trainer:innen-  
ausbildung

## Selba **Smartphone-Stammtisch**

Sie wollen mit Ihrem Smartphone noch mehr Funktionen nutzen oder haben Fragen?

Ob WhatsApp, Signal, Datenschutz, Handysignatur, Handyparken, Pflanzenbestimmungs-App oder Safer Internet - durch den Besuch der Selba-Smartphone-Stammtische bleibt niemand auf der „digitalen“ Strecke. Die Themen richten sich nach den Interessen der Teilnehmer:innen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe, der Austausch untereinander und das Schließen von neuen Bekanntschaften sind eine zusätzliche Bereicherung dieser Treffen. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene.

Voraussetzung: Sie sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet, E-Mail und WhatsApp vertraut sein.

Kurs-Nr.:	190561
Termin:	Fr., 23.6.2023, 9 bis 11 Uhr
Ort:	Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	€ 10,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	14.6.2023



Josef Kaltenhuber  
EDV-Trainer,  
Selba-Digital-Trainer



## Selba **Smart und fit am Handy - Aufbaukurs** Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet,
- hilfreiche Apps installieren und löschen,
- Google Maps,
- WhatsApp, Signal,
- Sicherheit im Internet,
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den Selba-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	190622
Termine:	Di., 27.6.2023, 14 bis 17 Uhr Di., 4.7.2023, 14 bis 17 Uhr Di., 11.7.2023, 14 bis 17 Uhr 3 zusammenhängende Termine
Ort:	Bildungszentrum Maximilianhaus, Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	16.6.2023
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar
Kooperation & Anmeldung:	Bildungszentrum Maximilianhaus maximilianhaus@dioezese-linz.at Tel.: (07674) 66550



Mag. Maria Wimplinger  
Erwachsenenbildnerin,  
Selba-Digital-Trainerin



## Selba **Gehirnentfaltung mit Bewegung** Life Kinetik - Information

Wollen Sie geistig wacher sein, sich intensiver an Gesprächen beteiligen, rascher reagieren und Ihr Potenzial besser nutzen? Das neuartige Life-Kinetik-Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung macht so viel Spaß, dass Sie gar nicht merken, wie schnell Sie Ihre grauen Gehirnzellen auf Vordermann bringen! Das Training vernetzt unser Gehirn, macht uns dadurch leistungsfähiger und verbessert unsere Wahrnehmung! Es passt für jede Altersgruppe und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Wir werden unsere Sinne schärfen und u. a. mit Bällen und Tüchern hantieren. Ergänzt werden die klassischen Übungen mit Aktivierungsimpulsen, von

denen Sie einige im Anschluss daheim weiterführen können (und damit Freund:innen begeistern).

Kurs-Nr.:	190687
Termin:	Fr., 22.9.2023, 9 bis 13 Uhr
Ort:	Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	PG 1: € 28,- PG 2: € 38,-
TN-Zahl:	9 bis 15
Anmeldeschluss:	12.9.2023



Barbara Etzinger Sturm  
Lizensierte Life-Kinetik-Trainerin,  
Lehrende an der PH OÖ

Reisetipp

16.-22.  
7.2023

## Wandern mit der Bibel 2023

Gestärkt durch sein Wort, das Miteinander und die Natur

Unterwegs mit der Bibel ...

... in einem wunderschönen Wandergebiet

... Gipfelerlebnisse teilen

... unterwegs Kraft schöpfen

... Energie für den Alltag tanken

Je nach Witterung werden leichte bis mittelschwere Wanderungen angeboten.

Die Tage beginnen/enden mit einer Meditation, unterwegs spirituelle Impulse und biblische Gedanken, dazu bringen biblische Gesprächsrunden interessante Impulse.

Anmeldung & Info beim Bibelwerk Linz: E-Mail: bibelwerk@dioezese-linz.at oder Tel.: (0732) 76 10-3231

Termin: So., 16.7. bis Sa., 22.7.2023

Ort: Ultental/Südtirol

Kosten: € 790,- pro Person im Doppelzimmer,  
€ 809,- im Einzelzimmer

Diözesaner Bildungsgutschein ist einlösbar.

Referent: Dr. Franz Kogler, Bibelwerk Linz

TN-Zahl: min. 40

## Kbw **Lehrgang Achtsamkeitspraxis** Freude und Lebendigkeit durch Achtsamkeit

Mit diesem Lehrgang können Sie

- die Kraft der Achtsamkeitspraxis und des Qi Gong erfahren
- mit sich selbst und der göttlichen Dimension in Kontakt kommen
- Ihr Leben in Richtung mehr Leichtigkeit und Freiraum verändern
- die Achtsamkeitspraxis in Ihr Tätigkeitsfeld einbringen

Sie lernen Ihre Wahrnehmung zu intensivieren und üben sich ein in den Modus des Seins. Durch bewusste Wahrnehmung mit allen Sinnen kommen Sie zur Ruhe und entdecken Ihren persönlichen Freiraum. Übungen aus dem Qi Gong bringen die Lebensenergie ins Fließen und fördern eine gute individuelle Balance.

Die Achtsamkeitspraxis stellt in allen großen spirituellen Traditionen ein wichtiges Element dar. Im Lehrgang lernen Sie westliche und östliche Zugänge zu Achtsamkeit und Meditation kennen und erproben diese.

Sie betrachten Ihr Lebensfeld und entdecken Ihre inneren Kraftquellen. Der Fokus liegt auf den tiefen Dimensionen im eigenen Leben und im sozialen Miteinander. Ein eigenes Modul ist dem Thema Achtsamkeit mit Kindern gewidmet.

Der Lehrgang befähigt Sie, Angebote in Ihrem beruflichen Feld zu setzen. In Ihrer Abschlussarbeit bereiten Sie eine Einheit für Ihr Tätigkeitsfeld vor. Am letzten Kurswochenende werden die Projekte präsentiert und gemeinsam durchgeführt. So erhalten Sie Feedback von der Gruppe und erhalten Sicherheit für die Umsetzung in der Praxis.

Methoden

- meditative Übungen im Gehen, Sitzen und Liegen
- Achtsamkeitsübungen mit allen Sinnen und in der Natur
- Qi Gong in Ruhe und Bewegung
- Innehalten und sich selbst wahrnehmen
- Tagebucharbeit und Literaturstudium

Zielgruppe: Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen in Pfarren, Erwachsenenbildner:innen, Menschen in pädagogischen oder sozialen Berufen

Kurs-Nr.: 190820

Termine: **Modul 1:** Einführungswochenende - Eintauchen in die Kraft der Achtsamkeit **Fr., 22.9.2023, 15 Uhr bis So., 24.9.2023, 13 Uhr**  
**Modul 2:** Praxistag - Achtsamkeit für Erwachsene **Sa., 11.11.2023, 9 bis 17 Uhr**  
**Modul 3:** Vertiefungswochenende - Eintauchen in die Stille **Fr., 15.12.2023, 15 Uhr bis So., 17.12.2023, 13 Uhr**  
**Modul 4:** Vertiefungstag - Ganzheitliche Gesundheit **Sa., 13.1.2024, 9 bis 17 Uhr**  
**Modul 5:** Praxistag - Achtsamkeit mit Kindern **Sa., 10.2.2024, 9 bis 17 Uhr**  
**Modul 6:** Abschlusswochenende **Fr., 15.3.2024, 15 Uhr bis So., 17.3.2024, 13 Uhr**

Orte: **Greisinghof, Mistlberg 20, 4284 Tragwein (Modul 1, 3 & 6)**  
**Pfarrkirche Wels-St. Franziskus, St.-Franziskus-Straße 1, 4600 Wels**  
**VS6 Wels-Neustadt, Grillparzerstraße 2, 4600 Wels**

Kursbeitrag: € 980,- ohne Übernachtungskosten  
Übernachtungskosten für die drei Seminarwochenenden am Greisinghof: jeweils € 155,- im EZ inkl. Vollpension

TN-Zahl: 10 bis 15

Anmeldeschluss: 1.9.2023

Info: Der Lehrgang kann über das Bildungskonto des Landes OÖ gefördert werden und ist mit 7 ECTS im Rahmen der wba akkreditiert. Besuchen Sie unseren Info-Nachmittag siehe Seite 33.



Referent:innen:  
Dipl.-Päd. Michaela Stauder, BA (Lehrgangsführung)  
Pädagogin, Qi Gong-Lehrerin, Bachelor Kulturwissenschaften, Masterstudium Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess  
Dipl.-Päd. Monika Hupfer Volksschullehrerin, Montessoripädagogin, Lehrerin für Qi Gong und achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit  
Mag. Irmgard Lehner Theologin, Leiterin des Fachbereichs Seelsorger:innen in Pfarren, geistliche Begleitung und Exerzitien-Leitung  
Mag. Gerald Kiesenhofer Erlebnispädagoge, Philosophiestudium, Lehrer für Qi Gong und taoistische Kontemplationspraxis, Referent für spirituelle Wegbegleiter:innen  
Dipanwita Rakshit Biologin, dipl. Entspannungstrainerin, dipl. Babymasseurin



**kbw** **Exkursion „SINN (ER)LEBEN“**  
 Treffpunkt Bildung  
 Viktor Frankl Museum Wien

**Tauchen Sie ein in das Leben und Werk von Viktor Frankl!**

Anhand der im VIKTOR FRANKL MUSEUM präsentierten Ausstellung über den Begründer der 3. Wiener Schule der Psychotherapie - nach Freud und Adler - werden Ihnen die wichtigsten Stationen seines Lebens anhand von 8 Sinn- und Existenzfragen, die uns alle betreffen, erklärt. Danach geht es erlebnis-pädagogisch weiter! Entdecken Sie spielerisch in Theorie und Praxis die (Aus)Wirkungen der Sinn-Lehre und finden Sie heraus, wie Sinn in Ihrem eigenen Leben ermöglicht werden kann. Anschließend können Sie das Viktor Frankl Museum noch individuell und alleine entdecken.

**Kurs-Nr.:** 190896  
**Termin:** Sa., 23.9.2023, 10.30 bis 12.30 Uhr  
**Orte:** Viktor Frankl Zentrum, Mariannengasse 1/15, 1090 Wien  
**Kursbeitrag:** PG 1: € 20,-  
 PG 2 & 3: € 30,-  
**TN-Zahl:** 12 bis 15  
**Anmeldeschluss:** 18.9.2023  
**Info:** Individuelle Anreise und Heimreise. Kursbeitrag beinhaltet den Eintritt in das Viktor Frankl Museum, jedoch nicht die Anreise & Verpflegung.



*Daniela Philipp*  
 (Viktor Frankl Zentrum)  
 Trainerin und Moderatorin, Logopädagogin und sinnzentrierte Beraterin am Viktor Frankl Zentrum, war 2022 Referentin bei der Jahrestagung.

**Selba** **Franklin® Aktiv-Workshop**  
 SELBSTÄNDIG & AKTIV  
 Ein Quantensprung für das körperliche Wohlbefinden.

Die Franklin-Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Sie ist weltweit die einzige physische Trainingsmethode, die mit inneren Bildern, einem kreativen Mentaltraining und einfachen Bewegungsabläufen arbeitet, und dadurch schnelle und bleibende Resultate erzielt. Wie man über „Bewegung, die im Kopf beginnt“ zu „entspannten Schultern und einem gelösten Nacken“ kommt, oder dass „locker sein stark macht“ und man sich „jung denken kann“, wird bei dieser faszinierenden Körperarbeit gelehrt und noch mehr selbst erlebt und gespürt. Dadurch haben Energie und Lockerheit freie Bahn!

Bitte bringen Sie Ihre Yoga- oder Turnmatte mit!

**Kurs-Nr.:** 190688  
**Termin:** Mi., 4.10.2023, 9.00 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz  
**Kursbeitrag:** PG 1: € 50,-  
 PG 2: € 60,-  
**TN-Zahl:** 8 bis 15  
**Anmeldeschluss:** 25.9.2023



*Christine Roth*  
 Bewegungspädagogin nach der Franklin-Methode®

**Welche Weiterbildungen wünschen Sie sich noch?**

**Schicken Sie Ihre Anregungen an [andrea.pirngruber@dioezese-linz.at](mailto:andrea.pirngruber@dioezese-linz.at)**

**Neue Impulsreihe für Einrichtungen des Katholischen Bildungswerks OÖ**

**EXPERIMENT ZUKUNFT**

Inspirationen zu einem WERT(E)vollen Leben

Die Welt in kleinen Schritten verändern ist das Ziel der neuen Impulsreihe. In den begleiteten Modulen starten die Teilnehmenden eigene Experimente, um die Welt für sich selbst und andere ein wenig besser zu machen.

Dabei geht es um Themen wie Menschenwürde, Demokratie und Transparenz, Solidarität und Gerechtigkeit sowie ökologische Nachhaltigkeit. Jede und jeder startet in diesem Bildungsformat kleine Experimente zu den angegebenen Themen.

Gruppen von 4 bis 10 Personen treffen einander fünfmal im Monatsabstand, um sich über ihre Zugänge, Sichtweisen und Überlegungen zu den vier Themen auszutauschen und konkrete Veränderungsprojekte zu überlegen.

**Moderator:innen**

Irmgard Neumayer, Studium der Landwirtschaft, langjährige Bildungswerkleiterin und Regionsbegleiterin beim KBW-Treffpunkt Bildung

Monika Spiekermann, Studium Geographie und Interkulturelle Kommunikation, Klimaaktivistin, Bereichsleiterin am Kaleidio, Jungcharleiterin in Enns, arbeitet bei der Katholischen Jugend Österreich



„Experiment Zukunft - Inspirationen zum WERT(e)vollen Leben“ ist eine Kooperation vom Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich und dem Bundesverband Gemeinwohl-Ökonomie.

Haben Sie Interesse diese Impulsreihe in Ihre Pfarre, Gemeinde oder Institution zu holen?

Dann kontaktieren Sie: MMag.<sup>a</sup> Michaela Wagner  
 Tel.: (0732) 76 10-32 15 oder E-Mail: [michaela.wagner@dioezese-linz.at](mailto:michaela.wagner@dioezese-linz.at)

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DES KATH. BILDUNGSWERKES OÖ

## ANMELDUNG

Anmeldungen für Veranstaltungen können telefonisch und schriftlich beim Katholischen Bildungswerk erfolgen. Geben Sie gegebenenfalls auch Ihre Nächtigungswünsche bekannt.

Anmeldeschluss ist, wenn nicht anders angegeben, zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt und sind mit ihrer Registrierung verbindlich. Mit der Anmeldung haben Sie die Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen.

Nach der Anmeldung zu einer Online-Veranstaltung erhalten Sie den Zugangslink für die Online-Veranstaltung (bei einem Betrag unter 10 Euro wird keine Zahlungsbestätigung/Rechnung ausgestellt). Mit dem Eintritt in den Onlineraum stimmen Sie den Datenschutzbestimmungen von MS Teams (<https://docs.microsoft.com/de-de/microsoftteams/teams-privacy>) zu. Wird ein anderes Videokonferenztool verwendet, gelten jeweils dessen Datenschutzbestimmungen. Falls eine Aufzeichnung vorgesehen ist, erfolgt eine gesonderte Information.

## DATENSCHUTZ

Wir weisen Sie ausdrücklich darauf hin, dass Ihre personenbezogenen Daten (Name, Anschrift, Tel.-Nr., Mobil-Nr. und E-Mail-Adresse) zum Zweck der Veranstaltungsorganisation elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Nach Beendigung der Veranstaltung bleiben Ihre personenbezogenen Daten zur Zusage von Infomaterial – bis auf Widerruf – bei uns gespeichert. Diese Zustimmung können Sie jederzeit per Mail: [weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at](mailto:weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at) oder per Tel.: (0732) 76 10–32 09 widerrufen. Es wird darauf hingewiesen, dass alle bis zum Widerruf vorgenommenen Verarbeitungen weiterhin rechtmäßig bleiben.

## TEILNEHMER:INNENBEITRÄGE

Die angegebenen Teilnehmer:innenbeiträge sind Mehrwertsteuerfrei und sind vor Veranstaltungsbeginn zu bezahlen. Mit der Einzahlung des Teilnehmer:innenbeitrags ist der Kursplatz gesichert. Die Aufenthaltskosten sind im Teilnehmer:innenbeitrag nicht enthalten und sind im jeweiligen Seminarhaus zu begleichen.

## TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Teilnehmer:innen erhalten eine Teilnahmebestätigung bzw. ein Zertifikat, wenn sie mindestens 80 % der Veranstaltung besucht haben.

## ÄNDERUNG VON VERANSTALTUNGSFORMATEN

Sollten öffentlich-rechtliche Regelungen die Durchführung von Präsenzveranstaltungen verunmöglichen (z.B. entsprechende gesetzliche Regelungen/Erlasse aufgrund von Epidemien) so behält sich das Kath. Bildungswerk OÖ das Recht vor, geplante oder bereits in Durchführung befindliche Präsenz-Veranstaltungsformate\* in Online-Veranstaltungen bzw. - wenn möglich - in Blended Learning-Veranstaltungen abzuändern.

\*Kurse, Lehrgänge, Seminare, Workshops, Tagungen, die als Präsenzangebot konzipiert sind.

## STORNO

Jede Anmeldung kann bis zum Anmeldeschluss telefonisch oder schriftlich kostenfrei storniert werden. Bei Abmeldung bis drei Tage vor der Veranstaltung beträgt die Stornogebühr 50 % des Teilnehmer:innenbeitrags. Bei einem späteren Rücktritt bzw. bei Nicht-Teilnahme beträgt die Stornogebühr 100 % des Teilnehmer:innenbeitrags. Die Gebühr entfällt, wenn ein:e Ersatzteilnehmer:in genannt werden kann, oder wir den frei gewordenen Platz noch vergeben können.

## ABSAGE VON VERANSTALTUNGEN

Bei Veranstaltungen mit Anmeldung werden die angemeldeten Teilnehmer:innen über Änderungen und Absagen schriftlich oder telefonisch informiert. Bei den anderen Veranstaltungen werden diese öffentlich bekannt gegeben. Seminare werden nur bei Erreichen der dafür erforderlichen Mindestteilnehmer:innenzahl durchgeführt. Wird eine Veranstaltung abgesagt, werden bereits bezahlte Teilnehmer:innenbeiträge zur Gänze rückerstattet; für sonstige Aufwendungen können wir keinen Ersatz leisten. Einen Wechsel in der Person des Veranstaltungsleiters/der Veranstaltungsleiterin oder des/der Referent:in behalten wir uns aus gerechtfertigten Gründen vor.

## HAFTUNG

Vom Veranstalter wird eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten ausgeschlossen. Teilnehmer:innen besuchen unsere Veranstaltungen grundsätzlich in eigener Verantwortung.

## FOTOS

Fotos, die vom Katholischen Bildungswerk OÖ im Rahmen von eigenen Veranstaltungen gemacht werden, werden fallweise in Medien und auf den verschiedenen Internetseiten des Katholischen Bildungswerkes <https://www.katholischesbildungswerk.at> und auf der Homepage der Diözese Linz <https://www.dioezese-linz.at> veröffentlicht.

## CORONA-HINWEIS

Bei unseren Weiterbildungen gelten die aktuell gültigen Corona-Regelungen. Bei der Anmeldung erhalten Sie die dafür notwendigen Informationen.

TERMINE  
individuell  
vereinbar!

## Herausforderung Teamleitung

Durch Einzelcoaching mehr Wirksamkeit und Klarheit in der Leitungsfunktion



In der Teamleitung steht man immer wieder vor neuen Herausforderungen, Problemen oder Themen, wo man im Moment keine Lösung parat hat. Oft fehlt eine Person, die einem zuhört und mit der man ganz konkrete Anliegen besprechen kann.

Beim Einzelcoaching können Sie Ihre Führungsthemen wie z. B. Umgang mit Konflikten im Team, Nachfolgeregelung, Sicherheit in der Teamleitung, Verantwortung und Zuständigkeiten, Motivation von Teammitgliedern, Umgang mit Fluktuation im Team usw. besprechen. Sie bekommen so in kurzer Zeit eine wertvolle Hilfestellung in Ihrer Leitungsfunktion.

In Einzelgesprächen wird gemeinsam lösungsorientiert und zielorientiert an Ihren Themen gearbeitet. Der Coach unterstützt Sie in der Lösungsfindung und stellt auf Wunsch auch Erfahrungen und Wissen zur Teamführung zur Verfügung.

**Zielgruppe:** Leiter:innen von KBW-Treffpunkten Bildung, öffentlichen Bibliotheken und SPIEGEL-Treffpunkten

**Termine:** Individuell vereinbar. Das dafür vorgesehene Budget ist begrenzt und das Einzelcoaching wird deshalb nach Eingang der Anmeldungen gereiht. Ein Termin für ein Einzelcoaching dauert 1,5 Stunden. Es besteht die Möglichkeit für einen weiteren Termin, je nach Verfügbarkeit.

**Ort:** Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

**Kursbeitrag:** PG 1: € 40,- / PG 2: € 90,- / PG 3: € 140,-

**Referent:in:** Mag.ª Marion Brandstetter, MAS Training – Coaching – Beratung

**Anmeldung:** [weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at](mailto:weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at)



## UNSERE PREISE

Wir bieten qualitativ hochwertige und gleichzeitig kostengünstige Bildungsangebote. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen erhalten als Dankeschön für ihr Engagement besonders gestützte Seminartarife.

**Preisgruppe (PG) 1:** gilt für alle ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen des Katholischen Bildungswerkes OÖ: KBW-Treffpunkt Bildung-Mitarbeiter:innen, SPIEGEL- und SelbA-Mitarbeiter:innen, Szenario Stützpunktleiter:innen, ehrenamtliche Bibliothekar:innen, spirituelle Wegbegleiter:innen und Gesprächsleiter:innen

**Preisgruppe (PG) 2:** gilt für Referent:innen des Katholischen Bildungswerkes OÖ, Student:innen, nebenberufliche Bibliothekar:innen

**Preisgruppe (PG) 3:** gilt für externe Teilnehmer:innen, hauptamtliche Bibliothekar:innen

Katholisches  
Bildungswerk OÖ



DER  
NÄCHSTE  
LEHRGANG  
STARTET IM  
HERBST  
2023!

# SPIEGEL-AUFBAULEHRGANG

## KOOPERATION MIT DER CARITAS OÖ

Es geht um eine Vertiefung des Wissens und der Kompetenzen im Leiten von Eltern-Kind-Gruppen. Der Lehrgang ist eine Kooperation mit der Caritas OÖ und vermittelt auch spezifisches Wissen für Helfer:innen in oö. Kinderbetreuungseinrichtungen (Krabbelstube, Kindergarten, Hort). Nach Absolvierung des Basis- und Aufbaulehrgangs (= 12 Module), der Praxisaufgaben, der Hospitationen und eines Praktikums sind die Teilnehmenden Eltern-Kind-Gruppenleiter:innen und zertifizierte Helfer:innen für oö. Kinderbetreuungseinrichtungen. Der Ausbildung wurde das Gütesiegel „Ausbildungslehrgänge für Elternbildner:innen“ vom Bundesministerium für Familien und Jugend verliehen. Für den Aufbaulehrgang ist die Absolvierung des SPIEGEL-Basislehrgangs und des Kindernotfallkurses verpflichtend. Der Aufbaulehrgang besteht aus dem Einführungsmodul, sechs Wochenenden zu je 15 Arbeitseinheiten, 1 Tag zu 7 Arbeitseinheiten sowie der Praxis in einem Kindergarten.

**Kurs-Nr.:** 190787

**Kursbeitrag:** PG 1: € 630,- / PG 2 und PG 3: € 990,- Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar!

**Infos zur Ausbildung:** Mag.<sup>a</sup> Ulrike Kneidinger-Peherstorfer, Tel.: (0732) 76 10-32 25,  
E-Mail: [ulrike.kneidinger@dioezese-linz.at](mailto:ulrike.kneidinger@dioezese-linz.at)

Die Termine für den nächsten Aufbaulehrgang finden Sie auf der SPIEGEL-Homepage: [www.spiegel-ooe.at](http://www.spiegel-ooe.at)

Foto: SPIEGEL-Treffpunkt-Attenberg

### KBW aktuell – 2022/09

#### IMPRESSUM

Medieninhaberin: Diözese Linz, Herrenstraße 19, 4020 Linz, DVR: 0029874/119, Herausgeber: Dr. Christian Pichler, Katholisches Bildungswerk OÖ, Pastoralamt der Diözese Linz, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz, Österreich, UID: ATU 59278089, Redaktion: Mag.<sup>a</sup> (FH) Andrea Pirngruber, Titelfoto: [beastfromeast, www.istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)  
Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz: [www.dioezese-linz.at/offenlegung](http://www.dioezese-linz.at/offenlegung)

Pb.b Erscheinungsort Linz, Verlagspostamt 4020 Linz  
GZ 02Z031352M, DVR: 0029874/119

**Katholisches  
Bildungswerk OÖ**

Kapuzinerstraße 84  
4020 Linz

Tel.: (0732) 76 10-32 09  
Fax: (0732) 76 10-37 79

[kbw@dioezese-linz.at](mailto:kbw@dioezese-linz.at)  
[www.katholischesbildungswerk.at](http://www.katholischesbildungswerk.at)