

» Perspektivenwechsel«

gute Geschichten braucht
die Welt

Programmheft

September 2023
- Februar 2024

Dominikanerhaus



Liebe Freundinnen und Freunde
des Dominikanerhauses,

Unser aktuelles Programm steht unter dem Motto „Perspektivenwechsel – gute Geschichten braucht die Welt“. Dabei wollen wir darauf aufmerksam machen, dass es auch schon sehr viele positive Entwicklungen gibt und wir diese wahrnehmen, weitererzählen und vor allem auch adaptieren und umsetzen sollten. Immer wieder zeigt die Wissenschaft auf, dass auch alle technischen Entwicklungen bereits da sind für eine bessere Welt, es fehlt allein am Willen zur Umsetzung. Daher suchen wir die guten Geschichten und verbreiten wir diese mehr als die schlechten Geschichten, um dem Pessimismus und der Hoffnungslosigkeit entgegenzuwirken.

Unsere sieben Bereiche sind wieder mit vielen neuen und bewährten Angeboten gefüllt.

Das Thema Klima hat wieder einen besonders hohen Stellenwert, weil die Zeit für einen großen Wandel, ein großes Umdenken drängt. Unser Zeitfenster beginnt sich zu schließen, immer mehr Kipppunkte werden erreicht. Wir müssen alles und so schnell wie möglich umsetzen, um die 2 Grad+ der Durchschnittstemperatur nicht zu überschreiten, wie die Klimaexpertin Dr.ⁱⁿ Helga Kromp-Kolb beim letzten Vortrag bei uns im Haus erwähnt hat.

Neu ist unsere Reihe „O Musica! Du edle Kunst“, bei der historische, musikalische Persönlichkeiten aus Steyr vorgestellt werden. Am ersten Abend werden die beiden Komponisten und Musiker Sebastian Ertel und Paul Peuerl im Zentrum stehen. Ein weiterer Abend im Mai wird Anton Bruckner gewidmet.

Weiters möchte ich Sie anregen uns Ihre Wünsche und Anliegen mitzuteilen, mit uns im Austausch zu bleiben und Ihre Ideen mitzuteilen, wie wir für ein Gutes Leben für alle aktiv werden können.

Wir freuen uns schon sehr, wenn Sie wieder zu uns kommen für Bildung, Begegnung und mit uns Zukunft schöpfungsverantwortlich gestalten!

Sabine Gamsjäger

Leiterin Dominikanerhaus
Bildungsreferentin



- 5** Spiritualität
- 13** Gesellschaft
- 21** Lebensorientierung
- 31** Kommunikation
- 37** Gesundheit
- 49** Kultur
- 55** Kreativität
- 63** Kalenderübersicht
- 67** Impressum



Es gibt tolle Entwicklungen und es werden immer mehr! Ein Perspektivenwechsel auf den Zustand unserer Welt

Die Überschrift dieses Leitartikels wird Sie wohl überraschen. Wer mich kennt, weiß, dass ich für Umwelt- und Naturthemen inhaltlich stehe. Welche tollen Entwicklungen können da gemeint sein? Das kann doch nur ein Druckfehler sein, denn gerade diese Themen stehen verlässlich für bedrückende Aussichten und Hiobsbotschaften.

Die Überschrift ist pointiert gemeint. Denn ohne Frage stimmen die besorgniserregenden Diagnosen zum Zustand und noch viel mehr zu den künftigen Gefahren der Umweltzerstörung und des Klimawandels. Aber, es gibt auch eine Habenseite, die aufzeigt, dass gesellschaftliche und politische Dynamiken in Gang gekommen sind, wie es noch vor 10 Jahren wohl undenkbar, jedenfalls unwahrscheinlich erschienen ist. Und die das Potenzial haben, Weichenstellungen zu einer künftigen nachhaltigeren Gesellschaft zu stellen.

Zwei dieser positiven Entwicklungen möchte ich hier vor den Vorhang rufen. Der Preis der Erzeugung erneuerbarer Energien aus Wind und Sonne ist von ehemals astronomisch zu spottbillig gefallen. Heute ist Wind und Solar in Österreich und den meisten Regionen der Welt DIE günstigste Energieform. Dementsprechend nimmt der Anteil von Solar- und Windstrom an der Stromproduktion massiv zu – im vergangenen Jahr wurde in der EU erstmals mehr Strom aus diesen Quellen produziert als aus Gas. Tendenz rasch steigend.

Österreich muss hier zulegen, denn es gibt große Potenziale für diese Energieformen, und es gibt ein riesiges Interesse dafür, das zeigt sich daran, dass Förderungen für die Errichtung von Solaranlagen innerhalb von Stunden komplett leergeräumt werden. Die Energiewende ist nicht einfach, es braucht auch Änderungen im Lebensstil – aber der Wille zur Veränderung ist da.

Um die Artenvielfalt steht es im Allgemeinen nicht gut, weltweit, in Österreich, und in Oberösterreich. Erstmals gibt es seit Dezember 2022 ein globales Artenschutzübereinkommen, das die Dinge klar beim Namen nennt, und in dem sich nahezu alle Staaten der Erde zu anspruchsvollen – jedoch absolut notwendigen – Zielen bekennen: der Globale Biodiversitätsrahmen von Montreal-Kunming. Hinter dieser sperrigen Bezeichnung verbergen sich nichts Geringeres als die Leitlinien für den weltweiten Naturschutz bis 2050. Ein Eckpunkt dieses Übereinkommens ist das Ziel bis zum Jahr 2030 30 % der Landes- und Meeresflächen unter Naturschutz zu stellen – also nahezu ein Drittel der Erde! Auch Österreich trägt dieses Ziel mit, und es wurde im Dezember 2022 die nationale Biodiversitätsstrategie 2030+ vorgelegt, in der diese Ziele für Österreich bekräftigt wurden.

Nun muss rasch gehandelt werden, und es gibt Vorzeigeeinitiativen, die zeigen, dass gelebter Naturschutz funktionieren kann – und sinnstiftend ist. Der vom Mollner Christian Hatzenbichler und Mitstreiter*innen vor einigen Jahren gegründete Verein „Bergwiesn“ (<http://bergwiesn.at>) ist ein wunderbares Beispiel einer gelungenen regionalen Naturschutzinitiative. Jedes Jahr pflegen Dutzende Freiwillige, Praktikant*innen und Mitarbeiter*innen artenreiche Blumenwiesen in der Umgebung von Molln – im Naturschutzgebiet Jaidhaus, auf der Planwiesen bei Agonitz, und verstreut in der weiteren Umgebung. Diese oftmals sehr steilen Wiesen gehören zum Artenreichsten, was unsere Heimat zu bieten hat, und ab Mai surrt und blüht es wie nirgendwo sonst in den Voralpen.



Die Arbeit ist anstrengend, Gebüsche auf verbrachten Wiesen müssen entfernt, steile Wiesen geheut und das Heu anschließend heruntergereicht werden. Aber, der Aufwand und die Strapazen werden belohnt, durch das Wissen, einen sinnvollen Beitrag zum Schutz der Natur und zum Erhalt einer abwechslungsreichen Landschaft geleistet zu haben. Bei Interesse, zögern Sie nicht, sich an den Bergwiesn-Verein zu wenden, es gibt immer was zu tun.

Also, werden Sie Teil, dieser – oder auch anderer – positiven Entwicklungen. Es gibt sie, sie werden zunehmend mehr, und sie haben das Potenzial, unsere Zukunft zum besseren zu formen. Und es macht Spaß und ist befriedigend, ein Teil dieser Veränderungen zu sein.

Assoz.-Prof. Dr. Franz Essl, Universität Wien, Wissenschaftler des Jahres 2022

Spiritualität



Mittwoch 18.15 –
13. 19.30
September Meditation
2023

Heidi Staltner-Kix Meditative Auszeit - Zeit für dich



Alle Terminmöglichkeiten:
13.09. / 11.10. / 8.11. / 13.12. / 10.01. / 14.02.

Wir knüpfen an eine Tradition an und reaktivieren die Sakristei der Marienkirche als Ort der Stille und Begegnung.

Elemente aus Taizé und Meditation (inkl. Stille), sowie weibliche Impulse - jeweils ein Text einer Frau oder Impulse zu einer Mystikerin/Philosophin/ Theologin - ergeben ein harmonisches Ganzes. Im Versuch, im Augenblick ganz aufmerksam da zu sein und sich auf diese Weise mit der eigenen inneren Tiefe und dem Göttlichen zu verbinden, erfahren wir möglicherweise das Gefühl von Getragen-Sein und heilsamem Segen.

Termine können einzeln besucht werden!

Veranstaltungsort: Sakristei der Marienkirche
(Treffpunkt beim Eingang zur Kirche)

Mag.^a Heidi Staltner-Kix
Kath. Theologin, Meditations-
anleiterin, Citypastoral Steyr;
Steyr

kostenlos
Kooperation mit Citypastoral

Samstag 10.00 –
23. 15.00
September Outdoor
2023

Karin Seisenbacher PILGERN : Weitblicke im Herbst



Gipfelrunde
über der Burg Altpernstein

"Um weit zu sehen - macht es Freude - auch mal oben zu stehen." Diesmal werden wir nicht nur aus der Ferne so manchen Gipfel erblicken, sondern auch 3 kleine davon besteigen.

Auf der wunderschönen bewaldeten Runde, ausgehend von der Burg Altpernstein, führt uns der Weg hinauf auf den Zederbauernspitz bis zum Hirschwaldstein. Besonders mächtige Bäume säumen den Weg retour.

Rundweg ~ 6,5 km; ~ 515 Hm
Gehzeit ~ 3 Std. Gute Wanderkondition erforderlich!
Treffpunkt: vor der Burg Altpernstein in Micheldorf

Karin Seisenbacher
Pilgerbegleiterin; Linz

Kosten 16,00 Euro
Anmeldung bis 19.09.2023

Samstag 10.00 –
04. 15.00
November Outdoor
2023

Freitag 13.00
10.
November Seminar
2023

Karin Seisenbacher **PILGERN : Ankommen vor dem Winter**



Hedl-Runde
in Aschach an der Steyr

"Es kommt niemals ein Pilger nach Hause, ohne ein Vorurteil weniger und eine neue Idee mehr zu haben." Ob nun der Weg das Ziel ist, oder das Ziel den Weg vorgibt - darüber ließe sich wohl philosophieren. Beim Pilgern entsteht der Weg sehr oft im Gehen. Bedeutsam ist der lange Weg, auf dem die Pilgernden Erfahrungen sammeln. Ihr Gewinn ist die Zeit, um nicht nur Außen, sondern auch bei sich selbst anzukommen.

Rundweg ~ 9,5 km, ~ 250 Hm
Gehzeit ~ 3 Std.

**Treffpunkt: vor der Kirche
in Aschach/Steyr**

Karin Seisenbacher
Pilgerbegleiterin; Linz

Kosten 16,00 Euro
Anmeldung bis 31.10.2023

Dimitrios Papaioannou **Ikonenmalkurs: Gemeinsam Ikonen malen - ein spirituelles Erlebnis für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**



Alle Termine:

Freitag, 10. November: 13.00 - 18.00
Samstag, 11. November: 10.00 - 19.00
Sonntag, 12. November: 10.00 - 19.00
Montag, 13. November: 11.00 - 16.00

- für Menschen, die Freude am Malen und an Ikonen haben
- für Menschen, die ihre persönliche Ikone anfertigen wollen
- für Menschen, die die Welt der Ikonen entdecken wollen

Ikonen zu malen ist mehr als eine handwerkliche Technik oder eine künstlerische Fertigkeit. Die Beschäftigung mit der Malerei in meditativer Atmosphäre und Anregungen aus der Bibel in griechischer und deutscher Sprache helfen, die Wurzeln christlicher Spiritualität wieder zu entdecken und die Kraft der Ikone zu spüren.

Es werden ausschließlich Erdfarben, die mit Eidotter und Essig verrührt werden und 23 karätiges Gold verwendet. Es wird eine Ikone unter Anleitung des Ikonenmalers nach den alten Regeln des byzantinischen Stils angefertigt. Es gibt eine große Auswahl an möglichen Motiven.

Dimitrios Papaioannou
Ikonenmaler; Gallneukirchen

Kosten 290,00 Euro
exkl. 100,00 Euro Materialkosten
Anmeldung bis 06.11.2023





Samstag 09.00 –
11. 16.30
November Seminar
2023

Sr. Huberta Rohrmoser **Die Melodie meines Lebens finden**



"Du bist gewollt, kein Kind des Zufalls, keine Laune der Natur,
ganz egal, ob du dein Lebenslied in Moll singst oder Dur ..."
(Jürgen Werth)

Jeder und jedem von uns hat Gott eine Lebensmelodie ins Herz gelegt, die so ist wie wir: einzigartig und einmalig. Diese Melodie kann sich im Lauf des Lebens verändern - manchmal überwiegen die heiteren Töne, dann wieder die melancholisch-traurigen. Und bisweilen ist in unserem Leben gar nichts mehr "stimmig".

An diesem Tag versuchen wir, dem nachzuspüren, was unsere Seele zum Singen und Klingen bringt. In der Stille lauschen wir nach innen, wo Gott als Grundton unserer Lebensmelodie gegenwärtig ist. Schweigen und Achtsamkeit können uns dabei unterstützen, in Ein-Klang mit uns selbst, den Mitmenschen und mit Gott zu sein - und so mit unserer ganz persönlichen Lebensmelodie in die große Symphonie des Lebens einzustimmen.

Entspannung, Impulse zum Thema, Text-Meditation, Bibel-Meditation, Einfache meditative Tänze, Zeit für sich selbst

Sr. Huberta Rohrmoser
Meditations- und Exerzitien-
leiterin; St. Valentin

Kosten 40,00 Euro
Anmeldung bis 07.11.2023





Dienstag 19.00
28.

November 2023 Lesung mit Musik

Andrea Solti, Peter Czermak
**Ich bin durch dich so ich -
Musikalische Lesung aus der Biografie
von David Steindl-Rast**



Ein Rückblick auf 90 Jahre erfüllten Lebens. David Steindl-Rast wurde zum Vordenker im interreligiösen Dialog. Als Benediktinermönch durchläuft er eine Zen Ausbildung, gründet gemeinsam mit Rabbinern, Buddhisten, Hindus und Sufis in den USA das "Center for Spiritual Studies". Er lebt als Eremit, ist Weltreisender, Vortragender - seine Mission ist die Mystik. Er ist tief überzeugt davon, dass wir Menschen alle zuinnerst auf das Göttliche - das große Geheimnis - angelegt sind.

Andrea Solti, Sozialpädagogin aus Salzburg, liest einfühlsam aus den berührenden Texten und Lebenserfahrungen des großen Weisen unserer Zeit.

Peter Czermak, Musiker aus Steyr, knüpft mit seinen Liedern an die gelesenen Themen an und lädt die ZuhörerInnen zum gemeinsamen Singen und Mitschwingen.

Mag.^a Andrea Solti
Sozialpädagogin; Salzburg

Mag. Peter Czermak
Musiker; Steyr

Kosten 10,00 Euro VVK; 12,00 Euro AK

Donnerstag 19.00 –
30. 21.00

November 2023 Workshop

Michaela Stauder
**Meine innere Quelle
Die Weisheit in mir
entdecken**



In der Achtsamkeitspraxis üben wir uns darin, ganz wach und aufmerksam im gegenwärtigen Moment da zu sein. Jeder Augenblick birgt die Chance in Kontakt zu kommen mit unserem Seinsgrund und der göttlichen Dimension.

Wir lassen uns ein auf die Wahrnehmung mit allen Sinnen und kommen ganz in der Gegenwart an. Daraus können wir Kraft schöpfen für unsere vielfältigen Aufgaben im Alltag und lernen auch diese im Modus des Gewahrseins auszuführen.



Dipl.-Päd.ⁱⁿ Michaela Stauder
BA, MA, Pädagogin und Qi
Gong-Lehrerin, Masterstudium
Spirituelle Theologie im inter-
religiösen Prozess; Wels

Kosten 30,00 Euro
Anmeldung bis 24.11.2023



Dienstag 19.30
05.
 Dezember 2023 Vortrag



Dienstag 18.00 – 19.30
12.
 Dezember 2023 Workshop

Franz Gruber
Gott im Universum finden?

Sr. Stefana Hörmanseder
KOMM, ja KOMM, mein GOTT ...



Theologie und Naturwissenschaft im Dialog

Bibliolog im Advent

Seit jeher fasziniert der Sternenhimmel. Die Bilder von Teleskopen und Raumsonden lassen uns über die Schönheit und Unermesslichkeit des Alls staunen. Früher war der Himmel für die Menschen der selbstverständliche Beweis für den Schöpfergott, doch wie ist das heute? Gibt es zwischen Religion und Wissenschaft noch Brücken? Ist das All noch ein Hinweis auf einen Gott oder starren wir in eine unendliche Leere? Treibt unsere Erde mit ihrem wunderbaren Leben wie ein einsames Floß im Weltall?

Zu allen Zeiten sehnen wir uns nach Sinn & Orientierung - nach einem Gott, der uns herausführt aus dunklen Zeiten, nach einem Gott, der Rettung bringt, ...
 Zu Weihnachten will ER wieder kommen, der Retter der Welt, und unser Herz berühren.

Wir fragen die Bibel - identifizieren uns mit biblischen Rollen und bereichern uns an dem, was jede/r zu sagen hat.

Der Vortrag zeigt u.a. anhand eigener Astrofotographien, dass es auch heute immer noch sinnvoll ist, von zwei "Himmeln" zu reden: vom sky der Sterne und vom heaven Gottes. Im Menschen finden beide zusammen.

Ein lebensnaher Ausklang rundet den adventlichen Abend ab.

Univ.-Prof. Dr. Franz Gruber
 Institut für Fundamentaltheologie und Dogmatik Kath. Privat-Univ. Linz, Hobbyastronom; Linz

Sr. Stefana Hörmanseder
 Franziskanerin im Mutterhaus Vöcklabruck

Kosten 8,00 Euro VVK; 10,00 Euro AK

Kosten 7,00 Euro
Anmeldung bis 06.12.2023



GLAUBEN (ver) SUCHEN

Theologische Angebote in den Bildungshäusern der Diözese Linz

Bildungszentrum St. Franziskus

4910 Ried/Innkreis, Riedholzstraße 15a

Gib mir deine Stimme

Eintauchen in biblische Texte

Nein, kein Wahlslogan! Sondern eine wunderbare Möglichkeit in einen Text einzutauschen, mit allem, was mich ausmacht! So auch in die Bibel.

An drei Abenden widmen wir uns ausgewählten Bibeltexten – und zwar in Form eines Bibliologs. Dabei verleihen wir den darin vorkommenden Figuren unsere Stimme, unsere Gedanken und Gefühle. Schnell wird klar: Der Text ist nicht verstaubt – er wird lebendig, ungeahnt aktuell. Und: Er wirkt kraftvoll ins eigene Leben hinein. Durch die Vielfalt der Stimmen im Miteinander der Gruppe eröffnen sich neue Sichtweisen auf den Text und (Zukunfts-)Perspektiven für das eigene Leben.

Es sind keine Vorkenntnisse – weder biblisch noch methodisch – nötig!

Termine:
Di, 17. Okt./14. Nov./12. Dez. 2023, 19 Uhr

Referentin:
Renate Hinterberger-Leidinger

Anmeldung: 07752/82742
franziskushaus@dioezese-linz.at

Bildungshaus Greisinghof

4284 Tragwein, Mistlberg 2

Männer, Frauen und die Bibel Jahreskurs

Dieser Bibel-Aufbaukurs will nicht „Bibel pur“ vermitteln, sondern hat den Ansatzpunkt im Leben – als Frau und Mann.

Die Themen der Kurseinheiten orientieren sich an geschlechterspezifischen Lebensfragen, die jeden Menschen, ob Mann oder Frau, das Leben über begleiten und immer wieder herausfordern. Diesen Fragen auf der Spur zu bleiben heißt, sich selbst und damit der eigenen Gottebenbildlichkeit als Mann / als Frau zu begegnen.

Termine:
Jeweils Sa, 9.00 Uhr bis So, 12.30 Uhr (mit Abendeinheit)

18.-19. November 2023: Väter, Mütter, Brüder, Schwestern: Unsere Prägung durch die Herkunftsfamilie

24.-25. Februar 2024: Partnerschaft, Ehe, Freundschaften: Leben in Beziehung

20.-21. April 2024: Typisch Mann, typisch Frau? Geschlechterrollen und Machtverteilung in der Gesellschaft

8.-9. Juli 2024: Gott Vater und Mutter Gottes: Spiritualität und Gottesbild

Referent*in:
Dr. Franz Kogler, Ingrid Penner

Anmeldung: 07263/86011
bildungshaus@greisinghof.at

Bildungszentrum Maximilianhaus

4800 Attnang-Puchheim, Gmundnerstraße 1b

Talitakum - eine christliche Lebensschule

Wie kann ich heute mein Christ-Sein authentisch leben? Wie kann ich mein Mensch sein entfalten und der Mensch werden der ich eigentlich bin? Wie kann ich meine Berufung finden? Wie kann ich in eine vertrauensvolle, selbstverantwortliche Lebenshaltung hineinwachsen?



GLAUBEN (ver) SUCHEN

In einer Gruppe von max. 10 Personen versuchen wir durch verschiedene Übungen, Meditation, Impulse, Bibeltexte, Austausch und Reflexion auf dem persönlichen Weg ein Stück weiterzukommen. Voraussetzung ist die Bereitschaft sich auf einen spirituellen Prozess einzulassen. Die Abende bauen aufeinander auf, deshalb wird eine möglichst durchgängige Teilnahme empfohlen.

Referentin: Margit Schmidinger
Seelsorgerin und Begleiterin

Termine:
Einführungsabend: Donnerstag, 12.10. 2023,
19 Uhr

Weitere Abende: 19.10. / 2.11. / 16.11. / 30.11. /
14. 12. / 11.01. / 25.01. jeweils 19.00 - 21.00 Uhr

Anmeldung: 07674 66550
maximilianhaus@dioezese-linz.at

Bildungs- und Begegnungs- zentrum Haus der Frau

Volksgartenstraße 18, 4020 Linz

Märtyrer der Liebe: Die Ge- schichte von Franz und Fran- ziska Jägerstätter

Franz Jägerstätter wurde am 9. August 1943 hingerichtet. Der Innviertler Landwirt und Familienvater musste sterben, weil er sich geweigert hatte, in der Deutschen Wehrmacht Kriegsdienst zu leisten. Seine Entscheidung wirkt auch nach seinem Tod provozierend: Glaube, Politik und Lebenspraxis gehörten in Jägerstätters Zeugnis untrennbar zusammen. So musste seine Frau Franziska (1913-2013) noch jahrzehntelang Anfeindungen ihrer Umwelt wegen der Gewissensentscheidung ihres Mannes ertragen. Auch ihr Pfad in der Geschichte ist ein Weg des lebendigen Zeugnisses, das nicht verschwiegen werden darf. Im Vortrag erhalten Sie einen Überblick über das Leben von Franz und Franziska Jägerstätter, die zentralen Kontroversen über Jägerstätter in Kirche und Gesellschaft nach 1945 und Impulse für die heutige Bedeutung.

Referent:
Dr. Andreas Schmoller, Leiter Franz und
Franziska Jägerstätter Institut, Katholische
Privat-Universität Linz, Historiker, Theologe

Termin :
Donnerstag, 7. März 2024, 18.30 - 20.30 Uhr

Anmeldung: 0732/667026
hdf@dioezese-linz.at

Kooperation:
Franz und Franziska Jägerstätter Institut an
der Katholischen Privatuniversität,
Jägerstätter-Beirat

Bildungshaus Schloss Puchberg

Puchberg 1, 4600 Wels

Gott vermissen? Religiöse Sehnsucht in der Moderne

Religiös zu sein ist gegenwärtig wieder alles andere als peinlich. Zugleich ist aber augenfällig, dass die Frage nach Gott angesichts des Leides in der Welt ausgespart wird. Anders ist dies im kulturellen Bereich, wo die Erfahrung des Vermissens Gottes allgegenwärtig ist. Theologisch gilt es daher, sich konsequent auf die Erfahrung dieses Vermissens einzulassen. Gesprächspartner sind beispielsweise Albert Camus, Philip Roth, Jean Améry, Georg Büchner, Heinrich Heine und Charles Darwin.

Die Veranstaltung nimmt die religiöse Sehnsucht in der Moderne in den Blick.

Referent:
Univ.-Prof. Dr. Magnus Striet

Termin:
Dienstag, 19. September 2023, 9 - 16.30 Uhr

Anmeldung: 07242/47537
puchberg@dioezese-linz.at

Eine Kooperation mit der Pädagogischen
Hochschule der Diözese Linz

Gesellschaft



Donnerstag 09.00 –
14. 11.00
September Straßenaktion
2023 vor der Marienkirche

aufgedeckt



Verschiedene Kulturen
aufgedeckt

Bei dieser Straßenaktion vor der Marienkirche am Markttag in Steyr können Sie die kulturelle Vielfalt in unserer Gesellschaft an einer gedeckten Tafel sowohl visuell als auch kulinarisch genießen.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung vom Dominikanerhaus mit dem Integrationszentrum Paraplü der Caritas.

freiwillige Spende

Montag 18.30 –
18. 20.00
September Stammtisch
2023 3 Abende

Paul J. Ettl Stammtisch Grundeinkommen



Alle Termine:
18.09. / 20.11. / 15.01.

Wir treffen uns alle zwei Monate (jeden 3. Montag in den ungeraden Monaten) zu einem Stammtisch "Bedingungsloses Grundeinkommen", um

- uns über Aktuelles zu informieren
- Aktivitäten zu planen
- Gespräche mit interessanten Menschen zu führen
- uns zu vernetzen
- und was sich sonst noch ergibt

Termine können einzeln besucht werden!

Treffpunkt: Hotel Mader

Paul J. Ettl MBA
Friedensakademie Linz, Verein
Förderung der Grundeinkommensidee; Aschach/Donau

Kooperation mit Verein "Das Grundeinkommen", Treffpunkt Mensch & Arbeit, ÖGB Bereich Bildung

Donnerstag 09.00 –
21. 11.00
September Straßenaktion
2023 vor der Marienkirche

Bedingungsloses Grundeinkommen



Straßenaktion in der
Woche des bedingungslosen
Grundeinkommens

Was ist das "Bedingungslose Grundeinkommen" und wie ließe es sich umsetzen?

Informieren Sie sich und diskutieren Sie mit uns bei unserer Aktion zu diesem Thema vor der Marienkirche. Warum wir der Meinung sind, dass es wichtig ist Menschenrechte auch umzusetzen und diese nicht nur als Staat zu unterschreiben.

Wir denken, dass es Zeit ist den Begriff "Arbeit" neu zu definieren, es ist mehr als "nur" Erwerbsarbeit.

Kooperation mit Verein "Das Grundeinkommen", Treffpunkt Mensch & Arbeit, ÖGB Bereich Bildung

Montag 15.00
05. Vortrag
Oktober
2023

Barbara Blaha
Science Talk -
Medien, die 4. Macht im Staat



Nicht umsonst werden die Medien als "4. Macht" eines Staates bezeichnet. Denn Medien sind mächtig. Aber wem gehören denn Medien? Wer beeinflusst, was die Masse liest, sieht und hört?

Das sind vor allem große Institutionen und reiche Menschen. Führt man Bezahlschranken ein und schaltet man Werbung, so verschwindet der niederschwellige Zugang zu Information. Doch eigentlich sollte dieser Zugang für alle offen sein. Haben die Vielen denn (k)ein Recht auf unabhängige Medien? In einer Demokratie, in der politische Entscheidungen eigentlich durch den Mehrheitswillen der ganzen Bevölkerung - und nicht ein paar Weniger - gefällt werden sollten?



Mag.^a Barbara Blaha
geb. 1983, leitet das Momentum Institut und ist Herausgeberin des Online-Magazins „MOMENT.at“. Sie gründete 2007 die Kongressreihe „Momentum“ und publiziert zu wirtschaftlichen und politischen Fragen. Sie ist Universitätsrätin der Universität Wien.

Kosten 8,00 Euro, 4,00 Euro für Schüler*innen
Kooperation mit HLW Steyr



Dienstag 07.00 –
10. 18.45
Oktober Ausflug
2023

Sabine Gamsjäger Parlament und Haus der Geschichte - Ausflug nach Wien mit Schwerpunkt Demokratie



Das Parlament ist nicht nur ein zentraler Ort der Politik. Als historisches Bauwerk ist es erfüllt von Geschichte und Geschichten, von Kunst und anspruchsvoller Architektur. 2014 wurde die Sanierung des Parlamentsgebäudes von den Parlamentsfraktionen einstimmig beschlossen und am 12. Jänner 2023 wurde das Parlament feierlich wiedereröffnet.

Wir werden am Vormittag eine Architekturführung im Parlament machen, wobei wir einiges über den Architekten Theophil Hansen und seine in Stein gewordene Vision erfahren werden. Er baute zahlreiche Anspielungen und Verweise auf die gelebte Demokratie ein.

Am Nachmittag besuchen wir das "Haus der Geschichte" und machen eine Fokusführung zum Thema "Demokratie in Bedrängnis".

Wir treffen uns um 7.00 Uhr am Bahnhof Steyr und fahren gemeinsam nach Wien. Wir kommen um 18.45 Uhr wieder nach Steyr. Nähere Infos bei der Anmeldung!

Sabine Gamsjäger
Leiterin Dominikanerhaus



Kosten 25,00 Euro exkl. Zugkarte und Wiener Linien
Anmeldung bis 05.10.2023



GEDENKFEIER am JÜDISCHEN FRIEDHOF STEYR



**Donnerstag,
9. November 2023
um 17.00 Uhr**

Am 9. November 1938 plünderten hasserfüllte Nationalsozialisten jüdische Geschäfte und zündeten Synagogen an. Anlässlich des 85. Jahrestages der Pogromnacht lädt das Mauthausen Komitee Steyr zur 33. Gedenkfeier am Jüdischen Friedhof in Steyr ein.

Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, nach jüdischem Brauch am Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen. Nach der Kranzniederlegung und der Gedenkminute können sich alle Teilnehmer*innen mit einem kleinen Stein am Gedenken beteiligen.

**Veranstalter:
Mauthausen Komitee Steyr**

Mitveranstalter:
Dominikanerhaus Steyr

Samstag 09.00 –
14. 12.00
Oktober
2023 Ausflug

Martina Drekonja, Alexander Drekonja Dialog Brunch on Tour Exkursion & Brunch im Auszeithof Erdelement

Klima
Reihe



2023 eröffnet der Auszeithof Erdelement am Sonnberg in der Laussa. Ein Projekt das nur schwer in Begriffe zu fassen ist: Landwirtschaft, Kreativraum, Erholungsort. Das Gründerpaar Martina und Alex wollen neue Wege gehen. Achtsamkeit und Nachhaltigkeit mit dem Ort stehen bei der Produktion ihrer biologischen, saisonalen und regionalen Produkte im Mittelpunkt. Beim Ideenbrunch im Auszeithof haben wir die Chance, mehr über das Projekt und seine Ziele sowie den spannenden Ansatz des "Market Gardening" zu erfahren.

Treffpunkt: Museum Arbeitswelt

Abfahrt: 9.00 Uhr beim Museum Arbeitswelt
(Rückfahrt ca. 11.30 Uhr)

Anreise: privat / Wir sind bemüht Fahrgemeinschaften vom Museum zum Auszeithof "Erdelement" zu bilden. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, ob Sie eine Mitfahrgelegenheit benötigen.

Im Rahmen der Ausstellung FUTURE FOOD - Essen für die Welt von morgen im Museum Arbeitswelt wird diese Veranstaltung gefördert, wodurch ein ermäßigter Preis möglich ist.

Martina Drekonja
Organisatorin, Ärztin, Yogalehrerin,
Ayurveda-Medizinerin;
Laussa

Alexander Drekonja
Visionär, Koch, Bio-Landwirt,
Bio-Imker; Laussa



Kosten 10,00 Euro
Anmeldung unter: anmeldung@museumarbeitswelt.at bis 10.10.2023
Kooperation mit Museum Arbeitswelt



Dienstag 19.30
19.
Oktober 2023 Vortrag

Franz Essl Biodiversität, Klima, Gesellschaft - quo vadis?



Wir leben in einer Zeit rasanter Veränderungen. Erstmals ist der Mensch zur globalen Kraft geworden - wir prägen die Natur und das Klima, ohne uns ausreichend über die daraus resultierenden Risiken für unsere Gesellschaft bewusst zu sein. Die Biodiversitäts- und Klimakrise sind ursächlich eng miteinander verknüpft und können auch nur gemeinsam gelöst werden.

Assoz.-Prof. Dr. Franz Essl, Wissenschaftler des Jahres 2022 skizziert bei seinem Vortrag Ursachen und Folgen der Biodiversitäts- und Klimakrise, zeigt aber auch Lösungsmöglichkeiten auf und geht auf die vielfältigen Chancen ein, die die bevorstehenden Veränderungen für eine bessere und gerechtere Gesellschaft bieten können.

In einer abschließenden Diskussion werden diese Fragen mit dem Publikum vertiefend diskutiert.

Assoz.-Prof. Dr. Franz Essl
Ökologe, Department für Botanik
und Biodiversitätsforschung der
Universität Wien; Wien

Kosten 8,00 Euro VVK, 10,00 Euro AK
Kooperation mit "daHuatbrennt", Klimafokus Steyr und Museum Arbeitswelt



Kooperationen mit Museum Arbeitswelt

Do, 19. Oktober 2023
15.00 - 17.00

Im Fokus: Mit Franz Essl durch die Ausstellung FUTURE FOOD

Der Biodiversitätsforscher, Wissenschaftler und Wissensvermittler nimmt am 19. Oktober an der Öffentlichen Führung im Museum Arbeitswelt teil.

Welchen Einfluss hat unser Ernährungssystem auf die Biodiversität? Welche Maßnahmen können wir als Bürger*innen und Konsument*innen setzen, um die Artenvielfalt zu stärken? Begleitet durch Mitarbeiter*innen der Abteilung für Vermittlung & Wissenschaft des Museum Arbeitswelt können interessierte Besucher*innen neue Aspekte der Ausstellung kennenlernen.

Fr, 20. Oktober 2023
9.00 - 11.00

TOWN-HALL-DEBATE mit Franz Essl

Am 20. Oktober 2023 organisiert das Museum Arbeitswelt in Kooperation mit dem Dominikanerhaus ein Town-Hall-Debate für Schüler*innen. Nach einem Impulsvortrag von Franz Essl sind die Schüler*innen eingeladen, sich einzumischen und ihre Erfahrungen, Meinungen und Gedanken in die Diskussion einzubringen.

Anmeldung unter:
anmeldung@museumarbeitswelt.at

Veranstaltungsort:
Museum Arbeitswelt



Samstag 09.00 –
21. 15.00
Oktober Ausflug
2023

Sabine Gamsjäger "Austrian Satellite Reef" - Ausflug nach Linz ins Schlossmuseum



Korallenriffe mit ihren leuchtenden Farben und unerschöpflicher Vielfalt in Formen und Strukturen, aber auch ihr globales Verschwinden, sind das zentrale Thema der in LA / USA lebenden Schwestern Margaret und Christine Wertheim. Als Wissenschaftsautorinnen und Künstlerinnen haben sie das Projekt "Crochet Coral Reef" 2005 ins Leben gerufen und bereits weltweit gehäkelte Korallenriffe entstehen lassen.

Auch wir in Steyr haben mitgehäkelt. Nun wird ab 6. Oktober im Schlossmuseum in Linz das "Austrian Satellite Reef" ausgestellt. Bei einer Führung werden wir Infos dazu, aber auch über die Bedrohung der Korallenriffe bekommen.

Treffpunkt:

9.00 Uhr Bahnhof Steyr, wir fahren gemeinsam nach Linz und kommen um 14.45 Uhr wieder nach Steyr.
Nähere Infos bei der Anmeldung!

Sabine Gamsjäger
Leiterin Dominikanerhaus

Kosten 10,00 Euro exkl. Zugkarte und öffentlicher Verkehr in Linz
Anmeldung bis 17.10.2023

ABO Frauengruppe



Wir springen über unseren Schatten und

wir wagen es ...

- unsere Sorgen und Ängste,
- unsere Scham- und Schuldgefühle
welche durch schädlichen Alkoholkonsum entstanden sind, in der ABO-Frauengruppe mit anderen zu teilen!

**14-tägige Treffen,
ab 5.9.2023 bis 12.12.2023
jeweils Dienstags,
9.30 - 11.30 Uhr**

Alle Termine:

5.9. / 19.9. / 3.10. / 17.10. /
31.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12.

Mag.^a Hämmerle
Alkoholberaterin des
Landes OÖ
0664/600 72 892 10

Mag.^a Sandrieser-Hubich
Psychologin
0664/991 50 77



Samstag 09.00 – 11.00
04.
 November Dialog
 2023

**Julia Michl-
 mayr-Gomenyuk**
Dialog Brunch



Zu Gast Julia Michlmayr-
 Gomenyuk - Fuxengut

Bei dieser Reihe erzählen uns besondere Gäste bei gemütlicher Atmosphäre und einem fairen und nachhaltigen Frühstücksbuffet zu einem ausgewählten Thema ihre ganz persönlichen Sichtweisen. Ein respektvoller Dialog auf Augenhöhe und eine Horizonterweiterung stehen dabei im Mittelpunkt.

"Ökologische, nachhaltige Nahversorgung von Städten - kann das gut funktionieren? - was braucht es dazu, was müsste sich ändern?"
 Julia Michlmayr-Gomenyuk berichtet aus ihrer Praxis vom "Fuxengut - stadtnahe Landwirtschaft".

Julia Michlmayr-Gomenyuk
 Fuxengut; Garsten

Kosten 15,00 Euro
 inkl. kleinem Frühstück
Anmeldung bis 31.10.2023

Dienstag 19.30
07.
 November Vortrag
 2023

Hermann Proyer
Reif für den Wandel



Eine Gesellschaft plädiert für mehr Verantwortung - was können wir tun? - Interaktiver Vortrag

Der Bericht des Club of Rome gibt uns eine eindeutige Analyse des Zustandes unserer Erde aus wissenschaftlicher Sicht, besonders der des Klimatologen und Soziologen. Er zeigt uns aber auch Wege für die Zukunft, die wir als Menschheit gehen können, um die sich abzeichnenden Auswirkungen abschwächen zu können, um zu handeln und als Menschheit zu überleben.

Was müssen wir beachten, wo können wir Umwelt, Politik und Wirtschaft beeinflussen, und damit neue Wege beschreiben? Was sind die Kippunkte für unsere Zukunft - in positiven und negativen Szenarien? Ein Versuch eine kritische Hoffnung zu erzeugen und zu wecken als Grundlage für einen Wandel.

DI Hermann Proyer
 Architekt, engagierter Bürger in vielen Initiativen; Steyr

Kosten 8,00 Euro VVK, 10,00 Euro AK



Montag 18.00 –
13. 20.00
 November Workshop
 2023

Donnerstag 19.30
30.
 November Vortrag
 2023

Sabine Gamsjäger
Wir können auch anders



Alle Terminmöglichkeiten:
 13.11. **und / oder** 5.02.

Perspektivenwechsel - Gute Geschichten braucht die Welt

Am Anfang jedes Workshops steht eine gute Geschichte. Es gibt sehr viele davon! Aber, wie so oft, das Gute ist selbstverständlich und wird nicht so oft weitererzählt. Doch genau diese Geschichten sollten erzählt werden und zum Nachahmen anregen.

Somit nehmen wir bei jedem Workshop eine Geschichte als Vorlage, visionieren und erarbeiten, was wir davon wie umsetzen können. So kann Wandel gelingen. Machen Sie mit und sind so Teil der Veränderung!

Sabine Gamsjäger
 Leiterin Dominikanerhaus



Kosten 7,00 Euro pro Termin
Anmeldung bis 4 Tage vorher

Reinhard Steurer
Mit Scheinklimaschutz in die Katastrophe - oder kapieren wir es doch noch?



Reinhard Steurer ist assoziierter Professor für Klimapolitik an der Universität für Bodenkultur (BOKU) Wien. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der politischen Dimension der Klimakrise im Allgemeinen bzw. mit der politischen Bedeutung von Ausreden und Schein-Klimaschutz in allen Bereichen der Gesellschaft im Speziellen.

Reinhard Steurer: "Klimapolitik wird erst dann ambitioniert genug sein, wenn das von einer Mehrheit der Bevölkerung aktiv eingefordert wird, und zwar nicht nur in Umfragen, sondern auch bei Wahlen - und zwischen den Wahltagen auch auf der Straße. Scheinklimaschutz kann also nur "von unten" im Sinne einer Domino-Kettenreaktion durch ambitionierte Klimapolitik ersetzt werden, wenn das von einer Mehrheit der Wählerinnen und Wähler mit Nachdruck gefordert wird."

Assoc.-Prof. Mag. Dr. Reinhard Steurer
 Klimapolitik BOKU Wien; Wien



Kosten 8,00 Euro VVK, 10,00 Euro AK
Kooperation mit "daHuatbrennt", Klimafokus Steyr und "Grüngürtel statt Westspange"



Energiewende mitgestalten?

Werde Teil des Teams von CCE!

Jetzt bewerben!



<https://www.cc-energy.com/jobs/>

Samstag **27.** 09.00 – 11.00
Jänner Dialog
2023

Anna-Maria Demmelmayr Dialog Brunch



Zu Gast Vizebürgermeisterin Anna-Maria Demmelmayr, BA MA

Bei dieser Reihe erzählen uns besondere Gäste bei gemütlicher Atmosphäre und einem fairen und nachhaltigen Frühstücksbuffet zu einem ausgewählten Thema ihre ganz persönlichen Sichtweisen. Ein respektvoller Dialog auf Augenhöhe und eine Horizonterweiterung stehen dabei im Mittelpunkt.

Bei diesem Termin stehen die Themenbereiche Bildung, Jugendangelegenheiten, Kindergärten und Schulen in Steyr im Fokus. Was brauchen junge Menschen in Steyr, um gut ausgerüstet in eine positive Zukunft zu gehen?

Anna-Maria Demmelmayr BA MA
Vizebürgermeisterin von Steyr

Kosten 15,00 Euro
inkl. kleinem Frühstück
Anmeldung bis 23.01.2024

Montag **29.** 19.00
Jänner kfb
2024

Info-Treffen zur Aktion Familienfasttag 2024

Frauen Bildung



" teilen spendet zukunft "

Die Infotreffen bieten eine gute Vorbereitung für die Aktion Familienfasttag in der Pfarre. Wir setzen uns mit dem Bildungsthema Klimagerechtigkeit auseinander und stellen umfangreiche Information zum Projektland Nepal und dem Modellprojekt des Social Work Instituts zur Verfügung.

Es bleibt auch Zeit, um mit den Referentinnen und den Frauen aus den anderen Pfarren Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen.

kostenlos

Lebensorientierung



Mittwoch 14.30 –
27. 16.00
 September Kurs
 2023 10 Nachmittage

Montag 19.00 –
02. 22.00
 Oktober Workshop
 2023

Dienstag 09.00 –
03. 10.30
 Oktober Kurs
 2023 10 Vormittage

Rosa Wieser SelbA

Impulstreffen kfb OÖ Du bist gesegnet

Rosa Wieser SelbA für alle ab 55



Alle Termine:
 27.09. / 4.10. / 11.10. / 18.10. /
 25.10. / 8.11. / 15.11. / 22.11. /
 29.11. / 6.12.

"Unser Gehirn ist keine Schuhschachtel, sondern wie eine Perlenkette, die jeden Tag glänzen will. Dafür kann man täglich gehirngerechte und knifflige Übungen machen. Es geht nur ums gemeinsame Tun."

Bei SelbA - selbstständig im Alter - einem abwechslungsreichen und anerkannten Trainingsprogramm, werden Körper, Geist und Seele in Schwung gehalten, die Gehirnleistungen aktiviert und trainiert. Ein Weg, die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten bzw. deutlich zu verbessern.

Rosa Wieser
 SelbA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;
 St. Ulrich



Kosten 70,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 22.09.2023
Kooperation mit KBW

Segnen bedeutet jemandem Gutes zusprechen. In der Bibel meint Segen die gute Tat Gottes, die dazu führt, dass das Leben gelingt. Beim Impulstreffen vergewissern wir uns, dass wir von Gott gesegnet sind und erproben, wie wir einander segnen können.

Außerdem lernen wir Hildegard von Bingen, die spirituelle Wegbegleiterin der kfb im Jahr 2023/2024, näher kennen. Als Kräuterheilkundige ist sie den meisten bekannt. Doch sie war viel mehr. Als Visionärin, Theologin, Autorin und Komponistin war sie eine der beeindruckendsten Persönlichkeiten ihrer Zeit, deren universelles Werk noch heute große Bedeutung hat.

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen der kfb OÖ, sowie interessierte Frauen, die etwas für und mit Frauen in ihrer Region bewegen wollen.

kostenlos

Alle Termine:
 3.10. / 10.10. / 17.10. / 24.10. /
 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. /
 28.11. / 5.12.

Ein abwechslungsreiches Gedächtnistraining mit dem Schwerpunkt Bewegung für alle ab 55. Die wirkungsvolle Kombination von:

- Bewegung: fördert das Denken - in diesem Sinne werden Körper und Geist trainiert
- Gedächtnis: im Denken fit bleiben - Übungen, die die geistige Beweglichkeit anregen und Spaß machen
- Alltag: trainieren in der Praxis - im vertrauten Rahmen über aktuelle Lebensfragen sprechen, Themen diskutieren und Lösungen finden

Rosa Wieser
 SelbA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;
 St. Ulrich



Kosten 70,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 28.09.2023
Kooperation mit KBW



Montag 19.00
09.
 Oktober Vortrag
 2023

Renate Pelzguter, Ewald Kreuzer
20 Jahre PRO HOMINE -
Verein für psychische Gesundheit



Vor 20 Jahren gründete der Steyrer Theologe und Diplom-Lebensberater Mag. Ewald Kreuzer PRO HOMINE - Verein für psychische Gesundheit. Dieser berät und begleitet Menschen mit Depressionen und deren Angehörige in Selbsthilfegruppen an den Standorten Steyr, Linz, Wels und Vöcklabruck. Für diese Tätigkeit erhielt der Verein mehrere Preise und Auszeichnungen.
 Wir laden nun Mitglieder, Freunde, Gäste und Wegbegleiter zu dieser Festveranstaltung ein, um gemeinsam mit uns zu feiern! Wir zeigen auf, welche Bedeutung der Selbsthilfe bei der Gesundheitsfürsorge zukommt, lassen Teilnehmer und Begleiter unserer Selbsthilfegruppen zu Worte kommen und erinnern an die "Highlights" unserer Vereinsaktivitäten in den letzten 20 Jahren.

Mag.a Renate Pelzguter hält einen kurzweiligen, interaktiven Impuls-Vortrag zum Thema: "Auf den Spuren des GLÜCKS: Was die Seele leuchten lässt".
 Musikalische Umrahmung: Schülerchor der Neuen Mittelschule Steyr (Leitung: Manuela Forster) und der Fuß-Keyboarderin LIZ Müller aus Enns.

Mag.^a Renate Pelzguter
 Klinische- und Gesundheitspsychologin & Humor-
 Trainerin

Mag. Ewald Kreuzer OFS
 Theologe, Dipl. Lebensberater,
 Obmann pro homine; Steyr

freiwillige Spende
 Kooperation mit Verein pro homine

Donnerstag 09.30 –
12. 11.00
 Oktober Café
 2023 5 Vormittage

Gemeinschaftscafé
MEHRsamkeit -
Wir sind da -
Inklusionsangebot



Alle Termine:
 12.10. / 9.11. / 14.12. / 11.01. /
 8.02.

"Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt." (Albert Schweitzer)

Beglückende Momente lauern überall, besonders schön ist es Gemeinschaft zu erleben. Sicher, man muss sich aufmachen und ins Dominikanerhaus kommen. Von 9.30 bis ca. 11.00 Uhr wird hier ein spätes, kleines Frühstück gemeinsam verpeist. Hier kann man sich austauschen, Karten spielen, sich von sich selbst und dem Leben überraschen lassen! Nehmen Sie Ihren Freund oder Ihre Bekannte mit, und/oder lernen Sie neue Gesichter und Menschen kennen!

Wir freuen uns auf Sie!

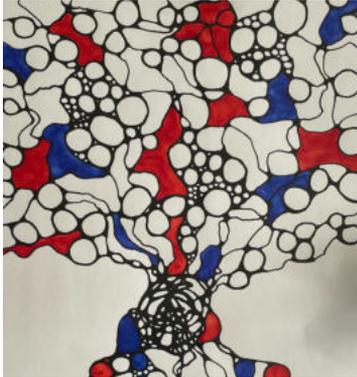
freiwillige Spende
 Kooperation mit Projekt EULE /
 FAB, Familien- und Lebensberatung,
 Caritas



Donnerstag 17.30 –
12. 21.00
 Oktober Workshop
 2023

Samstag 09.00 –
14. 18.00
 Oktober Seminar
 2023

Sandra Pilz Stress in positive Gedanken umwan- deln



Durch neurokreatives Zeichnen (Neurodings®)

STRESS. Dieses Gefühl wollen wir in ein positives Gefühl umwandeln und dadurch abbauen. Mittels neurokreativen Zeichnens bringen wir den Stress auf Papier, machen unbewusste Abläufe sichtbar und formen sie um, damit wieder positive Handlungsweisen und neue Ideen entstehen können.

Neurodings® ist Hilfe zur Selbsthilfe und macht Spaß. Jeder kann mitmachen, man muss für diese Methode nicht zeichnen können. Für alle, die schon einen Neurodings®-Kurs bei Frau Pilz besucht haben, in diesem Kurs wird ein neuer Zeichenablauf vorgestellt.



Sandra Pilz
 Neurodings®-Trainerin,
 Dipl. Lebens- und Sozialberaterin;
 St. Peter/Au

Kosten 47,00 Euro
 Anmeldung bis 06.10.2023

Ehevorbereitung aktiv



Alle Terminmöglichkeiten:
 Samstag, 14. Oktober: 9.00 - 18.00
 Freitag, 17. November: 13.30 - 22.00
 Samstag, 13. Jänner: 9.00 - 18.00
 Sonntag, 21. Jänner: 9.00 - 18.00
 Freitag, 2. Februar: 13.30 - 22.00

Das Kompaktseminar für Paare, die kirchlich heiraten wollen. Im Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, sich einzeln, als Paar, in Kleingruppen und im Plenum unter kompetenter Anleitung mit folgenden Themen zu befassen: Kommunikation (Gespräch als Beziehungsinstrument, Umgang mit Gefühlen, Projekt Ehe) | Auseinandersetzung mit den Herkunftsfamilien | Ehe als Sakrament | Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität | Familie werden: Gemeinsame Fruchtbarkeit und verantwortete Elternschaft | ziviles Eherecht: Ehe als Rechts- und Wirtschaftsgemeinschaft. Sie bekommen Anregungen und Unterlagen zur Gestaltung weiterer Paargespräche für zu Hause.

Kosten 70,00 Euro pro Paar
 Anmeldung bis 1 Woche vorher
 Kooperation mit BEZIEHUNGLeben



Montag 18.30 –
16. 20.00
 Oktober Kurs
 2023

Birgit Jell Achtsamkeit & Resilienz



Alle Termine: 16.10. / 23.10.

In Balance zu kommen, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und neue Energie zu tanken.

Resilienz kann als eine Fähigkeit betrachtet werden, die es uns ermöglicht, trotz der Unsicherheiten des Lebens zu gedeihen und uns von Rückschlägen zu erholen. Obwohl manche Menschen von Natur aus resilienter sind als andere, kann Resilienz durch gezieltes Training der inneren Einstellung (Mindset) entwickelt werden. Neben Übungen aus der Psychologie spielt die Praxis von Achtsamkeit dabei eine bedeutende Rolle.

Birgit Jell
 Dipl. Body & Vitaltrainerin,
 Pilates & Faszientraining, Logo-
 therapie (n. V.E. Frankl); Dietach

Kosten 47,00 Euro
 Anmeldung bis 11.10.2023

Samstag 09.00 –
04. 17.00
 November Seminar
 2023 Aufstellungsarbeit

Agnes Brandl, Stefan Schöttl Wahrnehmen was ist



Systemisch-spirituelle
 Aufstellungsarbeit

In diesem Tagesseminar laden wir Sie ein, Ihre persönlichen Anliegen, Fragen oder auch körperlichen Symptome durch die Methode der systemisch-spirituellen Aufstellung zu bearbeiten.

Bisher unbekannte Ressourcen, Hindernisse und Kraftquellen werden im Hier und Jetzt wahrgenommen und eröffnen neue Perspektiven.

Auch Menschen, die selbst kein Anliegen aufstellen wollen, sind im Seminar willkommen.

Mag.^a Agnes Brandl
 Mag. Stefan Schöttl
 Einzel- und Familienberatung;
 Molln und Schlierbach

Kosten 130,00 Euro für
 Aufsteller*in
 80,00 Euro für Rollenspieler*in
 Anmeldung bis 30.10.2023



Donnerstag 18.00 –
09. 21.30
 November Workshop
 2023

Veronika Santer Kränkungen heilen und Frieden finden



Kraft des Verzeihens

Es gibt wohl keinen Lebensbereich, in dem wir nicht auch die Erfahrung machen, gekränkt zu werden. In den wenigsten Fällen haben diese Kränkungen mit Schuld zu tun! Doch wie gehen wir damit um? Wie ist es möglich, damit in Frieden zu kommen, damit uns Kränkungen nicht krank machen?

Verzeihen hat eine Kraft, die von innen und auch im Umfeld heilend wirkt. Ob für uns persönlich oder in der Begleitung von Menschen - letztlich wünschen wir uns alle, in Frieden zu leben und zu gehen.

Veronika Santer
 Lebens- und Sozialberatung,
 Theologin, Erwachsenenbil-
 dungsreferentin; Pattigham

Kosten 29,00 Euro
 Anmeldung bis 03.11.2023



Samstag 14.00 –
11. 18.00
 November Workshop
 2023

**Gabriela Simmer,
 Thomas Köglberger**
Letzte Hilfe Kurs



Am Ende wissen wie es geht

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Das Projekt "Letzte Hilfe Kurs" wurde schon mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Gabriela Simmer MA
 Klinische Sozialarbeit, Abteilung Palliativstation,
 DGKP Thomas Köglberger
 Pyhrn Eisenwurzen Klinikum;
 Steyr

Kosten 20,00 Euro
Anmeldung bis 07.11.2023

Dienstag 18.00 –
21. 21.00
 November Workshop
 2023

Andrea Röcklinger
**Einen gesunden
 Umgang mit Stress
 finden**



Selbstwert stärken und das Wohlbefinden unterstützen

Wir alle sehnen uns nach einem zufriedenen und erfüllten Leben. Viele von uns suchen es an den falschen Stellen, sind sich nicht über ihre persönlichen Stressoren bewusst oder ihnen fehlt es an Wertschätzung gegenüber ihren eigenen Bedürfnissen. Wir schieben es auch immer wieder vor uns her, oder der stressige Alltag kommt uns dazwischen. Wir haben vergessen, was es heißt, glücklich zu sein.

Jeder kann selbst viel dazu beitragen, um ein hohes Maß an Lebensfreude und Zufriedenheit zu erlangen, man darf nur nicht den Blick auf das Positive verlieren.

Andrea Röcklinger
 Zertifizierte Glückstrainerin,
 Psychologische Beraterin,
 Sozialpädagogin; Biberbach

Kosten 65,00 Euro
Anmeldung bis 16.11.2023



Dienstag 09.00 –
16. 10.30
 Jänner Kurs
 2024 10 Vormittage

Rosa Wieser
SelbA für alle ab 55



Alle Termine:

16.01. / 23.01. / 30.01. / 6.02. /
 13.02. / 27.02. / 5.03. / 12.03. /
 19.03. / 2.04.

Ein abwechslungsreiches Gedächtnistraining mit dem Schwerpunkt Bewegung für alle ab 55. Die wirkungsvolle Kombination von:

- Bewegung: fördert das Denken - in diesem Sinne werden Körper und Geist trainiert
- Gedächtnis: im Denken fit bleiben - Übungen, die die geistige Beweglichkeit anregen und Spaß machen
- Alltag: trainieren in der Praxis - im vertrauten Rahmen über aktuelle Lebensfragen sprechen, Themen diskutieren und Lösungen finden

Rosa Wieser
 SelbA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;
 St. Ulrich



Kosten 70,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 11.01.2024
 Kooperation mit KBW



Mittwoch 14.30 –
17. 16.00
 Jänner Kurs
 2024 10 Nachmittage

Samstag 09.00 –
20. 13.00
 Jänner Workshop
 2024

Rosa Wieser
SelbA



Alle Termine:
 17.01. / 24.01. / 31.01. / 7.02. /
 14.02. / 28.02. / 6.03. / 13.03. /
 20.03. / 3.04.

"Unser Gehirn ist keine Schuhschachtel, sondern wie eine Perlenkette, die jeden Tag glänzen will. Dafür kann man täglich gehirngerechte und knifflige Übungen machen. Es geht nur ums gemeinsame Tun."

Bei SelbA - selbstständig im Alter - einem abwechslungsreichen und anerkannten Trainingsprogramm, werden Körper, Geist und Seele in Schwung gehalten, die Gehirnleistungen aktiviert und trainiert. Ein Weg, die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten bzw. deutlich zu verbessern.

Rosa Wieser
 SelbA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;
 St. Ulrich



Kosten 70,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 12.01.2024
Kooperation mit KBW

Sonja Oberlehner
Deine Zeit als
Mama im Griff
haben



better done than perfekt

Mama sein und Zeit haben, sind kein Widerspruch mehr nach diesem Workshop!

Kennen Sie das auch, dass uns Mamas dauernd die Zeit davonläuft und To-Do-Listen immer länger werden - dabei sehnen wir uns nach mehr Familienzeit & Zeit für uns selbst. Sie lernen konkret, wie Sie ganz einfach mehr freie Zeitfenster schaffen können und wie Sie in Ihrem Alltag mit Kind raus aus pausenlosem Funktionieren kommen.

Mit einfach anzuwendenden Praxisübungen schaffen Sie es, ohne weiterhin ständig Ihrer Zeit hinterher zu rennen!

MMag.^a Sonja Oberlehner
 Lebens- und Sozialberaterin,
 Systemischer Coach, Mama
 Coach; Hargelsberg

Kosten 49,00 Euro
Anmeldung bis 16.01.2024
Kooperation mit Drehscheibe Kind



pro **homine**

SELBSTHILFEGRUPPE

Für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige /
www.pro-homine.at

Zeit:
 Jeden 2. Montag im Monat
 19.00 bis 21.00 Uhr
 Ort: Dominikanerhaus

Tel.: 0664 / 231 15 70
 Mail: pro-homine@gmx.at





Montag 18.30 –
22. 21.00
Jänner Kurs
2024 2 Abende

Gerlinde Winter Gesund und gestärkt mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl



Alle Termine: 22.01. / 29.01.

Wie können wir gerade in unsicheren Zeiten freundlich mit uns selbst und anderen umgehen? Wie können wir innere Stabilität, Kraft und Klarheit mit Meditation und Körperwahrnehmung stärken? An zwei Abenden lernen wir leichte, freundliche Übungen für zwischendurch um uns so wohl, sicher und präsent als möglich im eigenen Leben zu fühlen.

Wir schöpfen aus zwei fundierten, wissenschaftlich erprobten Methoden:

- MBSR (mindfulness based stress reduction | Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn
- MSC (Mindful self-compassion | Achtsames Selbst-Mitgefühl) nach Kristin Neff & Christopher Germer.

Wir ergründen das fruchtbare Zusammenwirken von Jahrtausende alter Meditationstradition und aktuellen Erkenntnissen der Neuro-Wissenschaften.

1. Abend: Einführende Übungen zu Achtsamkeit und Informationen aus vier Jahrzehnten Achtsamkeitsforschung

2. Abend: Einführende Übungen zu Selbst-Mitgefühl, dazwischen Inputs zu aktuellen Forschungsergebnissen

Mag.^a (FH) Gerlinde Winter
MBSR, MSC
Achtsamkeitstraining,
Alexandertechnik; Steyr

Kosten 50,00 Euro
Anmeldung bis 17.01.2024



Kommunikation



Donnerstag 09.00 –
28. 10.30
September Kurs
2023 10 Vormittage

Mathew Docherty English-Talk Runde



Alle Termine:
28.09. / 5.10. / 12.10. / 19.10. /
2.11. / 9.11. / 16.11. / 23.11. /
30.11. / 7.12.

Sprachgewandtheit und Small Talk zu allgemeinen Themen üben (spezifische Fachgebiete auf Anfrage).

Üben Sie sich im fließenden Sprachgebrauch und haben Sie Spaß dabei, die Sprache frei von strengen Regeln zu verwenden - das Ziel ist es, verstanden zu werden!

Ing. Mathew Docherty MA
Native Speaker; Steyr

Kosten 78,00 Euro
Anmeldung bis 22.09.2023

Dienstag 14.00 –
03. 15.30
Oktober Kurs
2023 8 Nachmittage

Sibylle Bäuml Say it in English!



Alle Termine:
3.10. / 10.10. / 17.10. / 7.11. /
14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12.

Level B1

Improve your English - have a conversation about different topics and a revision of basics once a week in a nice group!

Sibylle Bäuml
Englischlehrerin; Steyr

Kosten 62,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 28.09.2023

Dienstag 18.00 –
03. 19.30
Oktober Kurs
2023 8 Abende

Sibylle Bäuml Conversation in the Evening



Alle Termine:
3.10. / 10.10. / 17.10. / 7.11. /
14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12.

Level B1

We are going to discuss different topics. You will be given a good mix of new words and phrases as well as a revision of basics.

Sibylle Bäuml
Englischlehrerin; Steyr

Kosten 62,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 28.09.2023

Freitag
06.
Oktober
2023

09.00 –
12.00

Kurs
3 Vormittage

Christopher Dickbauer **Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs**



Alle Termine:
6.10. / 13.10. / 20.10.

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 leichtgemacht, Aufbau, wichtige Begriffe, Telefon und Kontakte, SMS, Fotos, Einstellungen, Grundlagen zum Internet, WLAN, Google Konto, Apps

Wenn sie unsicher sind ob Sie den Anfänger*innen oder Fortgeschrittenenkurs besuchen sollen, senden wir Ihnen gerne einen Fragebogen diesbezüglich zu.

Christopher Dickbauer
EDV-Trainer, SelbA-Digital-
Trainer; Neuhofen an der
Krems

Kosten 85,00 Euro
Anmeldung bis 02.10.2023
Kooperation mit SelbA OÖ





Freitag
06.
Oktober
2023

13.00 –
16.00

Kurs
2 Nachmittage

Christopher Dickbauer Meinen Laptop kennenlernen Computer Anfängerkurs



Alle Termine:
6.10. / 13.10.

Erhalten Sie in diesem Kurs einen grundlegenden Einblick, was ihr Laptop denn "alles kann".

Lernen Sie, wie man sich seine Arbeitsoberfläche am Laptop grundlegend "einrichtet", Ordnerstrukturen zur Dateiverwaltung anlegt, kleine Dokumente schreibt und ausdruckt und wie die Bilder von Ihrem Smartphone auf Ihren Laptop kommen, um diese anschließend zu betrachten.

Lernen Sie, wie man sich im Internet "zurechtfindet" und wie man rasch zu den gesuchten Informationen kommt.

Auf Ihrem Laptop sollte Windows 10 oder 11 installiert sein - bitte nehmen Sie auch ihr Ladegerät mit - Internetanschluss gibt es vor Ort.

Christopher Dickbauer
EDV-Trainer, SelbA-Digital-
Trainer; Neuhofen an der
Krems

Kosten 85,00 Euro
Anmeldung bis 02.10.2023
Kooperation mit SelbA OÖ

Freitag
10.
November
2023

09.00 –
12.00

Kurs

Christopher Dickbauer Smart und fit am Handy - Aufbaukurs



Alle Termine:
10.11. / 17.11. / 24.11.

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.

Christopher Dickbauer
EDV-Trainer, SelbA-Digital-
Trainer; Neuhofen an der
Krems

Kosten 85,00 Euro
Anmeldung bis 06.11.2023
Kooperation mit SelbA OÖ





Freitag
17. 13.00 – 16.00
November Kurs
2023

Christopher Dickbauer
iPhone
einfach erklärt



Alle Termine:
17.11. / 24.11.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kommen Sie mit Ihrem iPhone und stellen Sie Fragen. Unser Referent geht auf Ihren persönlichen Wissensstand ein und erklärt Hilfreiches zum Umgang mit Ihrem iPhone.

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

Christopher Dickbauer
EDV-Trainer, SelbA-Digital-Trainer; Neuhofen an der Krems

Kosten 65,00 Euro
Anmeldung bis 13.11.2023
Kooperation mit SelbA OÖ



Montag
27. 17.00 – 20.00
November Workshops
2023 2 Abende

Daniela Birner
Gewaltfreie
Kommunikation



Terminmöglichkeiten:
27.11. **und** / **oder** 15.01.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist eine erlernbare Methode, aber auch eine Idee und eine Haltung. Sie kann helfen uns das Zusammenleben im Familienalltag zu erleichtern, uns auf schwierige Gespräche vorzubereiten oder Konflikte besser zu verstehen und zum passenden Zeitpunkt die richtigen Worte zu finden.

In diesem Workshop lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation als Methode kennen, um mit neuem Blick auf alltägliche Situationen oder auch Konfliktsituationen schauen zu können.



Daniela Birner BA
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision; Garsten

Kosten 39,00 Euro pro Termin
Anmeldung bis eine Woche vorher

Dienstag
16. 14.00 – 15.30
Jänner Kurs
2024 8 Nachmittage

Sibylle Bäuml
Say it in English!



Alle Termine:
16.01. / 23.01. / 30.01. / 6.02. / 13.02. / 27.02. / 5.03. / 12.03.

Level B1

Improve your English - have a conversation about different topics and a revision of basics once a week in a nice group!

Sibylle Bäuml
Englischlehrerin; Steyr

Kosten 62,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 11.01.2024



Dienstag 18.00 –
16. 19.30
Jänner Kurs
2024 8 Abende

Sibylle Bäuml Conversation in the Evening



Alle Termine:
16.01. / 23.01. / 30.01. / 6.02. /
27.02. / 5.03. / 12.03. / 19.03.

Level B1

We are going to discuss different topics. You will be given a good mix of new words and phrases as well as a revision of basics.

Sibylle Bäuml
Englischlehrerin; Steyr

Kosten 62,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 11.01.2024

Donnerstag 09.00 –
18. 10.30
Jänner Kurs
2024 9 Vormittage

Mathew Docherty English-Talk Runde



Alle Termine:
18.01. / 25.01. / 1.02. / 8.02. /
15.02. / 29.02. / 7.03. / 14.03. /
21.03.

Sprachgewandtheit und Small Talk zu allgemeinen Themen üben (spezifische Fachgebiete auf Anfrage).

Üben Sie sich im fließenden Sprachgebrauch und haben Sie Spaß dabei, die Sprache frei von strengen Regeln zu verwenden - das Ziel ist es, verstanden zu werden!

Ing. Mathew Docherty MA
Native Speaker; Steyr

Kosten 70,00 Euro
Anmeldung bis 12.01.2024



Gesundheit



Samstag 09.00 –
23. 13.00
September Workshop
2023

Georg Manzeneder Käse selbst herstellen



Georg Manzeneder ist Molkereifachmann, hat viel Erfahrung mit verschiedensten Käsesorten und in ganz großen und auch kleinen Betrieben gearbeitet. An diesem Samstag Vormittag zeigt er uns, wie wir selbst Käse herstellen können.

Jeder Teilnehmer bekommt einen kleinen Käsekessel und macht aus 3 Liter Milch nach Anleitung einen kleinen Käse.

Anmeldefrist endet mit 15. September 2023, da die Kessel bestellt werden müssen!

Georg Manzeneder
Käsereifachberater; Steyr

Kosten 30,00 Euro
inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 15.09.2023

Montag 15.45 –
25. 16.45
September Kurs
2023 9 Nachmittage

Daniela Havelka Rückenfit



Alle Termine:
25.09. / 02.10. / 16.10. / 23.10. /
30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. /
27.11.

Vielseitige Bewegungsstunde

Durch ein gezieltes, aufbauendes und vielseitiges Übungsprogramm stärken wir unsere Muskulatur, fördern die Gelenkbeweglichkeit und unterstützen Koordination und Gleichgewicht.

Somit wirken wir körperlichen Beschwerden wie z. B. Osteoporose oder Rückenschmerzen entgegen und können den Lebensalltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.

Daniela Havelka BSc
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 59,00 Euro
Anmeldung bis 20.09.2023

Mittwoch 15.00 –
27. 16.30
September Kurs
2023 6 Nachmittage

Gertrude Stangl Tanzen bringt Lebensfreude



Alle Termine:
27.09. / 11.10. / 25.10. / 8.11. /
22.11. / 6.12.

Geselliges Tanzen mit Körper, Geist und Seele

Unser Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und eine Heiterkeit des Gemüts, die den Beschwerden des Alltags und des Älterwerdens entgegenwirken können. Sie brauchen zur Teilnahme weder Vorkenntnisse noch einen Partner! Von Kreistänzen über Paar- und Blocktänzen bis zu Squares ist alles möglich. Es besteht auch die Möglichkeit am 1. Nachmittag den Kurs kennenzulernen. Danach können Sie entscheiden, ob Sie den ganzen Kurs besuchen möchten.

Gertrude Stangl
Referentin für Seniorentanz;
Steyr

Kosten 30,00 Euro
Anmeldung bis 22.09.2023

Donnerstag 10.30 –
28. 12.00
September Kurs
2023 10 Vormittage

Mathew Docherty Gymnastik - im Gleichgewicht blei- ben auch im Alter



Alle Termine:
28.09. / 5.10. / 12.10. / 19.10. /
2.11. / 9.11. / 16.11. / 23.11. /
30.11. / 7.12.

Verbesserung der Mobilität
und Flexibilität sowie
Entspannung von Körper
und Geist.

Mit zunehmendem Alter
wird unser Körper schwä-
cher und weniger flexibel.
Durch regelmäßige
Bewegung und einfache
Gleichgewichts- und
Dehnungsübungen können
wir die Folgen jedoch
verlangsamen und einen
gesunden Körper bis ins
hohe Alter erhalten.

Ing. Mathew Docherty MA
RYS Yogalehrer; Steyr

Kosten 90,00 Euro
Anmeldung bis 22.09.2023



Samstag 30.9., 10–17 Uhr

Bewegung ist Leben. Wie bewegst Du Dich?

Komm schnuppern ins Dominikanerhaus Steyr!
Du bist herzlich eingeladen, kostenlos Feldenkrais
Gruppen- und Einzelstunden zu erleben.

www.feldenkrais.at/aktionswoche

www.feldenkrais-steyr.at





Dienstag
03.
Oktober
2023

19.00 –
21.00

Kurs
8 Abende

Dietlinde Maiwöger Luna Yoga



Alle Termine:
3.10. / 10.10. / 17.10. / 24.10. /
7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.

Luna Yoga ist eine köstliche Körperkunst. Es ist Zeit zum Durchatmen, Aufrichten, Entspannen, Kräftigen, Bewegen, Beleben im Kreis von Frauen. Bewusst experimentieren wir mit körperlichen Impulsen (Spürübungen und Asanas), mit dem Atem und mit innerer Ausrichtung - im Wechsel mit Tiefenentspannung. Uns selber gut kennenlernen auf verschiedenen Ebenen ist die Ernte.

Willkommen mit deiner Lebensfreude, mit deiner Vitalität und in deiner Zartheit, mit deinen Geschichten, deinem Rhythmus und deiner Eigenart!

Mag.^a Dietlinde Maiwöger
Luna Yoga Lehrerin,
Shiatsutrainerin; Garsten

Kosten 145,00 Euro
Anmeldung bis
28.09.2023



Mittwoch
04.
Oktober
2023

09.00 –
10.30

Kurs
8 Vormittage

Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



Alle Termine:
4.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. /
8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11.

Die Feldenkrais-Methode nutzt sanfte, aufmerksam ausgeführte Bewegungen, um Lernprozesse anzuregen. Tief verwurzelte Haltungsmuster können so erkannt und bei Bedarf geändert werden. Damit verbessert sich immer der körperliche Komfort, die Möglichkeit für eine gesunde Haltung, jegliche Bewegung, die Organisation des Bewegungsapparates, das Gleichgewicht und das gesamte Wohlbefinden. Feldenkrais hilft Menschen sich selbst integrativ kennenzulernen und dadurch die Qualität ihres gesamten Tuns zu verbessern.

Mag. Hans Günter Srajer
Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr

Kosten 112,00 Euro
Anmeldung bis
29.09.2023



Mittwoch
04.
Oktober
2023

09.30 –
10.30

Kurs
9 Vormittage

Daniela Havelka Rückentraining - Fitness am Vormittag



Alle Termine:
4.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. /
8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. /
6.12.

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Bei diesem gezielten Wirbelsäulentraining verbessern wir sowohl die Kraft der Rumpfmuskulatur als auch die Gelenkbeweglichkeit. Gleichzeitig fördern wir mit funktionellen Fitness-Übungen Ihre Kondition und Koordination/Gleichgewicht.

So starten Sie fit und munter in den Tag hinein!

Daniela Havelka BSc
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 59,00 Euro
Anmeldung bis 29.09.2023

Donnerstag 18.00 –
05. 21.00
 Oktober Kochkurs
 2023

Freitag 16.00
06.
 Oktober Seminar
 2023

Emilie Staudinger Gemüse fermentieren



Sauerkraut, Kimchi & Co selber machen

Fermentieren ist eine seit Jahrhunderten auf der ganzen Welt bewährte Konservierungsmethode. Gemüse durch Milchsäuregärung haltbar zu machen, ist wieder voll im Trend! Denn diese Methode ist einfach, natürlich und praktisch in jedem Haushalt möglich. Fermentiertes Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Probiotika - es ist besser verdaulich, lange haltbar, frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen und besticht durch natürliche Aromen-Vielfalt. Das Grundrezept ist: Gemüse + Salz + Zeit.

Rahmenprogramm von "Future food" (gefördert)!

Emilie Staudinger
 Seminarbäuerin;
 Großraming



Kosten 19,00 Euro inkl. Unterlagen
 exkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 29.09.2023
 Kooperation mit Museum Arbeitswelt

Mathew Docherty "Yoga und Meditation" Wochenende



Alle Termine:

Freitag, 6. Oktober: 16.00 - 20.00

Samstag, 7. Oktober: 10.00 - 16.00

Erleben Sie mit uns ein Wochenende voller körperlicher Bewegung und geistiger Stille. Durch das Üben klassischer Hatha-Yoga-Asanas (Körperhaltungen) in Kombination mit Karanas (Yoga-Flow-Sequenzen) und Meditation werden Sie Ihre körperliche und geistige Vitalität steigern.

Wir beginnen am Freitag mit subtilen Bewegungen und leichten Positionen und arbeiten uns langsam an anspruchsvollere Körperhaltungen heran. Wir werden alle innerhalb unserer eigenen Grenzen arbeiten, ohne uns zu überanstrengen, denn Yoga ist eine Reise zu sich selbst und kein äußerer Wettbewerb. Schließlich, mit einfachen achtsamen Meditationsübungen, werden wir den Geist zur Ruhe bringen und den Frieden in uns finden.

Mit einem Gastauftritt von Hans Daucher,
 Yogalehrer BÖY/EYU

Ing. Mathew Docherty MA
 RYS Yogalehrer; Steyr

Kosten 130,00 Euro
Anmeldung bis 02.10.2023





Samstag
07.
Oktober
2023
08.45 –
17.00
Outdoor

Maria Felbauer Geführte Herbst- wanderung



Gemeinsam auf das Herndleck

Zeit zum Genießen, Zeit zum Staunen ... über die mit allen Sinnen / dem ganzen Körper wahrgenommene Umgebung. Wir werden uns unterwegs Zeit nehmen und einen Text zum Nachdenken hören, dem wir im entschleunigten Gehen nachspüren können.

Wir fahren mit dem Zug von Steyr nach Ternberg und wandern auf das Herndleck (1.026 m) Aufstieg 2,5 h, ~ 700 Hm, 11 km, Abstieg ~ 2 h. Die Zugfahrt ist selbst zu bezahlen. Am Ende der Tour beschließen wir den Tag mit einer gemütlichen Einkehr in Ternberg.

Treffpunkt: Bahnhof Steyr

Maria Felbauer
Wanderführerin, Outdoor-
Trainerin; Steyr

Kosten 19,00 Euro für Erwachsene
14,00 Euro für Kinder
Anmeldung bis 03.10.2023

Montag
16.
Oktober
2023
09.00 –
11.00
Kurs
7 Vormittage

Lucie Bayer Beckenbalance - Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining



Alle Termine:

16.10. / 23.10. / 30.10. / 6.11. /
13.11. / 20.11. / 27.11.

Wohlbefinden hat viel zu tun mit Beweglichkeit. Darum stimmen wir unseren Körper, mit lockerer Bewegung zur Musik, ein. Weiters mit ganzheitlichem Mobilisieren von Becken und Wirbelsäule.

Ein dynamisches Training macht auch unseren Beckenboden stärker und gleichzeitig elastischer. Der Beckenboden unterstützt fast jede Körperbewegung. Wir nehmen unseren Körper mit den verschiedenen Zusammenhängen bewusster wahr. So entsteht ein gutes Körpergefühl und eine bessere Beckenbalance.

Lucie Bayer
Tanzpädagogin und
Pilatestrainerin; Garsten

Kosten 105,00 Euro
Anmeldung bis
11.10.2023



Samstag
21.
Oktober
2023
10.30 –
18.30
Seminar

Michaela Lechner Naturkosmetik für die reife Haut



Gemeinsam stellen wir fünf verschiedene Rezepturen für die Haut reiferen Alters her.

Wir bereiten aus unterschiedlichen wirkstoffreichen Pflanzenölen und kosmetischen Rohstoffen reichhaltige Formulierungen wie eine wohltuende Gesichtsschmierung, eine reichhaltige Nachtcreme, ein Augen-Roll-On, eine Augencreme und ein gehaltvolles Gesichtsol zu.

Mag.^a Michaela Lechner FH
Referentin für Pflanzenheil-
kunde, Naturkosmetik und
Grüne Kosmetik; Steyr

Kosten 110,00 Euro exkl. 30,00 Euro
Materialkosten
Anmeldung bis 17.10.2023

Montag 19.30
23.
 Oktober 2023 Vortrag

Ruth Altrichter
INTUEAT-Methode
Ein Weg zum Wohlfühlkörper



"Fühlst du dich wirklich wohl?" Oder fühlst du dich zu dick, zu dünn, oder einfach unzufrieden mit deinem Körper?

Dann kann dir die Intueat-Methode helfen. Ich zeige dir, wie du mit dieser Methode ein entspanntes, natürliches Essverhalten und dein Wohlfühl-Ich erreichst. Ebenso zeig ich dir einen Weg zu mehr Körperbewusstsein, Selbstannahme und Selbstliebe. Lösung von emotionalen Blockaden helfen, mit Leichtigkeit langfristig dein Ziel zu erlangen. So kannst du dir bewusst machen, wo du gerade stehst und welchen Weg du weiter gehen möchtest.

Ruth Altrichter
 Coach nach der Intueat Methode, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester; Steyr

Kosten 8,00 Euro VVK, 10,00 Euro AK

Freitag 14.00 – 17.30
03.
 November 2023 Workshop

Eva Kaml, Johann Reichhardt
Heilsames Singen



Aus ganzem Herzen singen. Mal enthusiastisch ausgelassen, mal besinnlich einkehrend, mal den Ton treffend, mal etwas schräg. Einfach singen, ohne Noten oder Vorkenntnisse, aus reiner Lust an der Befreiung der eigenen Stimme. Weil es Spaß macht, aus sich rauszugehen, das innere Kind zu entfesseln, Hemmungen überwinden, Vertrauen finden und frei sein dürfen.

Singen befreit, stärkt den Selbstausdruck und das Zusammengehörigkeitsgefühl. Singen ist ein befreiendes Spiel mit der eigenen Stimme, ein kraftvoller Weg, sich selbst hörbar zu machen.

SINGEN TUT EINFACH GUT!

Eva Kaml
 Musikpädagogin; Neuzeug
 Johann Reichhardt
 Singleiter; Neuzeug

Kosten 29,00 Euro
Anmeldung bis 30.10.2023

Montag 09.00 – 10.00
06.
 November 2023 Kurs
 6 Vormittage

Helga Forstner
Bewegt in den Tag - leicht und freudvoll im Leben



Alle Termine:
 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12.

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebenspflege, Achtsamkeit und Einstellung zu tun. Durch eine mittlere Körpergrundspannung und -konzentration die eigene Mitte suchen.

Unter Einhaltung bestimmter Prinzipien werden einfache Bewegungselemente praktiziert. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Atmung und Vorstellungskraft werden geschult und können so in den Alltag einfließen und das Wohlbefinden fördern. Meditative Elemente und Entspannungsrunden das Programm ab.

DI Helga Forstner
 Qi Gong-, Tai Chi- & Psychosoziale Gesundheitstrainerin, Bowtech-Praktikerin; Kronstorf

Kosten 39,00 Euro
Anmeldung bis 31.10.2023



Donnerstag 18.00 –
16. 21.00
November Kochworkshop
2023

Ursula Kerec Pflanzliches Eiweiß - woher?



Wenn wir wollen, dass die Erde ein bewohnbarer Planet bleibt, müssen wir unsere Ernährungsgewohnheiten ändern, weniger vom Tier und mehr von der Pflanze auf-tischen. Hülsenfrüchte und Getreide versorgen uns ausreichend mit Eiweiß, wichtig ist die richtige Kombination.

Entdecken Sie in diesem Kochworkshop verschiedene pflanzliche Eiweißquellen und lernen Sie diese in Verbindung mit den unterschiedlichsten Gerichten kennen.

Ursula Kerec MSC
DGKP, Dipl. Ernährungspädagogin, Studium Sport und Ernährung; Steyr

Kosten 36,00 Euro inkl. Skript, exkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 10.11.2023
Kooperation mit Drehscheibe Kind

Freitag 16.00
01.
Dezember Seminar
2023

Mathew Docherty "Yoga und Meditation" Wochenende



Alle Terminmöglichkeiten:
Freitag, 1. Dezember: 16.00 - 20.00
Samstag, 2. Dezember: 10.00 - 16.00
UND / ODER
Freitag, 9. Februar: 16.00 - 20.00
Samstag, 10. Februar: 10.00 - 16.00

Erleben Sie mit uns ein Wochenende voller körperlicher Bewegung und geistiger Stille. Durch das Üben klassischer Hatha-Yoga-Asanas (Körperhaltungen) in Kombination mit Karanas (Yoga-Flow-Sequenzen) und Meditation werden Sie Ihre körperliche und geistige Vitalität steigern.

Wir beginnen am Freitag mit subtilen Bewegungen und leichten Positionen und arbeiten uns langsam an anspruchsvollere Körperhaltungen heran. Wir werden alle innerhalb unserer eigenen Grenzen arbeiten, ohne uns zu überanstrengen, denn Yoga ist eine Reise zu sich selbst und kein äußerer Wettbewerb. Schließlich, mit einfachen achtsamen Meditationsübungen werden wir den Geist zur Ruhe bringen und den Frieden in uns finden.

Ing. Mathew Docherty MA
RYS Yogalehrer; Steyr

Kosten 130,00 Euro pro Wochenende
Anmeldung bis eine Woche vorher



Dienstag 19.00 –
09. 21.00
 Jänner Kurs
 2024 5 Abende

Dietlinde Maiwöger Luna Yoga



Alle Termine:
 9.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. /
 6.02.

Luna Yoga ist eine köstliche Körperkunst. Es ist Zeit zum Durchatmen, Aufrichten, Entspannen, Kräftigen, Bewegen, Beleben im Kreis von Frauen. Bewusst experimentieren wir mit körperlichen Impulsen (Spürübungen und Asanas), mit dem Atem und mit innerer Ausrichtung - im Wechsel mit Tiefenentspannung. Uns selber gut kennenlernen auf verschiedenen Ebenen ist die Ernte.

Willkommen mit deiner Lebensfreude, mit deiner Vitalität und in deiner Zartheit, mit deinen Geschichten, deinem Rhythmus und deiner Eigenart!

Mag.^a Dietlinde Maiwöger
 Luna Yoga Lehrerin,
 Shiatsutrainerin; Garsten

Kosten 91,00 Euro
 Anmeldung bis
 21.12.2023



Mittwoch 09.00 –
10. 10.30
 Jänner Kurs
 2024 8 Vormittage

Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



Alle Termine:
 10.01. / 17.01. / 24.01. / 31.01. /
 7.02. / 14.02. / 28.02. / 6.03.

Die Feldenkrais-Methode nutzt sanfte, aufmerksam ausgeführte Bewegungen, um Lernprozesse anzuregen. Tief verwurzelte Haltungsmuster können so erkannt und bei Bedarf geändert werden. Damit verbessert sich immer der körperliche Komfort, die Möglichkeit für eine gesunde Haltung, jegliche Bewegung, die Organisation des Bewegungsapparates, das Gleichgewicht und das gesamte Wohlbefinden. Feldenkrais hilft Menschen sich selbst integrativ kennenzulernen und dadurch die Qualität ihres gesamten Tuns zu verbessern.

Mag. Hans Günter Srajer
 Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr

Kosten 112,00 Euro
 Anmeldung bis
 21.12.2023



Mittwoch 09.30 –
10. 10.30
 Jänner Kurs
 2024 9 Vormittage

Daniela Havelka Rückentraining - Fitness am Vormittag



Alle Termine:
 10.01. / 17.01. / 31.01. / 7.02. /
 14.02. / 28.02. / 6.03. / 13.03. /
 20.03.

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Bei diesem gezielten Wirbelsäulentraining verbessern wir sowohl die Kraft der Rumpfmuskulatur als auch die Gelenkbeweglichkeit. Gleichzeitig fördern wir mit funktionellen Fitness-Übungen Ihre Kondition und Koordination/Gleichgewicht.

So starten Sie fit und munter in den Tag hinein!

Daniela Havelka BSc
 Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 59,00 Euro
 Anmeldung bis 21.12.2023



Montag
15.
Jänner
2024

09.00 –
10.00

Kurs
8 Vormittage

Helga Forstner Bewegt in den Tag - leicht und freud- voll im Leben



Alle Termine:
15.01. / 22.01. / 29.01. / 5.02. /
12.02. / 26.02. / 4.03. / 11.03.

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebens-
pflege, Achtsamkeit und Ein-
stellung zu tun. Durch eine
mittlere Körpergrundspan-
nung und -konzentration die
eigene Mitte suchen.

Unter Einhaltung bestimm-
ter Prinzipien werden ein-
fache Bewegungselemente
praktiziert. Beweglichkeit,
Gleichgewicht, Koordina-
tion, Atmung und Vorstel-
lungskraft werden geschult
und können so in den Alltag
einfließen und das Wohl-
befinden fördern. Meditative
Elemente und Entspannung
runden das Programm ab.

DI Helga Forstner
Qi Gong-, Tai Chi- & Psycho-
soziale Gesundheitstrainerin,
Bowtech-Praktikerin; Kronstorf

Kosten 52,00 Euro
Anmeldung bis 10.01.2024

Montag
15.
Jänner
2024

15.45 –
16.45

Kurs
8 Nachmittage

Daniela Havelka Rückenfit



Alle Termine:
15.01. / 22.01. / 29.01. / 5.02. /
12.02. / 26.02. / 4.03. / 11.03.

Vielseitige Bewegungsstunde

Durch ein gezieltes, auf-
bauendes und vielseitiges
Übungsprogramm stärken
wir unsere Muskulatur,
fördern die Gelenkbeweg-
lichkeit und unterstützen
Koordination und Gleich-
gewicht.

Somit wirken wir körperli-
chen Beschwerden wie
z. B. Osteoporose oder
Rückenschmerzen entgegen
und können den Lebensall-
tag mit mehr Leichtigkeit
bewältigen.

Daniela Havelka BSc
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 52,00 Euro
Anmeldung bis 10.01.2024

Donnerstag
18.
Jänner
2024

10.30 –
12.00

Kurs
9 Vormittage

Mathew Docherty Gymnastik - im Gleichgewicht blei- ben auch im Alter



Alle Termine:
18.01. / 25.01. / 1.02. / 8.02. /
15.02. / 29.02. / 7.03. / 14.03. /
21.03.

Verbesserung der Mobilität
und Flexibilität sowie Ent-
spannung von Körper und
Geist.

Mit zunehmendem Alter
wird unser Körper schwä-
cher und weniger flexibel.
Durch regelmäßige Bewe-
gung und einfache Gleichge-
wichts- und Dehnungsübun-
gen können wir die Folgen
jedoch verlangsamen und
einen gesunden Körper bis
ins hohe Alter erhalten.

Ing. Mathew Docherty MA
RYS Yogalehrer; Steyr

Kosten 81,00 Euro
Anmeldung bis 12.01.2024

Samstag
20. 08.30 –
16.00
Jänner 3 Wanderungen
2024

Maria Felbauer **Scheeschuhwandern in der Umgebung** **Zeit zum Genießen - Zeit zum Staunen**



Samstag, 20. Jänner

Von der Viehtaler Alm auf die Schüttbauernalm
ca. 2 ½ h Aufstieg, 300 Hm,
~ 10 km, einfach

Samstag, 10. Februar

Über den Sonnkogel (1.177 m)
auf die Hohe Dirn (1.134 m)
reine Gehzeit ~ 5 h,
~ 370 Hm Aufstieg,
~ 8 km, mittel

... über die mit allen Sinnen / dem ganzen Körper wahrgenommene Umgebung. Schneeschuhwandern ist ein Weg zum "Entschleunigen" - wir werden uns unterwegs daher auch Zeit nehmen und einen Text zum Nachdenken hören. Die Tour schließen wir mit einem gemütlichen Zusammensitzen ab.

Die genannten Ziele sind Vorschläge, kurzfristige Änderungen wegen Schneelage und Sicherheit sind möglich.

Sollte es aufgrund der Schneelage in der näheren Umgebung von Steyr möglich sein, so werden wir diese Alternative wählen. Die Angabe einfach/mittel/schwierig bezieht sich auf eine Kombination aus Steilheit, Anforderung beim Gehen und Dauer der Tour.

Treffpunkt: **bei der Kirche Ennsleite**

Maria Felbauer
Wander- und Schneeschuhführerin, Outdoor-Trainerin;
Steyr

Kosten 19,00 Euro pro Wanderung
exkl. Leihgebühr für Schneeschuhe ca. 9,00 Euro
Anmeldung bis 4 Tage vorher

Samstag, 9. März

Ziel je nach Schneelage
ca. 3 h Aufstieg, 600 Hm,
mittel



Dienstag 19.30
23.
 Jänner 2024 Vortrag

Alexander Zeilner
Gesundheitliche Herausforderungen des Klimawandels



Mag. Dr. Alexander Zeilner, Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Innere Medizin und Humanbiologe im ganzheitlich orientierten Therapiezentrum VitaLogikum in Aschach an der Steyr referiert über die Auswirkungen der immer spürbarer werdenden klimatischen Veränderungen auf unsere Gesundheit und die damit verbundenen Herausforderungen für jeden einzelnen, sowie in der täglichen ärztlichen Praxis. Neben Wetterextremen wie Hitze und Trockenheit werden auch die Folgen hinsichtlich Infektionserkrankungen sowie mögliche Gegenstrategien beleuchtet.



Mag. Dr. Alexander Zeilner
 Facharzt für Innere Medizin,
 Arzt für Allgemeinmedizin,
 Humanbiologe; Garsten

Kosten 8,00 Euro VVK, 10,00 Euro AK

Mittwoch 15.00 – 16.30
24.
 Jänner 2024 Kurs
 6 Nachmittage

Gertrude Stangl
Tanzen bringt Lebensfreude



Alle Termine:
 24.01. / 07.02. / 6.03. / 20.03. /
 3.04. / 17.04.

Geselliges Tanzen mit Körper, Geist und Seele

Unser Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und eine Heiterkeit des Gemüts, die den Beschwerden des Alltags und des Älterwerdens entgegenwirken können. Sie brauchen zur Teilnahme weder Vorkenntnisse noch einen Partner! Von Kreistänzen über Paar- und Blocktänzen bis zu Squares ist alles möglich. Es besteht auch die Möglichkeit am 1. Nachmittag den Kurs kennenzulernen. Danach können Sie entscheiden, ob Sie den ganzen Kurs besuchen möchten.

Gertrude Stangl
 Referentin für Seniorentanz;
 Steyr

Kosten 30,00 Euro
 Anmeldung bis 19.01.2024

Montag 09.00 – 11.00
29.
 Jänner 2024 Kurs
 6 Vormittage

Lucie Bayer
**Beckenbalance -
 Wirbelsäulen- und
 Beckenbodentraining**



Alle Termine:
 29.01. / 5.02. / 12.02. / 26.02. /
 4.03. / 11.03.

Wohlbefinden hat viel zu tun mit Beweglichkeit. Darum stimmen wir unseren Körper, mit lockerer Bewegung zur Musik, ein. Weiters mit ganzheitlichem Mobilisieren von Becken und Wirbelsäule.

Ein dynamisches Training macht auch unseren Beckenboden stärker und gleichzeitig elastischer. Der Beckenboden unterstützt fast jede Körperbewegung. Wir nehmen unseren Körper mit den verschiedenen Zusammenhängen bewusster wahr. So entsteht ein gutes Körpergefühl und eine bessere Beckenbalance.

Lucie Bayer
 Tanzpädagogin und
 Pilatesrainerin; Garsten

Kosten 90,00 Euro
 Anmeldung bis
 24.01.2024



Kultur



Donnerstag 16.00 –
28. 20.00
September Kochkurs
2023

Dorothy Bürstmayr Papua Neuguineas Küche



Über den Tellerrand
geschaut

Bei den internationalen Kochabenden steht jeweils ein bestimmtes Land im Mittelpunkt. Die Köch*innen erzählen beim gemeinsamen Schnipseln und Würzen über Esskultur, Lieblingsgewürze und Traditionen in ihren Herkunftsländern.

Es werden einfache Rezepte ausprobiert und manche "Geheimtipps" verraten. Im Anschluss wird das miteinander Gekochte auch gemeinsam genossen.

Dorothy Bürstmayr;
Behamberg

Kosten 29,00 Euro inkl. Lebensmittel
Anmeldung bis 22.09.2023
Kooperation mit Caritas
Integrationszentrum Paraplü

Freitag 18.00
29.
September Vortrag und Konzert
2023

Martin L. Fiala, Martina Landerl, Solid Brass "O Musica! Du edle Kunst"



Zur Musik in Steyr im 16. und beginnenden 17. Jahrhundert - eine zweckorientierte und dienende Kunst für Kirche und Gesellschaft

An kulturellem Erbe reich, besaß die Stadt Steyr immer schon regionale und überregionale Strahlkraft. Die das kulturelle, soziale, gesellschaftliche und religiöse Leben prägenden Persönlichkeiten vor den Vorhang zu holen und die musikgeschichtliche Relevanz der alten Eisenstadt wieder hör- und sichtbar zu machen, hat sich die Veranstaltungsreihe "O Musica! Du edle Kunst" zur Aufgabe gemacht.

Das Dominikanerhaus als Bildungshaus im Herzen der Stadt Steyr lädt in Kooperation mit der Landemusikschule Steyr dazu ein, musikalische Kostbarkeiten zu entdecken. Der Bogen wird dabei von historischer Kirchenmusik bis Zeitgenössischer Musik gespannt.

An diesem Abend werden die beiden Komponisten und Musiker Sebastian Ertel und Paul Peuerl im Zentrum stehen.

Auf eine informative Werkeinführung durch Mag. phil. Martin L. Fiala, MA im Dominikanersaal folgt der musikalische Hochgenuss bei einem Konzert von Martina Landerl und Solid Brass in der Marienkirche.

Mag. Phil. Martin L. Fiala MA
Musikpädagogin, freischaffender Künstler
und Musikwissenschaftler, Direktor der
Landesmusikschule Steyr; Steyr

Kosten 14,00 Euro VVK, 16,00 Euro AK
Kooperation mit Landesmusikschule Steyr

Dienstag 19.30
03.
 Oktober 2023
 Benefiz-
 veranstaltung

Regina Krenn Aufbruch in die Weiten Kasachstan



Hoffung für die Jugend

Auf einer Projektreise von "Franz Hilf" konnte ich interessante Erfahrungen und tolle Eindrücke gewinnen über die Menschen und das Land Kasachstan. Es ist schön zu sehen, dass Spenden gezielt ankommen und Menschen so vor Ort ein besseres Leben ermöglicht wird.

Die Reise führte in den Süden Kasachstans und startete in Almaty. Die frühere Hauptstadt wurde 1997 im unabhängigen Kasachstan im Jahr 1993 von Astana abgelöst. Nicht weit davon beginnt die Steppe und Wüste, und wir tauchten ein in einzigartige Landschaften in den Weiten Kasachstans.

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Regina Krenn
 Theologin, Seelsorgerin; Steyr

freiwillige Spende

Freitag 18.00 – 21.00
20.
 Oktober 2023
 Heurigenabend

Wegerer Schrammeln Herrgott aus Sta`



Heurigenabend mit den Wegerer Schrammeln

Die Schrammelmusik ist eine für Wien typische Musikgattung des ausgehenden 19. Jahrhunderts. Sie gilt als Wiener Volksmusik und wurde nach den Waldviertler Musikern Johann und Josef Schrammel benannt. 1878 gründeten sie mit dem Gitarristen Anton Strohmayer in Wien ein kleines Ensemble, mit dem sie ein volkstümliches Repertoire mit Liedern und Märschen, Tänzen und Walzern in Heurigen und Gaststätten darboten. Der "Schrammeleuphorie" schlossen sich als Verehrer auch Größen wie Johann Strauss und Johannes Brahms an.

Verbringen Sie einen gemütlichen Abend mit Freunden, bei edlem Wein, zünftiger Heurigenjause und wienerischer Schrammelmusik in originaler Besetzung von zwei Violinen, Harmonika, Kontragitarre und Gesang. Bei Liedern wie "Heit kuman d'Engal auf Urlaub ...", oder "Herrgott aus Sta" kommt so manche/r ins Schwärmen.

Der Name Wegerer Schrammeln kommt daher, dass das Ensemble vor mehr als 35 Jahren in der Wegererstraße in Christkindl gegründet wurde. Damit genügend Sitzplätze, Wein und Jause vorhanden sind, ist eine Anmeldung notwendig.

Wegerer Schrammeln
 Ltg. Christina Schedlberger

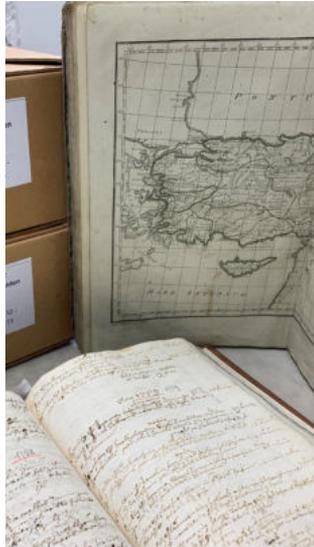
Kosten 25,00 Euro inkl. Buffet und 1 Getränk
 Anmeldung bis 13.10.2023



Freitag
17.
November
2023

15.00 –
17.00
Führung

Ulrike Parzmair-Pfau, Klaus Birngruber Besuch im Kunstdepot und Diözesanarchiv in Gleink



"Das ehemalige Stift Gleink wurde zum kulturGUTspeicher der Diözese Linz adaptiert. Es beheimatet seit 2022 das Außendepot des Diözesanarchivs mit Archivgut aus den Pfarren sowie das Kunst- und Mobiliendepot mit über 2.000 Kunstobjekten und Möbeln.

Während das Kunstdepot als Schulungszentrum, zur Objektvermittlung und Vermögensverwaltung sowie als Servicestelle für die Pfarren dient, sorgt das Diözesanarchiv für die Archivierung und den Erhalt der Pfarrarchive.

Der kulturGUTspeicher ist nur im Rahmen von Veranstaltungen mit Führung zugänglich.

Veranstaltungsort: Stift Gleink Kunstdepot

Mag.^a Ulrike Parzmair-Pfau
Referentin für Inventarisierung
und Zentraldepot; Linz

Mag. Klaus Birngruber M.A.
Abteilungsleiter Diözesanarchiv; Linz

Kosten 15,00 Euro
Anmeldung bis 13.11.2023
Kooperation mit Fachbereich Kunst & Kultur der Diözese Linz

Samstag
25.
November
2023

09.00 –
15.30
Seminar

Christine Mahringer Jodeln im Spätherbst



Wer jodelt sagt alles und zugleich nichts, er jubiliert in Höhen und Tiefen, kommt an im Moment.

Wer möchte mitjodeln?

- ein- und auswendig

- ein- und mehrstimmig

- miteinander und füreinander

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder kann jodeln! Ich freue mich auf ein kraftvolles und auch einwendiges "Hollareiduljo"!

Christine Mahringer
Jodlerin, Sängerin, Geigerin;
Steyr

Kosten 58,00 Euro
Anmeldung bis bis 21.11.2023

Donnerstag 18.00 –
07. 21.00
 Dezember Kochkurs
 2023

Michaela Enöckl Kekse & selbstgemachte Naschereien



© Tobias Schneider-Lenz

Herrlich duftende Weihnachtskekse gehören zur Adventzeit einfach dazu. In diesem Kurs wird gemeinsam geknetet, geformt, ausgestochen, gebacken, verziert und natürlich auch gleich genascht. Neben Tipps aus der Backstube gibt es erprobte Rezepturen mit vielen Varianten - von traditionell bis modern.

Am Ende des Kurses gehen Sie mit selbstgemachten Keksen nach Hause, die sich auch wunderbar als Geschenk eignen.

Die Veranstaltung wird im Rahmen der Ausstellung „FUTURE FOOD – Essen für die Welt von morgen.“ gefördert.



Michaela Enöckl
 Seminarbäuerin; Gaflenz



Kosten 19,00 Euro inkl. Unterlagen, exkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 01.12.2023
Kooperation mit Museum Arbeitswelt

Freitag 15.00 –
08. 16.00
 Dezember Märchenklänge
 2023

Adelheid Derflinger, Ilse Irauschek Die drei Federn



Für Märchenfreund*innen von 4 bis 104 Jahren

Welchem seiner drei Söhne sollte der alte König sein Reich vererben?

Er stelle ihnen eine Aufgabe und damit es keinen Streit gäbe, blies er drei Federn in die Luft. „So wie die fliegen sollt ihr ziehen.“ Aber Klugheit allein reicht nicht um König zu werden. Der Jüngste, als Dummling bezeichnet, erhält Hilfe und gewinnt das Königreich.

Es spielt für euch das Erzähl & Klangtheater "Märchenklänge"

Adelheid Derflinger
 Erzählung & Spiel; Steyr

Ilse Irauschek
 Musik & Klang; Garsten

Kosten 6,00 Euro für Kinder
 10,00 Euro für Erwachsene
Kooperation mit Drehscheibe Kind



Freitag
16.
Februar
2024

18.00

Musikperformance

Die Pflastersteine Wenn Frau Holle in Pension geht



Eine elementare Musikperformance mit Humor und Botschaft

"Wie wird unser derzeitiges Handeln uns und unsere Umwelt beeinflussen?" Aus dieser Frage entwickeln "Die Pflastersteine" musikalisch - tänzerische Szenen und laden alle Menschen von 10 bis 100 Jahren ein, sich gemeinsam auf eine Reise in die Gegenwart und in die kommenden Jahre zu machen.

Wie wird sich ein Winter ohne Schnee anfühlen? Die friedliche Stimmung wird immer wieder von erschreckenden Zukunftsszenarien aufgebrochen und lässt Zweifel an der Menschheit entstehen. Doch solange die Menschen musizieren, besteht Hoffnung! Hoffnung auf ein fried- und freudvolles Miteinander - ein lebenswertes Zukunftsbild entsteht.

Flora Schrattenholzer, Cornelia Vorreiter, Thomas Schlöglhofer, Pauline Brusseau und Sandra Nitsch erzählen als die Künstler*innengruppe "Die Pflastersteine" eine Geschichte über das menschliche kreative, schöpferische und gestalterische Potential!

Die Pflastersteine
Studierende & Absolventen der
Elementaren Musikpädagogik
Anton Bruckner Privatuniversität Linz

Kosten 10,00 Euro VVK, 7,00 Euro VVK für Schüler*innen + Student*innen
12,00 Euro AK, 8,00 Euro AK für Schüler*innen + Student*innen
Kooperation mit Café "Das kleine Schwarze"



Kreativität



Donnerstag 14.00 –
28. 15.30
September Café
2023

Freitag 16.00
13.
Oktober Kreativ-Seminar
2023

Kreativcafé



Alle Termine:
28.09. / 2.11. / 23.11. / 14.12. /
25.01. / 15.02.

Wir treffen uns einmal im Monat in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee / Tee und Kuchen und basteln, häkeln, nähen, ... der Jahreszeit entsprechend einfache Dinge. Es ist auch eine Gelegenheit "Unfertiges" zu vollenden. Gerne können Sie auch Ideen miteinbringen, die dann in einem der nächsten Treffen umgesetzt werden. Eine Woche vor jedem Termin können Sie in unserem Büro erfragen, was wir gemeinsam gestalten werden.

Gemeinsam kreativ sein macht einfach mehr Spaß!
Wir freuen uns auf Sie!

freiwillige Spende
Anmeldung bis 4 Tage vorher

Kerstin Kargl Stoffdruck mit selbstgemachten Linolstempeln



Alle Termine:
Freitag, 13. Oktober: 16.00 - 20.00
Samstag, 14. Oktober: 10.00 - 13.00

Linoldruck ist eine faszinierende, ausdrucksstarke Drucktechnik, die sich hervorragend für den Hand-Druck auf Stoff eignet. Seit seiner Erfindung 1860 bis heute besteht Linoleum zu 100 % aus natürlichen Materialien: Leinöl ("oleum lini"), Kork- und Kalkgesteinsmehlen, Naturharz und natürlichen Pigmenten auf einer Trägerschicht aus Jute.

Die Teilnehmer*innen lernen im ersten Teil des Seminars Grundlagen des Linolschnitts & seine künstlerische Wirkung kennen und schnitzen selbst mehrere Stempel. Im zweiten Teil werden die Stempel auf verschiedene Stoffe und Textilien gedruckt, Stoffdruckprojekte und -ideen vorgestellt und ausprobiert. Ergebnis des Seminars sind einzigartige, individuell bedruckte Stoffe und selbstgefertigte Stempel für weitere kreative Projekte!

Kerstin Kargl
Shop-Koordinatorin;
Langenlois

Kosten 117,00 Euro exkl. 30,00 Euro Materialkosten
Anmeldung bis 02.10.2023
Kooperation mit Drehscheibe Kind



Freitag
20.
 Oktober
 2023

13.00 –
 16.00

Kurs
 2 Nachmittage

**Christopher
 Dickbauer**
Fotobuch gestalten



Alle Termine:
 20.10. / 10.11.

Sie möchten Ihre Urlaubsfotos oder die Fotos einer Familienfeier in einem Buch festhalten? Im Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt alles über die Erstellung eines Fotobuches. Vom Installieren der Software am Notebook über die Auswahl der Fotos bis zur Wahl des Buchformates und der Gestaltung des Einbandes lernen wir alle notwendigen Arbeitsschritte kennen. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Zum Kurs sind mitzubringen: Eigenes Notebook, mind. 30 Fotos (am Notebook oder auf USB-Stick gespeichert)

Christopher Dickbauer
 EDV-Trainer, SelbA-Digital-Trainer; Neuhofen an der Krems

Kosten 60,00 Euro /
 45,00 Euro KBW
Anmeldung bis 16.10.2023
 Kooperation mit SelbA OÖ



Folge uns auf



@GEA Steyr

GEA Steyr, Leopold Werndlstr. 46, 07252/75931, steyr@gea.at

GASTHOF
 RESTAURANT
 BAR

www.mader.at
 ☎ 07252 53 358
 ✉ mader@mader.at





Freitag
03. 09.00 – 17.00
November Seminar
2023

Frieda Kargl
Patchwork



Aus dem Nähkästchen selbstgemacht!

Unter fachkundiger Anleitung nähen wir liebe kleine Kostbarkeiten, wie Tischläufer, Tischsets, Dosenhäuschen, kleine Taschen, Buchhüllen, Adventkalender, Wichtel, Christbaumschmuck, und vieles mehr - auch, aber nicht nur für Weihnachten.

Genießen Sie einen Tag mit Gleichgesinnten in der bunten, kreativen Nähwelt.

Frieda Kargl
Hobbyschneiderin, Quilt Café
im Atrium; Steyr

Kosten 55,00 Euro
Anmeldung bis 30.10.2023

Montag
20. 17.30 – 20.30
November Workshop
2023

Astrid Gaisberger
**Autobiografische
Schreibwerkstatt:
Rucksack**



Was packe ich in meinen Rucksack - zum Wandern aber auch in meinen Lebensrucksack. Was brauche ich unbedingt, was kann ich wieder auspacken. Auf welchen Wanderungen hat mich mein Rucksack begleitet. Im autobiografischen Schreiben ist Platz für vieles: das Aufspüren von Erinnerungen, Geschichten die das Leben schrieb, Erkenntnisse bis hin zur Zukunftsgestaltung. Wir werden uns an diesem Abend erinnern, Geschichten aufschreiben und uns, wer will, gegenseitig erzählen. Sie brauchen nur ein Notizbuch und einen Stift. Eingeladen sind alle, die die Freude und Heilkraft des Schreibens entdecken wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Astrid Gaisberger
Trainerin für Biographiearbeit,
Schriftstellerin; Steyregg

Kosten 35,00 Euro
25,00 Euro für EA Mitglieder des KBW
Anmeldung bis 15.11.2023
Kooperation mit SelbA OÖ



Donnerstag
23. 18.00 – 21.00
November Workshop
2023

Lydia Ruckensteiner
**Weihnachtliches
Filzen**



Workshop ab 12 Jahren

Selbstgemachtes kommt von Herzen! Darum filzen wir mit der Nadel im Trockenfilzverfahren und lassen aus unseren Händen (vor) weihnachtliche Figuren entstehen.

Vom Wichtel bis hin zu Schneemännern und Tierfiguren oder Deko ist vieles möglich. Gut geeignet auch zum Verschenken!

Keine Vorkenntnisse nötig!

Lydia Ruckensteiner
Kreative Workshopleiterin,
Dipl. Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin; Enns

Kosten 33,00 Euro
inkl. Materialkosten
Anmeldung bis 17.11.2023
Kooperation mit Drehscheibe Kind

Freitag
24.
November
2023

14.30 –
17.30
Workshop

Carina Vorderwinkler Hautcremen selbst gemacht und schön verpackt



Inklusionsangebot -
für Menschen mit und ohne
Beeinträchtigung

In diesem Kurs können Sie
Ihre eigene Hautcreme her-
stellen. Zum Beispiel eine
Creme für die Hände oder für
das Gesicht. Sie erfahren viel
über die Zutaten. Sie können
auch verschiedene Düfte aus-
probieren.

Wir füllen die Hautcreme in
kleine Dosen. Wir werden
die Hautcreme auch schön
verpacken. Sie können Ihre
selbst gemachte Hautcreme
auch als Weihnachtsgeschenk
verschenken!

Dieser Kurs wird vom Land
OÖ gefördert!

Carina Vorderwinkler



Kosten 20,00 Euro inkl. Material
Anmeldung bis 20.11.2023
Kooperation mit Projekt EULE / FAB

Freitag
01.
Dezember
2023

15.00 –
Seminar
2 Abende

Snjezana Mitterschiffthaler Naturseifen selber machen



Alle Termine:

Freitag, 1. Dezember: 15.00 - 19.00
Samstag, 2. Dezember: 9.00 - 17.00

Stufe 2 - für leicht Fortgeschrittene

Tauchen Sie erneut ein in die bezaubernde Welt
der Öle und Farben und erweitern Sie die Grund-
kenntnisse des ersten Kurses der Seifenmacherei.

An diesen beiden Tagen erlernen Sie die Seifen im
Heißverfahren herzustellen, Seifen in Silikonfor-
men gießen, Milchseife machen usw.

Aus ökologischen Gründen stellen wir die Seifen
wieder ohne Palmfett her! Jede/r geht auch nach
diesem Kurs mit mehr als 2 kg selbst gemachter
Seifen nach Hause.

Snjezana Mitterschiffthaler
Hobbybiobäuerin und Hobby-
seifensiederin; Steyr

Kosten 83,00 Euro inkl. Skriptum
Anmeldung bis 23.11.2023



Donnerstag 18.30 –
25. 21.30
Jänner Kurs
2024 3 Abende

Rosemarie König Aquarellieren



Alle Termine:
25.01. / 1.02. / 8.02.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Im faszinierenden Spiel mit Wasser und Farbe beschäftigen wir uns mit verschiedenen Themenbereichen. Unser Ziel ist es, vorhandene Erfahrungen zu vertiefen bzw. zu erweitern und eine persönliche Bildsprache zu finden.

Für Neueinsteiger*innen werden Grundkenntnisse zur Technik des Aquarells, zu Bildaufbau und Farbgestaltung vermittelt.

Rosemarie König
Künstlerin; Haag

Kosten 78,00 Euro
Anmeldung bis 19.01.2024

Montag 17.30 –
05. 20.30
Februar Workshop
2024 **Online**

Astrid Gaisberger Mein Hut der steht mir gut



Schreibwerkstatt - online

Erinnerungen und Assoziationen zu Kopfbedeckungen bis hin zu der Frage, was ich alles unter einen Hut bringen muss, sind Thema dieses Abends. Wir betrachten verschiedene Aspekte, schreiben unsere Erinnerungen und Gedanken auf und bereichern uns durch den gegenseitigen Austausch.

Sie brauchen nur ein Notizbuch und einen Stift. Eingeladen sind alle, die die Freude und Heilkraft des Schreibens entdecken wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Astrid Gaisberger
Trainerin für Biographiearbeit,
Schriftstellerin; Steyregg



Kosten 35,00 Euro
25,00 Euro für EA Mitglieder des KBW
Anmeldung bis 31.01.2024
Kooperation mit SelbA OÖ



EUropa im Fokus

informieren - diskutieren - wählen

Online | September 2023 - Juni 2024

Im Fokus steht Europa anlässlich der bevorstehenden Wahlen zum Europaparlament. Österreichweite Online-Vortrags- und Diskussionsreihe aus dem breiten Themenfeld der Politik in Europa.

Details



Citypastoral Steyr – Neue Ideen von Kirche für die Stadt

Im 1.OG heißt Sie Heidi Staltner-Kix willkommen, die seit drei Jahren für innovative Ideen der Kirche und deren Umsetzung im Steyrer Stadtbereich tätig ist. Mein Anliegen ist es, die Schätze unseres christlichen Glaubens in einer modernen Form zu leben. Den Menschen neue Möglichkeiten anzubieten, näher mit sich selbst und Gott in Verbindung zu kommen, dafür setze ich mich ein. Als Koordinatorin und Seelsorgerin freue ich mich darauf, Sie bspw. bei unserem Meditations-Angebot in der Sakristei in der Marienkirche oder in meinem Büro (Fr, 9:30-12:30) kennenzulernen oder wiederzusehen.



Sie haben eine Frage oder ein Anliegen zu Ihrem Kirchenbeitrag und möchten darüber persönlich mit uns sprechen?

Wir sind vor Ort gerne für Sie da:

Dominikanerhaus Steyr | Grünmarkt 1 | 4400 Steyr
Di, Mi & Do: 8.00 - 12.00 Uhr | **Do:** 14.00 - 17.00 Uhr
 T.: 07252 53610 0 | kb.traunviertel@dioezese-linz.at

Ps: Wussten Sie, dass Sie mit Ihrem Kirchenbeitrag, unter anderem das Angebot in Bildungs- und Begegnungseinrichtungen wie dem Dominikanerhaus erst ermöglichen?

Dafür sagen wir DANKE!

Bis demnächst,
 Heidi Staltner-Kix



BEZIEHUNGLEBEN.AT

Beratung ermöglicht Veränderung

Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Beratung für Paare und Einzelpersonen

- in Beziehungskrisen
- bei Erziehungsfragen
- bei Generationskonflikten
- bei Trennung und Scheidung
- bei Verlust und Trauer
- Unterstützung und Begleitung in schwierigen Zeiten
- bei häuslicher Gewalt (Beziehung und Erziehung)
- bei sozialen und rechtlichen Fragen ...

Terminvereinbarung: 0732/77 36 76
Erstgespräch auch ohne Anmeldung:
jeden 2. und 4. Mittwoch 14 bis 16 Uhr



BIBLIOTHEK

Erlesen und erleben im **Dominikanerhaus**

Öffentliche Bücherei

Öffnungszeiten:

Mo.: 9.00 - 12.00 Uhr

Do.: 8.00 - 11.00 Uhr

Fr.: 16.00 - 18.00 Uhr

Telefonnummer:

07252/50593

Lesung:

Wir lesen Wein

Freitag, 22.09 2023

19.30 Uhr

Caritas
Oberösterreich

Caritas Angebote im Dominikanerhaus in Steyr, Grünmarkt 1

Caritas Sozialberatung Steyr

- Für alle volljährigen Personen in OÖ, die sich in einer existenziellen Notlage befinden, in Steyr und Steyr Land wohnen, Überbrückungshilfe benötigen und über einen rechtmäßigen Aufenthalt in Österreich verfügen.

Terminvereinbarung am Mo, Di und Do von 9 - 12 Uhr unter **Tel.: 0676 87 76 80 29**

sozialberatung.steyr@caritas-ooe.at

www.caritas-ooe.at/sozialberatung

RegionalCaritas in Steyr & Linz Land

- Ansprechpartnerin für Anfragen zur Caritas **RegionalKoordinatorin**

Termine nach tel. Vereinbarung

Tel.: 0676 87 76 20 11

regionalcaritas-steyrstadt@caritas-ooe.at

Projekt I-C-E

- Das Projekt I-C-E unterstützt Asylberechtigte und Subsidiär Schutzberechtigte.

Kontakt Projekt I-C-E

Tel.: 0732 76 10 - 27 65

ice@caritas-ooe.at

Angebote für pflegende und betreuende Angehörige

- Beratung, Kurse, Vorträge, Treffpunkte, Erholungsangebote

Kontakt

Servicestelle Pflegende Angehörige

Terminvereinbarung am Di, Mi, Do 8 - 12 Uhr
unter Tel.: 0676 87 76 24 47

birgit.freidhager@caritas-ooe.at

www.pflegende-angehoerige.or.at

September 2023

Mittwoch	13.9.	18.15 - 19.30	Meditative Auszeit	Seite 6
Donnerstag	14.9.	9.00 - 11.00	aufgedeckt	Seite 14
Montag	18.9.	18.30 - 20.00	Stammtisch Grundeinkommen	Seite 14
Donnerstag	21.9.	9.00 - 11.00	Bedingungsloses Grundeinkommen	Seite 14
Samstag	23.9.	9.00 - 13.00	Käse selbst herstellen	Seite 38
Samstag	23.9.	10.00 - 15.00	PILGERN: Weitblicke im Herbst	Seite 6
Montag	ab 25.9.	15.45 - 16.45	Rückenfit	Seite 38
Mittwoch	ab 27.9.	14.30 - 16.00	SelbA	Seite 24
Mittwoch	ab 27.9.	15.00 - 16.30	Tanzen bringt Lebensfreude	Seite 38
Donnerstag	ab 28.9.	9.00 - 10.30	English-Talk Runde	Seite 32
Donnerstag	ab 28.9.	10.30 - 12.00	Gymnastik - Gleichgewicht	Seite 39
Donnerstag	28.9.	14.00 - 15.30	Kreativcafé	Seite 56
Donnerstag	28.9.	16.00 - 20.00	Papua Neuguineas Küche	Seite 50
Freitag	29.9.	18.00	"O Musica! Du edle Kunst"	Seite 50

Oktober 2023

Montag	2.10.	19.00 - 22.00	Impulstreffen kfb OÖ	Seite 24
Dienstag	ab 3.10.	9.00 - 10.30	SelbA für alle ab 55	Seite 24
Dienstag	ab 3.10.	14.00 - 15.30	Say it in English!	Seite 32
Dienstag	ab 3.10.	18.00 - 19.30	Conversation in the Evening	Seite 32
Dienstag	ab 3.10.	19.00 - 21.00	Luna Yoga	Seite 40
Dienstag	3.10.	19.30	Kasachstan	Seite 51
Mittwoch	ab 4.10.	9.00 - 10.30	Feldenkrais	Seite 40
Mittwoch	ab 4.10.	9.30 - 10.30	Rückentraining	Seite 40
Donnerstag	5.10.	15.00 - 17.00	Science Talk	Seite 15
Donnerstag	5.10.	18.00 - 21.00	Gemüse fermentieren	Seite 41
Freitag	ab 6.10.	9.00 - 12.00	Smart und fit am Handy - Teil 1	Seite 33
Freitag	ab 6.10.	13.00 - 16.00	Meinen Laptop kennenlernen	Seite 34
Freitag	ab 6.10.	16.00 - 20.00	"Yoga und Meditation" Wochenende	Seite 41
Samstag	7.10.	8.45 - 17.00	Geführte Herbstwanderung	Seite 42
Montag	9.10.	19.00	20 Jahre PRO HOMINE	Seite 25
Dienstag	10.10.	7.00 - 19.00	Parlament und Haus der Geschichte	Seite 16
Mittwoch	11.10.	18.15 - 19.30	Meditative Auszeit	Seite 6

Donnerstag	12.10.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 25
Donnerstag	12.10.	17.30 - 21.00	Stress in pos. Gedanken umwandeln	Seite 26
Freitag	ab 13.10.	16.00 - 20.00	Stoffdruck mit Linolstempel	Seite 56
Samstag	14.10.	9.00 - 18.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 26
Samstag	14.10.	9.00 - 12.00	Dialog Brunch on Tour	Seite 17
Montag	ab 16.10.	9.00 - 11.00	Beckenbalance	Seite 42
Montag	ab 16.10.	18.30 - 20.00	Achtsamkeit und Resilienz	Seite 27
Donnerstag	19.10.	15.00 - 17.00	MAW: "Future Food" mit Franz Essl	Seite 18
Donnerstag	19.10.	19.30	Biodiversität, Klima, Gesellschaft	Seite 18
Freitag	20.10.	9.00 - 11.00	MAW: TOWN-HALL-DEBATE m. F. Essl	Seite 18
Freitag	ab 20.10.	13.00 - 16.00	Fotobuch gestalten	Seite 57
Freitag	20.10.	18.00	Hergott aus Sta`	Seite 51
Samstag	21.10.	9.00 - 15.00	Schlossmuseum Linz "Korallen"	Seite 19
Samstag	21.10.	10.30 - 18.30	Naturkosmetik	Seite 42
Montag	23.10.	19.30	INTUEAT-Methode	Seite 43

November 2023

Donnerstag	2.11.	14.00 - 15.30	Kreativcafé	Seite 56
Freitag	3.11.	9.00 - 17.00	Patchwork	Seite 58
Freitag	3.11.	14.00 - 17.30	Heilsames Singen	Seite 43
Samstag	4.11.	9.00 - 17.00	Wahrnehmen was ist	Seite 27
Samstag	4.11.	9.00 - 11.00	Dialog Brunch	Seite 20
Samstag	4.11.	10.00 - 15.00	PILGERN: Ankommen im Winter	Seite 7
Montag	ab 6.11.	9.00 - 10.00	Bewegt in den Tag	Seite 43
Dienstag	7.11.	19.30	Reif für den Wandel	Seite 20
Mittwoch	8.11.	18.15 - 19.30	Meditative Auszeit	Seite 6
Donnerstag	9.11.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 25
Donnerstag	9.11.	18.00 - 21.30	Kränkungen heilen & Frieden finden	Seite 27
Freitag	ab 10.11.	9.00 - 12.00	Smart und fit am Handy - Teil 2	Seite 34
Freitag	ab 10.11.	13.00 - 18.00	Ikonenmalkurs	Seite 7
Samstag	11.11.	9.00 - 16.30	Die Melodie meines Lebens finden	Seite 8
Samstag	11.11.	14.00 - 18.00	Letzte Hilfe Kurs	Seite 28
Montag	13.11.	18.00 - 20.00	Wir können auch anders	Seite 21
Donnerstag	16.11.	18.00 - 21.00	Pflanzliches Eiweiß - woher?	Seite 44

Freitag	ab 17.11.	13.00 - 16.00	iPhone einfach erklärt	Seite 35
Freitag	17.11.	13.30 - 22.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 26
Freitag	17.11.	15.00 - 17.00	Besuch im Kunstdepot & Archiv	Seite 52
Montag	20.11.	17.30 - 20.30	Schreibwerkstatt	Seite 58
Montag	20.11.	18.30 - 20.00	Stammtisch Grundeinkommen	Seite 14
Dienstag	21.11.	18.00 - 21.00	Gesunder Umgang mit Stress	Seite 28
Donnerstag	23.11.	14.00 - 15.30	Kreativcafé	Seite 56
Donnerstag	23.11.	18.00 - 21.00	Weihnachtliches Filzen	Seite 58
Freitag	24.11.	14.30 - 17.30	Hautcremen selbst gemacht	Seite 59
Samstag	25.11.	9.00 - 15.30	Jodeln im Spätherbst	Seite 52
Montag	27.11.	17.00 - 20.00	Gewaltfreie Kommunikation	Seite 35
Dienstag	28.11.	19.00	Ich bin durch dich so ich	Seite 9
Donnerstag	30.11.	19.00 - 21.00	Meine innere Quelle	Seite 9
Donnerstag	30.11.	19.30	Scheinklimaschutz	Seite 21
Dezember 2023				
Freitag	ab 1.12.	15.00 - 19.00	Naturseifen selber machen	Seite 59
Freitag	ab 1.12.	16.00 - 20.00	"Yoga und Meditation" Wochenende	Seite 44
Dienstag	5.12.	19.30	Gott im Universum finden	Seite 10
Donnerstag	7.12.	18.00 - 21.00	Kekse & selbstgemachte Naschereien	Seite 53
Freitag	8.12.	15.00 - 16.00	Die drei Federn - Märchenklänge	Seite 53
Dienstag	12.12.	18.00 - 19.30	KOMM, ja KOMM, mein GOTT ...	Seite 10
Mittwoch	13.12.	18.15 - 19.30	Meditative Auszeit	Seite 6
Donnerstag	14.12.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 25
Donnerstag	14.12.	14.00 - 15.30	Kreativcafé	Seite 56
Jänner 2024				
Dienstag	ab 9.01.	19.00 - 21.00	Luna Yoga	Seite 45
Mittwoch	ab 10.01.	9.00 - 10.30	Feldenkrais	Seite 45
Mittwoch	ab 10.01.	9.30 - 10.30	Rückentraining	Seite 45
Mittwoch	10.01.	18.15 - 19.30	Meditative Auszeit	Seite 6
Donnerstag	11.01.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 25
Samstag	13.01.	9.00 - 18.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 26
Montag	ab 15.01.	9.00 - 10.00	Bewegt in den Tag	Seite 46
Montag	ab 15.01.	15.45 - 16.45	Rückenfit	Seite 46

Montag	15.01.	17.00 - 20.00	Gewaltfreie Kommunikation	Seite 35
Montag	15.01.	18.30 - 20.00	Stammtisch Grundeinkommen	Seite 14
Dienstag	ab 16.01.	9.00 - 10.30	SelbA für alle ab 55	Seite 28
Dienstag	ab 16.01.	14.00 - 15.30	Say it in English!	Seite 35
Dienstag	ab 16.01.	18.00 - 19.30	Conversation in the Evening	Seite 36
Mittwoch	ab 17.01.	14.30 - 16.00	SelbA	Seite 29
Donnerstag	ab 18.01.	9.00 - 10.30	English-Talk Runde	Seite 36
Donnerstag	ab 18.01.	10.30 - 12.00	Gymnastik - Gleichgewicht	Seite 46
Samstag	20.01.	8.30 - 16.00	Schneeschuhwandern	Seite 47
Samstag	20.01.	9.00 - 13.00	Deine Zeit als Mama im Griff haben	Seite 29
Sonntag	21.01.	9.00 - 18.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 26
Montag	ab 22.01.	18.30 - 21.00	Gesund und gestärkt mit Achtsamkeit	Seite 30
Dienstag	23.01.	19.30	Gesundheit und Klimawandel	Seite 48
Mittwoch	ab 24.01.	15.00 - 16.30	Tanzen bringt Lebensfreude	Seite 48
Donnerstag	25.01.	14.00 - 15.30	Kreativcafé	Seite 56
Donnerstag	ab 25.01.	18.30 - 21.30	Aquarellieren	Seite 60
Samstag	27.01.	9.00 - 11.00	Dialog Brunch	Seite 22
Montag	ab 29.01.	9.00 - 11.00	Beckenbalance	Seite 48
Montag	29.01.	19.00	Infotreffen Familienfasttag kfb	Seite 22
Februar 2024				
Freitag	2.02.	13.30 - 22.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 26
Montag	5.02.	17.30 - 20.30	Schreibwerkstatt	Seite 60
Montag	5.02.	18.00 - 20.00	Wir können auch anders	Seite 21
Donnerstag	8.02.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 25
Freitag	ab 9.02.	16.00 - 20.00	"Yoga und Meditation" - Wochenende	Seite 44
Samstag	10.02.	8.30 - 16.00	Schneeschuhwandern	Seite 47
Mittwoch	14.02.	18.15 - 19.30	Meditative Auszeit	Seite 6
Donnerstag	15.02.	14.00 - 15.30	Kreativcafé	Seite 56
Freitag	16.02.	18.00	Wenn Frau Holle in Pension geht	Seite 54



Anmeldung

- 1. Programmänderungen**
sind vorbehalten und werden den angemeldeten Interessent*innen mitgeteilt.
- 2. Anmeldung und Anmeldebestätigung**
Bei Seminaren, Kursen und Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmer*innenzahl ist eine Anmeldung mit beiliegender Anmeldekarte, per Mail oder telefonisch bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erforderlich.
Die Anmeldungen werden nach Eingang gereiht. Nur Anmeldungen mit genauer Angabe des Vor- und Nachnamens, Adresse und Telefon können berücksichtigt werden. Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung für alle gebuchten Veranstaltungen, die Sie über Veranstaltungstermin, -ort, Regiebeitrag und mitzubringende Materialien informiert. Damit ist ihre Anmeldung verbindlich.
- 3. Kosten und Einzahlung**
Vorträge und Einzelveranstaltungen können direkt vor Veranstaltungsbeginn beglichen werden. Der Regiebeitrag bei anmeldepflichtigen Veranstaltungen ist mit dem der Anmeldebestätigung beiliegenden Zahlschein zu überweisen. Die Einzahlung wird sofort bis spätestens 10 Tage vor Veranstaltungstermin erbeten. Ihre rechtzeitige Bezahlung sichert Ihren Kursplatz. Die Materialkosten sind direkt mit der Veranstaltungsleitung abzurechnen.
- 4. Teilnahmebestätigungen**
Jede(r) Teilnehmer*in, die/der 75 % der jeweiligen Veranstaltung besucht hat, erhält auf Wunsch am letzten Kurstag eine Teilnahmebestätigung.
- 5. Anmeldung**
Wir garantieren, dass Ihre Daten nicht an Dritte weitergegeben werden. Sie bekommen in Zukunft unser Veranstaltungsprogramm, wenn Sie es nicht ohnehin schon erhalten.

Abmeldung

Falls Sie an einer gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ersuchen wir um sofortige Abmeldung. Bei einer Abmeldung innerhalb von einer Woche vor Kursbeginn müssen wir Ihnen den Kursbeitrag verrechnen, es sei denn, Sie nennen eine Ersatzperson. Wenn Sie eine laufende Veranstaltung vorzeitig unterbrechen oder beenden, kann der Regiebeitrag nicht rückerstattet werden.

Ausrichtung

Halbjährlich erscheinendes Programm des Dominikanerhauses Steyr, Bildungs- und Begegnungszentrum, mit Impulsen und Veranstaltungen zu den Themenbereichen Spiritualität, Gesellschaft, Lebensorientierung, Kommunikation, Gesundheit, Kultur und Kreativität. Erhältlich ist dieses Programmheft im Dominikanerhaus und wird gerne per Post als Gratis-Abonnement zugesandt. Infos & Programmabo: www.dominikanerhaus.at

Das Dominikanerhaus ist bemüht, seine Prozesse so klimaneutral wie möglich zugestalten. Als Klimabündnisbetrieb achten wir auf hohe ökologische Standards im Alltag, richten unsere Veranstaltungen „grün“ aus und produzieren dieses Programmheft mit mineralölfreier Farbe auf 100%-Recycling-Papier in einer regionalen Druckerei.
Mehr zum Thema Nachhaltigkeit: www.dominikanerhaus.at

Impressum

Medieninhaberin: Diözese Linz
Herausgeberin: Katholische Frauenbewegung OÖ.
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Für Inhalt / Layout verantwortlich: Sabine Gamsjäger
Grafisches Konzept & Design: Andrea Ettinger, honigkuchenpferd
Bildnachweis: Dominikanerhaus, Referent*innen, pixabay
Druck: Gutenberg Werbering GmbH.

Datenschutz

Bei der Anmeldung willigen Sie ausdrücklich ein, dass die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Veranstaltungsadministration und Information über das Kursprogramm des Treffpunkt Dominikanerhauses elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Diese Zustimmung können Sie jederzeit mittels Brief oder Mail an das Dominikanerhaus widerrufen. Es wird darauf hingewiesen, dass alle bis zum Widerruf vorgenommenen Verarbeitungen weiterhin rechtmäßig bleiben.

Alle Termine und Anmeldung:
www.dominikanerhaus.at

"Wenn Beschleunigung und Vernetzung in einem System an ihre Grenzen stoßen, entsteht Über-Forderung. Über-forderung bedeutet, dass mehr erreicht oder verausgabt werden soll als das, wofür ein System ausgelegt ist. Kurzfristig ist das immer möglich, gerade komplexe Systeme sind Weltmeister im Puffern. Wird dem System aber keine Zeit zur Regeneration gegeben, dann führt das zu schwerwiegenden Schäden. Das gilt für die Natur genauso wie für den Menschen."

Maja Göpel (Buch "Wir können auch anders" Seite 159)

Österreichische Post AG, GZ 07.Z0375.42 M
kfb-Zeitung Nr. 7/2023
MedieninhaberIn: Diözese Linz
HerausgeberIn: Kath. Frauenbewegung OÖ
Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz



Dominikanerhaus

Grünmarkt 1
4400 Steyr
07252 / 45400

Montag – Freitag
8.30 – 12.00 Uhr
(an Schultagen)

www.dominikanerhaus.at

