

### NACHMITTAGSPROGRAMM

Kursnummer 25.05.503 – 25.05.517

Wir laden im Rahmen des Nachmittagsprogramms zu interessanten und abwechslungsreichen Veranstaltungen ein. Im Anschluss daran können Sie den Nachmittag gemeinsam bei einem Kaffee in unserem Frauenzimmer ausklingen lassen. Die Programmgestaltung erfolgt von Maria Fischerlehner, Karin Freudenthaler, Gertrude Haudum, Rosi Schmid, Maria Wagner und Eva-Maria Kienast.

### EIN LITERARISCHER NACHMITTAG IM STIFTERHAUS

Kursnummer 25.05.503

Der österreichische Schriftsteller Adalbert Stifter verbrachte viele Jahre seines Lebens in Linz. Sein ehemaliges Wohnhaus dient heute als Zentrum für Literatur - das StifterHaus. Dort begegnen sich zwei bedeutende Persönlichkeiten der Schreibkunst: Adalbert Stifter und Brigitte Schwaiger. Eine Führung durch die Ausstellungen bietet Einblicke in ihre Leben und Werke. Ein besonderes Kulturerlebnis, das mit einem gemütlichen Ausklang im Café abgerundet wird.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 09.10.2025, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	Adalbert-Stifter-Institut des Landes Oberösterreich
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!
<b>TREFFPUNKT</b>	13.50 Uhr, Eingang Stifterhaus

### AM ENDE BEGINNT DAS WESENTLICHE: STERBEN, TOD UND TRAUER NEU VERSTEHEN

Kursnummer 25.05.504

Sterben, Tod und Trauer gehören zum Leben - und doch sind sie in unserer Gesellschaft vielfach tabuisiert, ausgeklammert oder verdrängt. In diesem Vortrag nähern Sie sich diesen Themen mit Tiefe, Würde und Offenheit. Was bedeuten Leid und Tod heute? Warum ist Trauer wichtig und wie kann sie heilsam gelebt werden? Welche kulturellen, psychologischen Dimensionen prägen den Umgang mit dem Lebensende? Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen für eine Haltung, die Tod und Trauer als Teil des Lebens begreift - und so auch die Kunst des Lebens bereichert.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 23.10.2025, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Nicole Leitenmüller</b> , Referentin für Trauerpastoral im Team Krisenbegleitung, Diözese Linz
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

### HUMOR UND ZEITKRITIK MIT TIEFGANG

Kursnummer 25.05.505

Bei dieser Lesung werden Gedichte in Mühlviertler Mundart präsentiert - überwiegend inspiriert von alltäglichen Beobachtungen, Begebenheiten und Geschichten aus dem Leben. Die Texte laden zum Nachdenken ein, bringen das Publikum aber auch zum Schmunzeln und sollen vor allem Freude bereiten. Einen besonderen Tiefgang entfalten jene Gedichte, die sich mit Glauben und persönlichen Lebenseinstellungen auseinandersetzen.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 06.11.2025, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Erich Freudenthaler</b> , Autor des Stelzhamerbundes
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

## IST DIE DEMOKRATIE IN GEFAHR?

Kursnummer 25.05.506

Schon seit einiger Zeit können wir beobachten, wie sich weltweit Demokratien in Richtung Autokratien entwickeln. Die Standards der Demokratie in ihrer westlich-liberalen Ausprägung werden in vielen demokratischen Staaten - auch in Europa - in Frage gestellt und teils auch unterwandert. Mag. Wolfgang Bögl geht in seinem Vortrag der Frage nach, was die Demokratie bedroht und gefährdet. In der Folge soll der Blick besonders darauf gerichtet sein, wie wir unsere Demokratie schützen, bewahren und gestalten können.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 20.11.2025, 14.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag. Wolfgang Bögl**, Theologischer Assistent der KMB OÖ  
**KOSTEN** € 11  
**ANMELDUNG** Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!



## ZEIT FÜR SELBSTFÜRSORGE

Kursnummer 25.05.507

Selbstfürsorge bedeutet, bewusst auf die eigenen körperlichen, seelischen und emotionalen Bedürfnisse zu achten und aktiv für sein Wohlbefinden zu sorgen. Sie stärkt die Widerstandskraft gegenüber Stress sowie den Anforderungen und Belastungen des Alltags. Was brauchen Sie, um sich ausgeglichen und gesund zu fühlen? Nehmen Sie sich Zeit zur Reflexion: Was können Sie regelmäßig für Körper, Seele, Geist und Ihr soziales Wohlbefinden tun?

**TERMIN** **DONNERSTAG, 04.12.2025, 14.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **Christiane Sauer MA**, Psychotherapeutin  
**KOSTEN** € 11  
**ANMELDUNG** Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

## EINSTIMMEN AUF WEIHNACHTEN

Kursnummer 25.05.508

Wie lässt sich die Weihnachtszeit schöner einläuten als mit Liedern, Geschichten sowie gemeinsamem Singen und Musizieren rund um den Adventkranz? Entfliehen Sie der Hektik, spüren Sie Ihrer inneren Sehnsucht nach Weihnachten nach und genießen Sie in gemütlicher Runde das gemeinsame Singen, Lauschen, Tanzen und Musizieren mit einfachen Instrumenten.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 18.12.2025, 14.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **MMag.<sup>a</sup> Veronika Mossbauer**, Musiktherapeutin  
**KOSTEN** € 11  
**ANMELDUNG** Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

## ATMEN.VERBINDEN.SPÜREN

Kursnummer 25.05.509

Der Atem verbindet das Bewusstsein mit unbewusst ablaufenden Funktionen. In ihm spiegeln sich Erlebnisse, Einstellungen und Verhaltensmuster wider. Durch die Arbeit am und mit dem Atem können Sie sich selbst erfahren – und sich etwas Gutes tun.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 15.01.2026, 14.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **Helga Davy**, Atempädagogin nach der Methode Middendorf ("Erfahrbares Atmen")  
**KOSTEN** € 11  
**ANMELDUNG** Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

### GEMEINSAM AUF AUGENHÖHE LEBEN UND ENTSCHEIDEN

Kursnummer 25.05.510

Eine kooperative, partizipative und synodale Lebens- und Arbeitsweise bezieht Menschen konkret in Planung, Entscheidung und Umsetzung mit ein. Das stärkt Motivation, schafft Zufriedenheit und wirkt nachhaltig. Dieses Prinzip lässt sich auf alle Lebensbereiche übertragen und tut Gesellschaft wie Kirche gut. Statt Top-down ermöglicht Bottom-up tiefes Verwurzeln und weites Wachstum. Sie lernen die Grundsätze der Synodalität kennen und bekommen Raum, die synodale Methode konkret zu üben.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 29.01.2026, 14.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag. Ferdinand Kaineder**, Kommunikationslotse, Coach, Theologe und Autor  
**KOSTEN** € 11  
**ANMELDUNG** Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!



### MÄRCHEN BITTEN ZUM TANZ

Kursnummer 25.05.511

Das Märchen soll nicht nur erzählt, sondern auch ertanzt werden. Durch freudvolle, lebensfrohe und beschwingte Kreistänze wird das Märchen von uns begrüßt, begleitet und vertieft. Die Freude und Lust am gemeinsamen Tanzen sollen dabei im Vordergrund stehen.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 12.02.2026, 14.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **Brigitta Leibetseder**, Int. Tanzpädagogin, Märchenerzählerin  
**KOSTEN** € 11  
**ANMELDUNG** Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

### TOURISMUS JA - ABER NACHHALTIG!

Kursnummer 25.05.512

Wie können Reisen die Welt ein Stück besser machen? Tauchen Sie ein in die Philosophie von Weltanschauen - einem Reiseveranstalter, der Nachhaltigkeit lebt: von CO<sup>2</sup>-sparender Anreise mit Öffis über Begegnungen mit engagierten Menschen bis hin zu bewusstem Konsum. Gründer Christoph Mülleder erzählt von Reisen, die verbinden, sensibilisieren und verändern und gibt Tipps, wie Sie Ihre privaten oder beruflichen Reisen nachhaltig und gleichzeitig günstig organisieren können.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 26.02.2026, 14.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **Dr. Christoph Mülleder**, Gründer von Weltanschauen  
**KOSTEN** € 11  
**ANMELDUNG** Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!



## DIE WEIBLICHE SEITE GOTTES

Kursnummer 25.05.513

Im Sommer 2018 verhüllte der Slogan der Künstlerin Katharina Cibulka "Solange Gott einen Bart trägt, bin ich Feminist." den Innsbrucker Dom. Dies rief einiges an Irritationen und Protesten hervor. Die Vorstellung von Gott ist bis heute noch oft von männlichen Bildern und Metaphern geprägt, obwohl die Bibel auch Hinweise auf eine weibliche Seite Gottes enthält. Diese Seite soll entdeckt und die eigenen Gottesbilder reflektiert werden.

**TERMIN** DONNERSTAG, 12.03.2026, 14.00 - 16.00 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> Stefanie Hinterleitner, Seelsorgerin  
**KOSTEN** € 11  
**ANMELDUNG** Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!



## KNOSPENKRAFT FÜR DIE GESUNDHEIT

Kursnummer 25.05.514

Auf einer kleinen Reise geht es in die faszinierende Welt der Knospen heimischer Pflanzen. Doch was genau sind Knospen eigentlich? Welche Bedeutung haben sie für Bäume und Sträucher und welchen Schatz bergen sie in sich? Die unterschiedlichen Pflanzenarten verfügen über ganz eigene Heilkräfte. Doch wie lassen sich diese im Alltag nutzen? Wie sammelt man Knospen richtig und worauf sollte dabei geachtet werden? Auch die Verarbeitung spielt eine wichtige Rolle: Welche Methoden gibt es und was ist dabei besonders wichtig?

**TERMIN** DONNERSTAG, 26.03.2026, 14.00 - 16.00 UHR  
**LEITUNG** Silke Gerstner, Kräuterexpertin und Selbstversorgerin  
**KOSTEN** € 11  
**ANMELDUNG** Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

## GEDÄCHTNISÜBUNGEN IN BEWEGUNG

Kursnummer 25.05.515

In diesem Workshop werden Sie dazu inspiriert, Ihren Spaziergang oder Ihre Wanderung für ein Gehirntaining zu nutzen. Mit unterhaltsamen Übungen wird die Konzentration, Merkspanne, Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und Kreativität trainiert. Ergänzend werden Ihnen Übungen zur Selbstfürsorge nach der B2B (BodytoBrain) Methode vorgestellt.

**TERMIN** DONNERSTAG, 09.04.2026, 14.00 - 16.00 UHR  
**LEITUNG** Helga Dirnberger, langjährige Praxis im Gedächtnistraining  
**KOSTEN** € 11  
**ANMELDUNG** Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

## EHRENAMT: EINE BEREICHERUNG FÜR DAS LEBEN

Kursnummer 25.05.516

Ehrenamtliches Engagement ist in sozialen Organisationen, kirchlichen Bereichen und Vereinen in vielfältigen Funktionen möglich. Manchmal fordert es heraus, doch gleichzeitig erhält man sehr oft mehr zurück, als man gibt. Aber was bringt es, sich in der Freizeit ehrenamtlich zu engagieren? An diesem Nachmittag erhalten Sie aktuelle Informationen zum Ehrenamt, erfahren mehr über verschiedene Möglichkeiten des Engagements und darüber, was zu Ihnen passt. Ehrenamtliche Tätigkeit bedeutet lebenslanges Lernen und fördert wertvolle soziale Kontakte.

**TERMIN** DONNERSTAG, 23.04.2026, 14.00 - 16.00 UHR  
**LEITUNG** Daniela Klein, Referentin Ehrenamtsförderung Diözese Linz  
**KOSTEN** € 11  
**ANMELDUNG** Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!





## MURAL WALK: MODERIERTER RUNDGANG DURCH DIE HAFENGALERIE SÜD

Kursnummer 25.05.517

Besuchen Sie mit uns einen der faszinierendsten Orte urbaner Kunst in Europa! Im Herzen des Linzer Hafens erleben Sie eine Freiluftgalerie der besonderen Art: Wo früher nur Laderampen und Abstellflächen waren, erstreckt sich heute eine farbenprächtige Welt aus Graffiti und Street-Art. Dieser einzigartige Ort erzählt Geschichten aus aller Welt – kraftvoll, kreativ und das mitten im Industriegebiet. Entdecken Sie im Rahmen der Führung eindrucksvolle Kunstwerke, erfahren Sie mehr über die Entstehung von Mural Harbor und tauchen Sie ein in eine Atmosphäre, die inspiriert und begeistert.

**TERMIN**  
**KOSTEN**  
**ANMELDUNG**  
**TREFFPUNKT**

**DONNERSTAG, 07.05.2026, 13.50 - 16.00 UHR**

€ 30

Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

13.50 Uhr, Regensburger Straße 2, 4020 Linz (beim gelben Mural Harbor Container, im Wartebereich auf der Rampe). Erreichbar mit Linz Linien, Bus 27 Richtung Fernheizkraftwerk oder Bus 46 Richtung Hafen, Ausstieg Haltestelle Hafen



## KUKUG – KURSE FÜR KLEIN UND GROSS

Kursnummer 25.05.503 – 25.05.517

Diese Kurse sind ein Angebot für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren mit Begleitperson. Wir möchten alle Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel, Patentanten und Patenonkel, ... einladen, gemeinsam mit den Kindern dem Alltag zu entfliehen und eine schöne, intensive Zeit miteinander zu verbringen. Eine erwachsene Person kann sich mit 1-2 Kindern anmelden.

## TEXTILE KUNST IM DUETT

Kursnummer 25.05.502

Kann man mit Stoffen malen? In diesem bunten und fröhlichen Workshop wird mit Märchenwolle, handgefärbten Stoffstücken und Glas gearbeitet. Die Stoffe werden ausgeschnitten, zusammengefügt und übereinander genäht. Kreuz und quer, auf und ab. Ganz spielerisch. So entstehen in kurzer Zeit geheimnisvolle und märchenhafte Windlichter und Gläser. Die Stoffe werden dabei wie Farben einer Malerpalette verwendet.

**TERMIN**  
**LEITUNG**  
**KOSTEN**

**SAMSTAG, 24.01.2026, 09.00 - 12.00 UHR**

**Gerlinde Merl**, Textilkünstlerin, Akademische Kunsttherapeutin

€ 42 pro Kind mit Begleitperson + ca. € 10 Materialbeitrag

Für das zweite Kind: € 16 + € 5 Lebensmittelbeitrag

## CUPCAKES FÜR DEN WINTER

Kursnummer 25.05.500

Zaubere leckere und bunte Cupcakes im winterlichen Look! In diesem Themenkurs backen und dressieren wir gemeinsam köstliche Motiv Cupcakes. Die Köch:innen verraten ihre Tipps und Kniffs für Teige, Toppings, selbstgemachtes Dekor und den sicheren Transport. Alle notwendigen Materialien und Zutaten sowie die Transportbox aus Karton sind im Materialbeitrag inkludiert und werden zur Verfügung gestellt. So könnt ihr eure Kunstwerke sicher mit nach Hause nehmen!

- TERMIN** SAMSTAG, 22.11.2025, 12.00 - 16.00 UHR  
**LEITUNG** Anita und Attila Moser, Kräuterpädagogin/Koch & Konditor, beide mit jahrelanger Erfahrung in der Gastronomie  
**KOSTEN** € 42 pro Kind mit Begleitperson + ca. € 22 Lebensmittelbeitrag  
Für das zweite Kind: € 16 + € 11 Material



FOTO: ©Stephan Schreiner

## CAKE-POPS FÜR DEN FRÜHLING

Kursnummer 25.05.501

Bunte Motiv-Cake-Pops bringen Freude und erheitern die Herzen. In diesem Workshop werden wir alle Geheimnisse rund um die perfekten Cake-Pops erfahren. Den idealen Cake-Pop-Teig probieren? Was sind die Geheimnisse der richtigen Glasur? Vorbereitung ist die halbe Miete! Wir lernen die Tricks kennen, um entzückend kreative Cake-Pops zaubern zu können. Jedes Kind darf gerne 10 Motiv-Cake-Pops anfertigen und mit nach Hause nehmen.

- TERMIN** SAMSTAG, 21.03.2026, 12.00 - 16.00 UHR  
**LEITUNG** Anita und Attila Moser, Kräuterpädagogin/Koch & Konditor, beide mit jahrelanger Erfahrung in der Gastronomie  
**KOSTEN** € 42 pro Kind mit Begleitperson + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag für 10 Cake-Pops  
Für das zweite Kind: € 16 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag für 10 Cake-Pops