

»SEHNSUCHT

nach Frieden, Sicherheit und  
Gerechtigkeit«

# Programmheft

Jänner 2024  
- Juli 2024

Dominikanerhaus



Liebe Freundinnen und Freunde  
des Dominikanerhauses,

Unser aktuelles Programmheft haben wir unter den Titel "Sehnsucht nach Frieden, Sicherheit und Gerechtigkeit" gestellt, da es uns wichtig erscheint, dass wir uns bewusst machen, dass diese Sehnsüchte uns Menschen alle eint. In Zeiten der aktuellen vielen Krisen, die wir zu bewältigen haben, wollen wir somit darauf aufmerksam machen, dass wir trotz der vielen und oft auch sehr verstörend wirkenden unterschiedlichen Meinungen in unseren innersten Sehnsüchten gar nicht so verschieden sind. Wir als Bildungshaus wollen daher ein Ort des Dialogs sein, wo wir wieder mehr die Kommunikation auf Augenhöhe, das einander Zuhören, Solidarität, ein gutes Miteinander im Blick haben wollen, um somit der Polarisierung, der Entsolidarisierung, aber auch der Vereinsamung und den Ängsten entgegenwirken zu können. Nur gemeinsam, im Miteinander und nicht im Gegeneinander, werden wir die Krisen bewältigen können.

Das Jahr 2024 ist ein sogenanntes „Superwahljahr“: EU-Wahlen, USA und Russland, wählen ihren Präsidenten (leider stehen keine Frauen zur Wahl), Parlamentswahlen in Indien, Belgien, Peru u.v.m. und auch in Österreich finden die Nationalratswahlen statt. Auf dem Hintergrund der aktuellen Krisen sind diese Wahlen besonders entscheidend. Es braucht mutige große Schritte der Veränderung, um die Weichen für eine gute Zukunft zu stellen. Die nächsten Jahre sind dafür sehr entscheidend. Wir haben durch unsere Wahlentscheidungen eine Möglichkeit die Richtung mitzubestimmen, das ist ein Teil unseres demokratischen Rechts, welches wir auch in Anspruch nehmen sollen. Sehr wachsam müssen wir sein, dass die Demokratie nicht schleichend abgebaut wird, wie es leider schon in Ungarn, Polen, Israel, um ein paar Beispiele zu nennen, passiert. Demokratie wurde hart erkämpft, ist nicht selbstverständlich, sondern kann auch wieder verloren gehen. Darüber hinaus sollten wir aber auch in unserem Umfeld aktiv werden für die nötige ökologisch-sozialen Transformation. Wir hoffen, dass wir als Bildungshaus mit unserem Angebot dazu beitragen können.

Daher möchte ich Sie wieder 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
- 11** Gesellschaft
- 19** Lebensorientierung
- 27** Kommunikation
- 31** Gesundheit
- 39** Kultur
- 45** Kreativität
- 52** Kalenderübersicht
- 55** Impressum



# Die Bildung und der Krieg

Einundzwanzig Kriege zählte das Heidelberger Institut für internationale Konfliktforschung 2022. Die verheerenden Attacken der radikalislamischen Hamas und die Angriffe auf den Gazastreifen erweitern die Liste. Während die breite Mehrheit als „vergessene Kriege“ apostrophiert werden muss, ist die öffentliche Diskussion über den Krieg gegen die Ukraine sowie in Palästina und Israel zunehmend polarisiert. Bildungs- und Begegnungsstätten haben sowohl gegen das Vergessen wie gegen das Polarisieren eine wichtige Funktion.

Zum ABC der Konfliktbearbeitung gehört, die Konfliktgeschichten zu berücksichtigen. Eine Engführung der Debatte blendet diese Geschichte aus und erzählt erst ab Einmärschen oder Angriffen. Der Konfliktmanager Wolfgang Sporrer erklärt, es mache ihm Angst, „wie sehr vergessen 70 Jahre Friedensforschung (und) internationale Konfliktbeilegung scheinen.“ Vielen genügt „in komplexen internationalen Konflikten hart Partei zu ergreifen“. Ein Opfer des Krieges ist „komplexes Denken zugunsten von Vereinfachungen“, so der Friedensforscher Werner Wintersteiner.

Wer sich im Krieg gegen die Ukraine für nicht-escalierendes Verhalten der transatlantischen Akteure aussprach, musste auch den Vorwurf der Verlogenheit oder Kenntnislosigkeit hören. Wer bei Waffenlieferungen nicht immer weiter und weiter geht, würde Diktaturen und ihre Kriege legitimieren.

Der „polarisierte Kriegsdiskurs erlaubt keine Differenzierungen, nur Haltungen. Das ist aus der Perspektive der Betroffenen nachvollziehbar. Lösungen zur Konfliktbewältigung ... findet man so nicht“, erklärt der Linguist Friedemann Vogel. Die Verurteilung der terroristischen Anschläge – so Vogel – und das Nichtzulassen von Kriegsverbrechen in Gaza bedeuten nicht, das eine durch das andere zu relativieren. Auch Journalist\*innen „wird plötzlich Nähe zu einer Terrororganisation unterstellt, obwohl sie einfach nur ihren Job machen“ und auch über das Leid der palästinensischen Bevölkerung berichten, so Noura Maan. Humanitäres Völkerrecht gilt für alle.



Das viele Schwarz und Weiß – um es positiv zu deuten – ist Ausdruck einer intensiven gesellschaftlichen Debatte. Wissens- und faktenbasierte Bildung muss auch in konfrontativen Zeiten Ursachen, Grautöne und historische Entwicklungen herausarbeiten können, ohne gleich einem fake-news-Vorwurf ausgesetzt zu werden. Differenzierung ist nicht nur Kennzeichen eines demokratischen Diskurses, sondern auch ein Ringen um ein reflektiertes konstruktives Handeln unserer Gesellschaft. Der Aufruf der Journalistin Petra Ramsauer, visionäre Stimmen für ein friedliches Miteinander in ihrem social media-Auftritt zu respektieren, spricht Bände.

Warum man sie zum Krieg öffentlich kaum mehr wahrnehme, frage ich jüngst eine Fachkollegin. Zu konfrontativ und unausgewogen ist die Debatte für sie und persönliche Angriffe würden folgen. Diskussionsräume werden kleiner. Ein Für und Wider ist nötig, sofern die Art der Kritik nicht jene wegdrängt, die den Balken auch im eigenen Auge sehen. Ich selbst habe seit der Kriegsphase ab Februar 2022 auch viele Journalist\*innen kennenlernen dürfen, die nach bestem Wissen und Gewissen berichten.

Bildung bedeutet auch, den Blick zu weiten. Friedensappelle und diplomatische Vorstöße zur Konfliktbearbeitung in der Ukraine kamen oft aus dem globalen Süden. In lautstarken Debatten hat unser Blick auf Konflikte besonders dann Leerstellen, wenn Stimmen von Betroffenen immer leiser werden.

**Autor:**  
**Priv.-Doz. Mag. Dr. Thomas Roithner**  
Friedensforscher, Mitarbeiter im Versöhnungsbund und Privatdozent an der Universität Wien

# Spiritualität



Mittwoch  
**14.**  
Februar  
2024

18.15 –  
19.30  
Meditation  
6 Termine

## Heidi Staltner-Kix Meditative Auszeit - Zeit für dich



Alle Terminmöglichkeiten:  
14.02. / 13.03. / 10.04. / 8.05. / 12.06. / 10.07.

Wir meditieren wieder in der wunderbaren Atmosphäre der Sakristei - 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.<sup>a</sup> Heidi Staltner-Kix  
Kath. Theologin, Meditations-  
anleiterin, Citypastoral Steyr;  
Steyr

**freiwillige Spende**  
Kooperation mit Citypastoral





Donnerstag 19.00

**15.**

Februar  
2024

Paarsegnung

## Franz Harant, Heidi Staltner-Kix Liebe braucht Blumen und mehr



### Paarsegnung anlässlich Valentin

Der Valentinstag bietet die Chance, sich als Paar der Liebe und Partnerschaft bewusst zu werden und durch Gottes Segen stärken zu lassen.

Eingeladen sind lange verbundene Ehepaare ebenso wie frisch Verliebte, Suchende und Paare, die ihre Liebe anders leben - alle Paare, die Dankbarkeit über ihre Partnerschaft verspüren und die das Geschenk der Liebe feiern möchten.

Nach der Segensfeier in der Marienkirche, mit Franz Harant, dem langjährigen Beziehungs-, Ehe- und Familienseelsorger der Diözese Linz, Leiter der REGENBOGENPASTORAL Ö, laden wir zu einer Agape mit Mini-Konzert in das Dominikanerhaus.

### Treffpunkt: Marienkirche Steyr

KonsR. Mag. Franz Harant  
Beziehungs-, Ehe- und Familienseelsorger der Diözese Linz,  
Leiter der REGENBOGEN-  
PASTORAL Ö; Linz

Mag.<sup>a</sup> Heidi Staltner-Kix  
Kath. Theologin, Meditations-  
anleiterin, Citypastoral Steyr;

**freiwillige Spende**  
Anmeldung bis ein paar Tage vorher  
Kooperation mit Citypastoral

## BEFREIUNGSFEIER STEYR 2023



Montag, 6. Mai 2024  
um 17.30 Uhr

Ort: KZ-Denkmal,  
4400 Steyr, Haagerstraße

Die jährliche Befreiungsfeier beim KZ-Denkmal in der Haagerstraße in Steyr erinnert an die Befreiung der Häftlinge des KZ-Außenlager Steyr-Münichholz durch US-amerikanische Truppen vor 78 Jahren.

Als thematischer Schwerpunkt wurde heuer das Thema „Zivilcourage“ gewählt. Im Außenlager Steyr-Münichholz waren Menschen aus vielen europäischen Ländern inhaftiert, die sich gegen das NS-Regime stellten und mutig Widerstand leisteten. In der Stadt Steyr gab es einen gut organisierten Widerstand, vor allem der Kommunisten, aber vereinzelt widersetzten sich auch Geistliche dem Regime und Einzelpersonen mit Zivilcourage.

Die jährliche Befreiungsfeier leistet einen großen Beitrag, dass die Häftlinge und ihr Schicksal nicht vergessen werden. Ihr mutiges Eintreten für Freiheit und Menschenrechte und ihre Zivilcourage ist beispielhaft für unser Handeln heute. Nach den Gedenkreden und der Musik werden Kränze niedergelegt und eine Gedenkminute abgehalten.



Freitag  
**15.**  
März  
2024

16.30 –  
18.30  
Workshop  
4 Termine

**Andrea Kuprian-Farcher, Robert Graf,  
Undine Dellisch, Hans Günther Schwarz**  
**Dankbarkeit - ein einfacher Weg zum  
Glücklichsein**



Alle Terminmöglichkeiten:  
15.03. / 12.04. / 17.05. / 14.06.

Wer dankbar ist, ist auch glücklich - und nicht umgekehrt!

In dieser Workshopreihe gehen wir der Dankbarkeit, ja sogar einem Leben in Dankbarkeit, auf den Grund.

- Stimmt es, dass Dankbarkeit zum Glück führt?
- Was meinen wir eigentlich mit Dankbarkeit?
- Wie könnte ein Leben "in Dankbarkeit" ausschauen?
- Ist dies vielleicht sogar ein spiritueller Weg?
- Was muss ich dafür tun?

Grundlage ist das Werk des Benediktinermönchs David Steindl-Rast OSB, Kurzvorträge führen in die grundlegenden Einsichten ein, im Spiraldialog lassen sich die Teilnehmenden auf die Erfahrung der Dankbarkeit ein.

Die Termine können auch einzeln besucht werden!

Andrea Kuprian-Farcher  
Mitinitiatorin Netzwerk "dankbar leben Begegnungsräume";  
Neuhofen im Innkreis

Undine Dellisch  
Kulturanthropologin, Mitinitiatorin Netzwerk "dankbar leben Begegnungsräume"; Wien

Robert Graf  
Coach, Mit-Initiator  
Netzwerk "dankbar leben Begegnungsräume"; Wien

Hans Günther Schwarz  
Physiker, Mitinitiator  
Netzwerk "dankbar leben Begegnungsräume"; Wien

**freiwillige Spende**  
Anmeldung bis 4 Tage vorher  
Kooperation mit „dankbar leben Begegnungsräume“

Samstag  
**06.**  
April  
2024

10.00 –  
15.00  
Outdoor

**Karin Seisenbacher**  
**PILGERN :  
Aufbrechen im  
Frühling**



Haidershofen - Panorama  
und Blickwinkelweg

"Aus kleinem Anfang  
entspringen alle Dinge."

Ja - es gibt 100e Anlässe, um zum Pilgern aufzubrechen: Weil man sich nach "einfach nur Gehen" in freier Natur sehnt ~ weil man dabei seinen Kopf frei bekommt und erfrischt durchatmet ~ weil man nette Leute kennenlernt und ein Stück des Weges teilt ~ weil "Zeit zu Pilgern" uns viel mehr als Zeit schenkt!

Rundweg: ~ 11 km, ~ 33 Hm  
Kondition: mittleicht,  
Wald- und Asphaltwege  
Gezeit: ~ 3 Std.

**Treffpunkt: vor der Kirche  
in Haidershofen**

Karin Seisenbacher  
Pilgerbegleiterin; Linz

Kosten 16,00 Euro  
Anmeldung bis 03.04.2024





Donnerstag 09.00

**30.**

Mai Pilgerwochenende  
2024

**Karin Seisenbacher**

**PILGERN :**  
**3 Tage am Kraft-Quelle-Baum-Weg**



Freitag, 30. Mai: 9.00 bis Samstag, 1. Juni: ca. 16.00

Auf "Du und Du" mit unseren Bäumen  
"Wem das Herz hüpft, dem ist kein Weg zu weit!"

Der 59 km lange, abwechslungsreiche und landschaftlich wunderschöne Rundwanderweg im Hansbergland Mühlviertel vermittelt altes Wissen über die Heilkraft, Mythologie und die Wirkung von Bäumen.

Schon die Wegbezeichnung "Kraft - Quelle - Baum" lädt nicht nur zum Wandern ein, sondern auch zur Verbindung mit der uns eigenen Urkraft. Dabei Energie und Lebensfreude zu tanken, ist der heilsame Gewinn des Pilgerns.

Wer Freude an Bewegung hat, lufthungrig und neugierig ist auf die vielfältige Schöpfung der Natur, Lust nach ein paar Tagen Auszeit verspürt und offen ist für ein paar spirituelle Impulse am Weg zu sich selbst - ist beim PILGERN genau richtig!

- 3 Gehetappen von je ca. 20 km auf Wald-, Wiesen- und Asphaltwegen, in Summe moderate 1700 Hm
- 6 Gehstunden pro Tag mit Tagesrucksack
- Gute Wanderkondition erforderlich
- 2 Übernachtungen mit Frühstück im Gasthof Haudum, inkl. Wandertaxi

**Treffpunkt: vor der Kirche in Helfenberg**

Karin Seisenbacher  
Pilgerbegleiterin; Linz

**Kosten** 110,00 Euro (exkl. ca. 145,00 Euro für 2 ÜF im DZ inkl. Wanderjause + Shuttlebus, exkl. Abendessen)  
**Anmeldung bis 02.05.2024 wegen Quartier**

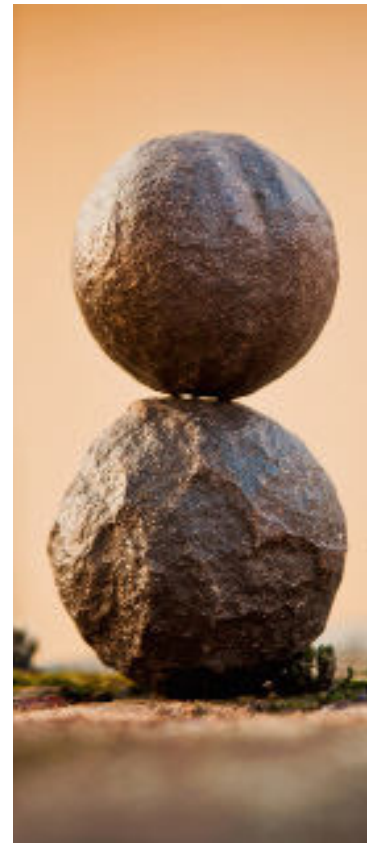
*pro-homine*

**SELBSTHILFEGRUPPE**

Für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige /  
[www.pro-homine.at](http://www.pro-homine.at)

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

Tel.: 0664 / 231 15 70  
Mail: [pro-homine@gmx.at](mailto:pro-homine@gmx.at)



**Infos und Anmeldung: [www.dominikanerhaus.at](http://www.dominikanerhaus.at)**



Freitag  
**21.**  
Juni  
2024

22.00 –  
23.30  
Rundgang

## **Karl Ramsmaier** **Unterirdische Stille - Ein Nacht Rundgang zu drei Steyrer Gräften**



Die Bestattung in der Gruft unterhalb einer Kirche war Geistlichen, Adeligen und finanzkräftigen Bürgern vorbehalten. Die Dominikaner errichteten im 15. Jahrhundert mit dem Bau der Marienkirche auch die darunterliegende Gruft. 1967 wurden die letzten Särge umgebettet.

Die Gruft unter der Stadtpfarrkirche wurde um 1700 erweitert. Kaiser Joseph II. verbot 1784 Bestattungen innerhalb der Kirche.

Die Gruft der Coelestinerinnen-Kirche wurde 1679 eingeweiht. 1784 wurde das Kloster aufgehoben und die Stadt Steyr errichtete im ehemaligen Kirchengebäude das heutige "Alte Theater". In der Gruft ist das Bild des berühmten Barockmalers Johann Georg Morzer "Die Kreuzigung Jesu" zu sehen. Nach einer kurzen Erklärung vor der Gruft wird die mit Kerzen beleuchtete Gruft in Stille betreten und meditative Musik erfüllt den Raum.

### **Treffpunkt: vor der Marienkirche**

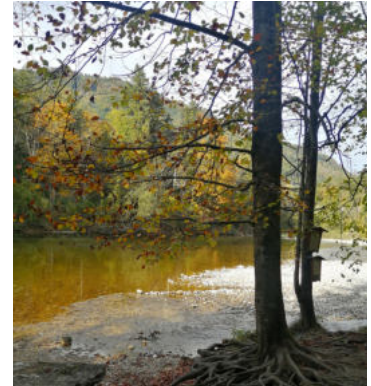
Mag. Karl Ramsmaier  
Theologe und Pfarrgemeindegleiter Christkindl; Garsten

**Kosten** 15,00 Euro  
**Anmeldung bis 17.06.2024**

Samstag  
**22.**  
Juni  
2024

10.00 –  
15.00  
Outdoor

## **Karin Seisenbacher** **PILGERN : Unterwegssein im Sommer**



Molln - Rinnende Mauer  
durch die Steyrerschluft

Weil man unterm Gehen immer gelöster und fitter wird ~ weil man sich gerne ein klein wenig fordert und es dabei immer wieder Momente gibt, welche die Anstrengung um ein Vielfaches aufwiegen ~ weil man dabei seinen Schritt findet und weil es unglaublich viel Lust und Freude macht auf das Weitergehen!

Rundweg: ~ 10 km, ~ 100 Hm  
Kondition: mittel, Wald- und Asphaltwege  
Gute Trittsicherheit erforderlich!

### **Treffpunkt: vor der Kirche in Molln**

Karin Seisenbacher  
Pilgerbegleiterin; Linz

**Kosten** 16,00 Euro  
**Anmeldung bis 18.06.2024**

Gesellschaft



Samstag  
**27.**  
Jänner  
2023

09.00 –  
11.00  
Dialog

## 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. Frühstück  
Anmeldung bis 23.01.2024

Montag  
**29.**  
Jänner  
2024

19.00  
kfb

## Info-Treffen zur Aktion Familien- fasttag 2024



" 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

Montag  
**05.**  
Februar  
2024

18.00 –  
20.00  
Workshop

## Sabine Gamsjäger Wir können auch anders



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  
Anmeldung bis 31.01.2024





Donnerstag 09.00 –  
**07.** 11.00  
 März Straßenaktion  
 2024

Montag 18.30 –  
**18.** 20.00  
 März Stammtisch  
 2024 3 Termine



## Frauencafé

## Paul J. Ettl Stammtisch Grundeinkommen

## EUROPA ONLINE REIHE



9 Online-Vorträge greifen wichtige Themen der EU heraus und laden zum Informieren und Diskutieren ein. Die Veranstaltungsreihe weist auf die Wichtigkeit der Wahlen zum Europaparlament hin und sollen zum Wählen motivieren.

Straßenaktion zum Internationalen Frauentag

Alle Terminmöglichkeiten: 18.03. / 6.05. / 15.07.

**Mi, 28. 02. 2024,**  
 19.00 - 20.30 Uhr

Wie viel Maschine braucht die Politik/der Mensch? Herausforderungen von Künstlicher Intelligenz für Gesellschaft und Politik  
 Referentin: Dr.<sup>in</sup> Eugenia Stamboliev

Das Dominikanerhaus verwöhnt Sie an diesem Tag mit selbstgemachtem Kuchen und EZA Frauenkaffee, einem fair gehandelten biologischen Kaffee aus Frauenhand!

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

**Do, 21. 03. 2024,**  
 19.00 - 20.30 Uhr

Ein zukunftsfähiges Europa ohne Wirtschaftswachstum?  
 Referent: apl. Prof. Dr. Niko Peach

**Veranstaltungsort:  
 vor der Marienkirche**

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

**Mi, 17. 04. 2024,**  
 19.00 - 20.30 Uhr

EU Flüchtlingspolitik: Balanceakt zwischen Ignoranz und Veranstaltungslosigkeit?  
 Referent\*in: Hamed Abboud und Mag.<sup>a</sup> Joanna Egger

Termine können einzeln besucht werden!

**Do, 16. 05. 2024,**  
 19.00 - 20.30 Uhr

Um Himmels willen? Religionspolitische Aspekte der EU-Wahlen 2024  
 Referent: Dr. Andreas G. Weiß

**Treffpunkt: Hotel Mader**

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

**Mo, 27. 05. 2024,**  
 19.00 - 20.30 Uhr

Die EU - auf dem Weg zur geopolitischen Macht?  
 Referent: Dr. Gunther Hauser (LVAK)

kostenlos

kostenlos  
 Kooperation mit Verein "Das Grundeinkommen" und Treffpunkt mensch&arbeit

**Nähere Infos:  
 www.forumkeb.at/europa**



Freitag  
**22.** 17.00 – 19.30  
März  
2024

Kurs  
5 Abende

**Michaela Stauder**  
**Experiment Zukunft**

# EXPERIMENT ZUKUNFT



Klima  
Reihe

Alle Termine:  
22.03. / 19.04. / 17.05. / 21.06. / 6.09.

Inspirationen zu einem WERT(E)vollen Leben

Die Welt in kleinen Schritten verändern ist das Ziel der neuen Impulsreihe. In den begleiteten Modulen starten die Teilnehmenden eigene Experimente, um die Welt für sich selbst und andere ein wenig besser zu machen. Dabei geht es um Themen wie Menschenwürde, Demokratie, Solidarität, Nachhaltigkeit, ...

Diese Werte werden aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet, womit der gemeinsame leichte Lernprozess schon mit dem ersten Befassen zum Thema beginnt. So kann jede und jeder, Schritt für Schritt die eigene Verantwortung für eine gute Zukunft üben, Selbstwirksamkeit erfahren und das Ohnmachtsgefühl reduzieren.

Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Michaela Stauder BA, MA  
Pädagogin und Qi Gong-Lehrerin,  
Bachelor Kulturwissenschaften, Masterstudium Spirituelle Theologie im inter-

**Kosten** 60,00 Euro  
**Anmeldung bis 18.03.2024**  
**Kooperation** mit KBW, Forum Kath. EB und Bundesverband Gemeinwohl-Ökonomie Ö

Samstag  
**06.** 09.00 – 11.00  
April  
2024

Dialog

**Julia Michlmayr-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. Frühstück  
**Anmeldung bis 03.04.2024**

Donnerstag 19.30  
**11.**  
April 2024 Vortrag

## Christian Kreil Klimalügen, Öl und Lobbys



Wer verkauft uns rund um die Klimakatastrophe für dumm?

Die Klimakatastrophe wird begleitet von einem Kommunikationschaos.

Der Autor Christian Kreil ist den Desinformationskampagnen auf der Spur, dechiffriert die Botschaften und zeigt, wer dabei die Fäden zieht.

Christian Kreil  
Buchautor, Blogger; Steyr

Kosten 8,00 Euro VVK  
10,00 Euro AK

Freitag 15.00 – 17.30  
**19.**  
April 2024 Rundgang  
in Steyr

## Iris Jilka, Ulrike Hammerl, Sabine Gamsjäger Care-Rundgang - (k)ein Stadtspaziergang in Steyr



"Bei diesem Rundgang von ca. zweieinhalb Stunden durch das Steyrer Stadtgebiet (ca. 2 km) thematisieren wir an konkreten Orten verschiedene Facetten von CARE-Arbeit.

Wirtschaft bedeutet Abdeckung vorhandener Bedürfnisse - somit wäre Wirtschaft nichts anderes als Care-Arbeit - das sich "Sorgen und Kümmern" um die Bedürfnisse von Menschen! Dennoch steht Care-Arbeit keineswegs im Zentrum von Wirtschaft, im Gegenteil, Care-Arbeit ist viel zu oft unsichtbar und dennoch allgegenwärtig. Welche Forderungen haben wir an Politik und Gesellschaft? In einem Rundgang halten wir an neuralgischen Care-Orten, lauschen ihren Geschichten und bilden uns eine Meinung zum Thema Care.

Geplante Stationen:

- Geld und Arbeit (Treffpunkt mensch&arbeit Steyr)
- Gesundheitswesen und Betreuung im Alter (Taborturm)
- Kinderbildung und -betreuung / Schule (Verein Drehscheibe Kind)
- Naturraum (Bauernmarkt)
- Gemeinschaft erleben (Dominikanerhaus)

Bei einem gemütlichen Ausklang können die gewonnenen Eindrücke vertieft werden.

**Start des Rundgangs: Treffpunkt mensch&arbeit Steyr**

Iris Jilka, Bildungsreferentin kfb öö; Linz  
Ulrike Hammerl, Leiterin Treffpunkt mensch&arbeit; Steyr  
Sabine Gamsjäger, Leiterin Dominikanerhaus; Steyr

freiwillige Spende  
Anmeldung bis 15.04.2024  
Kooperation mit kfb öö und Treffpunkt mensch&arbeit Steyr



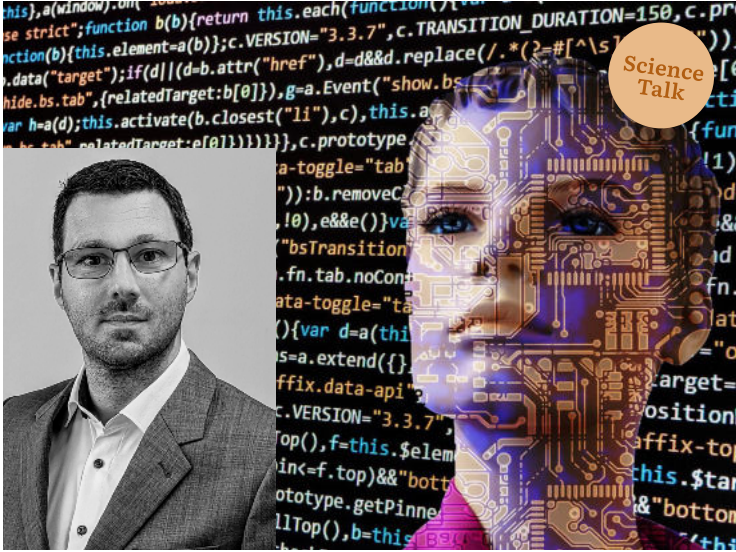
Donnerstag 15.00

**25.**

April Vortrag  
2024

**Roland Pucher**

## Science Talk: New Technology & Trends: Risiko Deep Fake - Wie ist die Bedrohungs- lage durch Deepfakes zu beurteilen?



Künstliche Intelligenz und Machine Learning spielen eine immer größere Rolle auch in unserem Alltag. Auch Cyberkriminelle haben diese Techniken für sich entdeckt und nutzen sie, um Gesichter und Stimmen nahezu unerkennbar zu replizieren. Diese Technik wird Deepfake genannt und stellt ein immer größer werdendes Risiko dar.

Im Rahmen dieser Veranstaltung wird die Entstehung von Deep Fakes sowie eine Live Demonstration des aktuellen Stands der Technik präsentiert.

- Welche Arten von Deepfakes gibt es?
- Was ist notwendig, um einen Deepfake erstellen zu können?
- Wie kann man Deepfakes erkennen?
- Welche Bedrohungen und Risiken entstehen daraus?

Roland Pucher MSc

Senior Manager im Bereich Cybersecurity & Privacy bei PwC Österreich. Er leitet das Cybersecurity & Innovation Lab bei PwC und ist Experte in den Bereichen IT-Forensik, Incident-Response sowie Awareness; Linz

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

Donnerstag 09.00 –

**16.**

Mai Straßenaktion  
2024

## EU-Wahlen: Wichtige Richtungs- entscheidung für die Zukunft



Das Europäische Parlament ist die einzige direkt gewählte transnationale Versammlung der Welt. Die Abgeordneten des Europäischen Parlaments vertreten die Interessen der EU-Bürger\*innen auf europäischer Ebene und stellen wichtige politische, wirtschaftliche und soziale Themen in den Mittelpunkt und setzen sich für die Achtung der Menschenrechte, Demokratie, Freiheit, Gleichheit und Rechtsstaatlichkeit ein.

Wir informieren Sie bei diese Straßenaktion über die Positionen der einzelnen Parteien zu bestimmten Themen. Tauschen Sie sich mit uns darüber aus, was wichtig ist, in welche Zukunft wir gehen wollen und was unser Beitrag dazu sein kann.

**Veranstaltungsort:**  
**vor der Marienkirche**

**kostenlos**  
**Kooperation** mit Treffpunkt  
mensch&arbeit und "daHuratbrennt"





Samstag 09.00 –  
**25.** 11.00  
Mai Dialog  
2024

## Annemarie Wolfsjäger Dialog Brunch



Zu Gast Bürgermeisterin Annemarie Wolfsjäger

Bei dieser Reihe erzählen uns besondere Gäste bei gemütlicher Atmosphäre und einem fairen und nachhaltigen Frühstücksbuffet zu einem ausgewählten Thema ihre ganz persönlichen Sichtweisen. Im Anschluss kommen wir gemeinsam ins Gespräch und tauschen uns aus. Ein respektvoller Dialog auf Augenhöhe und eine Horizonterweiterung stehen dabei im Mittelpunkt. Es darf auch visioniert werden für eine gute Zukunft!

"Frieden ist kein Schicksal, sondern unser Auftrag, wie Krieg unser Versagen ist." (Thaddäus Steinmayr, Begründer der Friedensgemeinde St. Ulrich) "In Frieden zu leben ist eine zutiefst menschliche Sehnsucht. Wir können als Gemeinde nicht über Krieg oder Frieden entscheiden. Unseren Auftrag als Friedensgemeinde sehe ich darin, sichtbar zu machen, wie ein friedliches Miteinander gelingen kann, vor allem aber den Frieden zu leben und Friedensarbeit zu leisten." (Annemarie Wolfsjäger, Bürgermeisterin von St. Ulrich)

St. Ulrich bei Steyr ist seit 1982 Friedensgemeinde. Was heißt das konkret? Welche Projekte werden hier umgesetzt und welche Vernetzungen bestehen?

Annemarie Wolfsjäger  
Bürgermeisterin der Gemeinde  
St. Ulrich bei Steyr

**Kosten** 15,00 Euro inkl. Frühstück  
**Anmeldung bis 22.05.2024**



**Energiewende  
mitgestalten?**

**Werde Teil des  
Teams von CCE!**

Jetzt  
bewerben!



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



Dienstag 07.00 –  
**28.** 20.00  
Mai Ausflug  
2024 Wien

Donnerstag 09.00 –  
**20.** 11.00  
Juni Straßenaktion  
2024

## Sabine Gamsjäger "Smart World" und Schloss Schönbrunn



Ausflug nach Wien in die Vergangenheit und nahe Zukunft

Die Ausstellung "Smart World" im Technischen Museum in Wien nimmt Besucher\*innen mit auf eine faszinierende Reise durch die Welt der künstlichen Intelligenz und entzaubert die Mythen, die sie umgeben. Was bedeutet es für unsere Zukunft mit KI zu leben?

Am Nachmittag machen wir eine Audioguide-Führung im Schloss Schönbrunn und besichtigen die Räumlichkeiten und Privatgemächer von Kaiser Franz Joseph und seiner berühmten Gemahlin Sissi.

**Treffpunkt:  
Bahnhof Steyr um 7.00 Uhr**

Sabine Gamsjäger  
Leiterin Dominikanerhaus;  
Steyr

**Kosten** 62,00 Euro inkl. Eintritte mit Führungen (exkl. Zugkarte und Wiener Linien)  
**Anmeldung bis 21.05.2024**

## FAIRfrühstück



Straßenaktion

"Bio-faires Frühstück" - dabei geht es um "regional - saisonal - bio und fairtrade", die globalen Zusammenhänge werden "auf den Tisch gelegt" und die Vorteile nachhaltig produzierter Lebensmittel thematisiert.

Informieren Sie sich bei unserer Straßenaktion, wie das auch mit der Klimakrise zusammenhängt und genießen Sie unser besonderes Angebot.

**Veranstaltungsort:  
vor der Marienkirche**

**freiwillige Spende**



# Lebensorientierung



Donnerstag 09.30 –  
**08.** 11.00  
Februar Café  
2024 5 Termine

Freitag 13.30 –  
**20.** 22.00  
Jänner Seminar  
2024 6 Termine

## MEHRsamkeit - Wir sind da Inklusionsangebot



Alle Terminmöglichkeiten:  
8.02. / 7.03. / 4.04. / 2.05. /  
6.06.

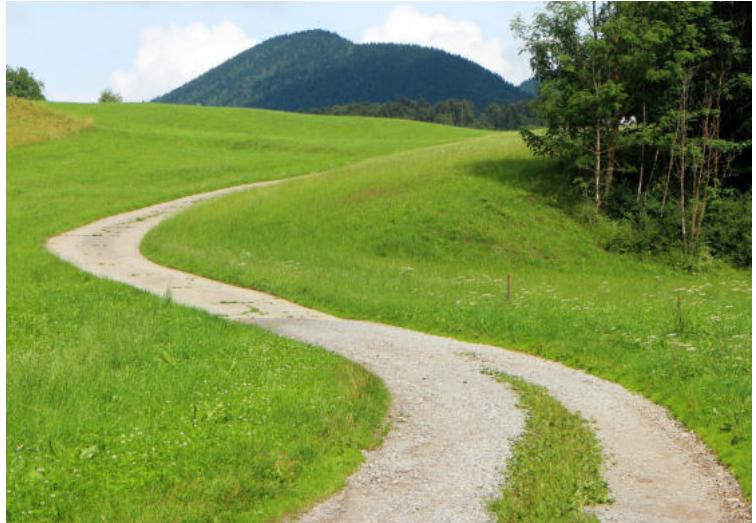
Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt." (Albert Schweitzer)

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 genossen. 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 und  
Caritas

## Ehevorbereitung aktiv



Alle Terminmöglichkeiten:

Sonntag, 21. Jänner: 9.00 - 18.00  
Freitag, 2. Februar: 13.30 - 22.00  
Samstag, 9. März: 9.00 - 18.00  
Freitag, 15. März: 13.30 - 22.00  
Samstag, 6. April: 9.00 - 18.00  
Sonntag, 16. Juni: 9.00 - 18.00

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 BEZIEHUNG**leben

wirtrauenuns



Samstag 09.00 – 13.00  
**20.**  
Jänner 2024 Workshop

Montag 18.30 – 21.00  
**22.**  
Jänner 2024 Kurs  
2 Abende

## 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.<sup>a</sup> Sonja Oberlehner  
Lebens- und Sozialberaterin,  
Systemischer Coach, Mama  
Coach; Hargelsberg

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



## 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.<sup>a</sup> (FH) Gerlinde Winter  
MBSR, MSC  
Achtsamkeitstraining,  
Alexandertechnik; Steyr

Kosten 50,00 Euro  
Anmeldung bis 17.01.2024





Samstag 15.00 –  
**09.** 18.00  
März 2024 Workshop

## Michaela Stauder Wunder des Alltags



Achtsam und nachhaltig leben

Die Achtsamkeitspraxis ermöglicht uns ein tieferes und intensiveres Erleben im Alltag. Wir lernen kleine Wunder in unserer näheren Umgebung zu entdecken, auch die Natur bietet zu jeder Jahreszeit Anlass zum Staunen.

Dadurch brauchen wir nicht mehr so viele Ablenkungen und Aktivitäten im Außen. Unser Leben gestaltet sich viel nachhaltiger ohne dies als Verzicht wahrzunehmen. Alltägliche Verrichtungen können zu einer intensiven Erfahrung werden.

Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Michaela Stauder  
BA, MA, Pädagogin und Qi Gong-Lehrerin, Masterstudium Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess; Wels

Kosten 45,00 Euro  
Anmeldung bis  
05.03.2024



Samstag 14.00 –  
**16.** 18.00  
März 2024 Workshop

## 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

Kosten 20,00 Euro  
Anmeldung bis 12.03.2024





Montag 18.30 –  
**18.** 21.00  
 März Kurs  
 2024 8 Abende

Freitag 17.00 –  
**19.** 19.00  
 März Workshop  
 2024 3 Termine

## Natascha van Riet Dein achtsamer Weg durch Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit



Alle Termine:  
 18.03. / 25.03. / 8.04. /  
 15.04. / 22.04. / 29.04. /  
 6.05. / 13.05.

In diesem Geburtsvorbereitungskurs für Paare lernt ihr immer achtsamer mit euren Gedanken und Handlungen umzugehen, was euch die starke Ressource bei der Geburt und in der Zeit mit eurem Kind sein wird. Dieser Kurs verbindet einen MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction) mit Geburtsvorbereitung. Der Kurs kann auch als Frau alleine besucht werden.

### Themen:

- der physiologische Geburtsverlauf
- Gewährsein deines Atems, deiner Körperempfindungen, ...
- die Bedeutung der Wahrnehmung im Zusammenhang mit Stress und körperlichen Schmerzen
- wie deine Gedanken und Gefühle die Geburt beeinflussen
- warum Achtsamkeit unter der Geburt und in der Babyzeit so eine große Rolle spielt
- wie du Wehenschmerz und Angst begegnen kannst
- wie dein Partner/Partnerin dich unterstützen kann
- wie du mit unvorhergesehenen Ereignissen umgehen kannst
- der "Babyzyklus", das Leben mit eurem Baby
- Bedürfnisse der neugeborenen Familie, achtsames Zuhören und vieles mehr ...

Natascha van Riet MSc  
 Hebamme, Achtsamkeits-  
 und Meditationslehrerin, Pädagogin; Steyr

**Kosten** 240,00 Euro  
 420,00 Euro pro Paar inkl. Downloads und Skript  
**Anmeldung bis 13.03.2024**  
**Kooperation** mit Drehscheibe Kind



## Gerlinde Hofer Elternberatung



Alle Terminmöglichkeiten:  
 Di, 19. März: 17.00 - 19.00  
 Di, 16. April: 17.00 - 19.00  
 Fr, 26. April: 14.00 - 16.00

Elterngruppe für werdende Eltern und Eltern mit Kind bis zum Ende des ersten Lebensjahres

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, werden die Nächte kürzer, die Arbeit mehr, die Liebe groß und die Gefühle intensiv ...

Was kommt bei der Geburt unseres Kindes auf uns zu? Wie können wir unsere Beziehungen in der werdenden Familie liebevoll gestalten? Wie können wir die Aufgaben fair verteilen?  
 u.v.m.

Gerlinde Hofer  
 Partner Ehe-, Familien- und Lebensberatung

**kostenlos**  
**Anmeldung bis 4 Tage vorher**  
**Kooperation mit BEZIEHUNGLEBEN.**  
 AT und gefördert vom Bundesministerium Familienberatung



Donnerstag 18.30 –  
**04.** 20.00  
 April Kurs  
 2024 3 Abende

## Birgit Jell Perspektiven – Meditationskreis



Alle Termine:  
 4.04. / 18.04. / 2.05.

Inspiration und Motivation

Erleben Sie gemeinsam mit anderen Frauen eine wohl-tuende Auszeit vom Alltag im Meditationskreis, der nicht nur Raum für schwingende Worte bietet, sondern auch tiefgründige Botschaften vermittelt. Inspirierende Lebensweisheitsgeschichten, darunter auch solche aus der Sinnlehre von V.E. Frankl, laden dazu ein, berührt und inspiriert zu werden.

Im geschützten Meditations-kreis haben Sie die Möglich-keit, neue Perspektiven zu entdecken und persönliches Wachstum zu erleben.

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

Kosten 65,00 Euro  
 Anmeldung bis 21.03.2024



Mittwoch 14.30 –  
**17.** 16.00  
 April Kurs  
 2024 10 Nachmittage

## Rosa Wieser SelbA



Alle Termine:  
 17.04. / 24.04. / 8.05. / 15.05. /  
 22.05. / 29.05. / 5.06. / 12.06. /  
 19.06. / 26.06.

"Unser Gehirn ist keine Schuh-schachtel, 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 Trainings-programm, 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.

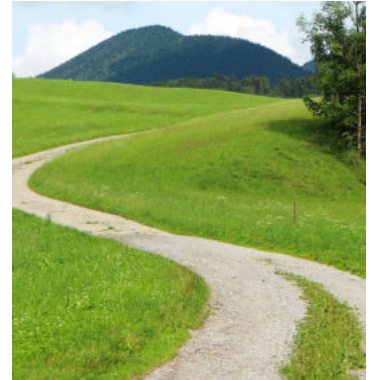
Rosa Wieser  
 SelbA-Trainerin, Fachsozial-betreuerin Altenarbeit;  
 St. Ulrich

Kosten 70,00 Euro inkl. Kopien  
 Anmeldung bis 12.04.2023  
 Kooperation mit KBW



Freitag 13.30 –  
**19.** 22.00  
 April Seminar  
 2024

## Ehevorbereitung. aktiv.outdoor



Alle Terminmöglichkeiten:  
 Freitag, 19. April: 13.30 - 22.00  
 Samstag, 25. Mai: 9.00 - 18.00

In diesem Kurs beschäftigen sich die Paare mit denselben Themen wie beim aktiv-Kurs.

Ein Teil des Tages wird drau-ßen verbracht und die Umge-bung thematisch eingebun-den. An besonderen Plätzen werden wichtige Themen der Beziehung symbolisch und konzentriert dargestellt.

Der Kontakt in und mit der Natur kann neue Erfahrun-gen und Perspektiven ermög-lichen. Gemeinsam auf dem Weg zu sein, als Paar, manch-mal alleine und manchmal gemeinsam mit anderen - wie in der Ehe - das kann an diesem Tag erlebt werden.



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





Samstag 09.00 –  
**20.** 13.00  
April Kurs  
2024 2 Vormittage

## Martina Fröhlich P.A.U.L.A



Alle Termine:  
20.04. / 27.04.

Kurs für Angehörige von Personen, die von Demenz betroffen sind!

Sie bemerken, dass ihr Familienmitglied mit dem Alltag nicht mehr zurechtkommt. Es werden Namen, Vereinbarungen, alltägliche Dinge vergessen. Vielleicht gibt es zudem Schuldzuweisungen. Sie merken: Mein Vater, meine Mutter, mein Mann, meine Frau etc. kapselt sich ab, ist unzugänglich.

Was kann der\*dem Betroffenen zugetraut werden und ab wann sollte Hilfe beginnen? Oder: Es ist eine Demenz diagnostiziert: Die Kommunikation mit Vater, Mutter, Partner\*in gestaltet sich zusehends schwieriger, immer öfter kommt es zu Konflikten. Es fällt schwer, im Verhalten des\*r Erkrankten die Person zu erkennen, die man von früher kennt.

Durch die Vermittlung von Wissen über Demenz, vor allem auch von Kommunikationsmethoden, werden konkrete Hilfestellungen für den Betreuungsalltag von Angehörigen von Menschen mit Demenz geschaffen. "Wissen hilft!"

**ANMELDUNG bei:**  
**Mag.<sup>a</sup> Birgit Freidhager: [birgit.freidhager@caritas-ooe.at](mailto:birgit.freidhager@caritas-ooe.at)**

Martina Fröhlich MSc.  
Physiotherapeutin, zert.  
Validationslehrerin; Garsten

**Kosten** 70,00 Euro  
**Anmeldung bis 16.04.2024**  
**Kooperation** mit CARITAS Pflegende Angehörige

## 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 13.02.2024**  
**jeweils dienstags,**  
**9.30 - 11.30 Uhr**

Alle Termine:  
13.2./27.2./12.3./  
26.3./9.04./23.04./7.05./  
21.05./4.06./18.06./2.07.

Sie können auch tel. Einzelberatung bzw. Videotelefonberatung in Anspruch nehmen.

Mag.<sup>a</sup> Hämmerle  
Alkoholberaterin Land OÖ  
0664/600 72 892 10



Samstag  
**20.**  
April  
2024

09.00 –  
19.00

Seminar  
Aufstellungsarbeit

## Imma-Maria Schleicher, Maria Hageneder **Familienaufstellung**



In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit unserer Lebensgeschichte: Den Kräften, die durch die Vorfahren in uns wirken, die uns auf unserem Lebensweg behindern, aber auch bereichern können, wenn Blockaden und Verstrickungen gelöst sind. Wer seine alten Lebensmuster und ihre Wirkung erkennt, kann in seinem Leben leichter Neues entwickeln.

Für Frauen, Männer und Paare, die

- dem Leben mehr Qualität geben möchten
- nicht wissen, wo sie hingehören
- hinderlichen Mustern auf die Spur kommen wollen
- sich von einem Menschen nicht verabschieden konnten und dies nachholen möchten
- an ihrer Beziehung arbeiten möchten
- mit sich oder jemanden anderen in Unfrieden sind und an Verständnis und Versöhnung arbeiten möchten

Es gibt auch die Möglichkeit zur Aufstellung von Symptomen, Glaubenssätzen und dem Ich und Selbst.

Imma-Maria Schleicher  
System. Familientherapeutin, Weiterb. in Aufstellungsarbeit; Steyr  
Maria Hageneder  
Tanztherapeutin, Weiterb. in Aufstellungsarbeit; Scharnstein

**Kosten** 170,00 Euro für Aufsteller\*in  
70,00 Euro für Rollenspieler\*in  
**Anmeldung bis 16.04.2024**



Samstag  
**27.**  
April  
2024

09.00 –  
17.00

Seminar  
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.<sup>a</sup> 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 23.04.2024**



Kommunikation



Donnerstag 08.45 –  
**18.** 10.15  
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

Dienstag 14.00 –  
**23.** 15.30  
Jänner Kurs  
2024 8 Nachmittage

## Sibylle Bäuml Say it in English!



Alle Termine:  
23.01. / 30.01. / 6.02. / 13.02. /  
27.02. / 5.03. / 12.03. / 19.03.

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 18.01.2024

Montag 17.00 –  
**04.** 20.00  
März Workshop  
2024

## Daniela Birner Gewaltfreie Kommunikation



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  
Anmeldung bis 28.02.2024  
Kooperation mit Drehscheibe Kind



Freitag  
**08.** 09.00 – 12.00  
März 2024 Kurs  
3 Vormittage

## Christopher Dickbauer Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs



Alle Termine:  
8.03. / 15.03. / 22.03.

### Smartphone-Führerschein Teil 1

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

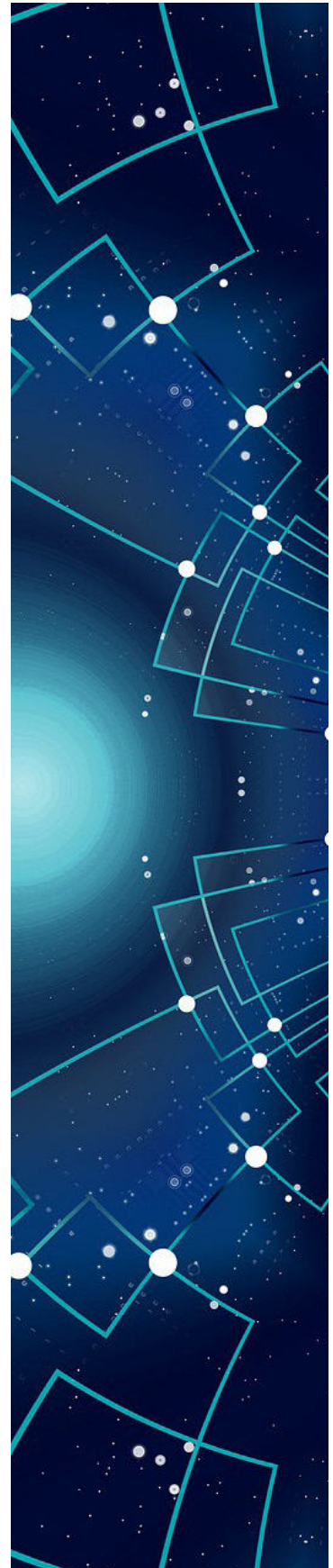
Im Kurs werden von unserem Trainer in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

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 04.03.2024  
Kooperation mit SelbA 00





Freitag  
**08.** 13.00 – 15.00  
März 2024 Workshop

### Christopher Dickbauer Digital spezial - Kulturgenuss online buchen



Sie wollen ins Theater, Museum oder Kino? Von der Recherche zu vorhandenen Angeboten über die Ticketbuchung bis hin zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder eigenem PKW erlernen Sie alles Notwendige in diesem Kurs.

Inhalte: Recherche Kulturangebote, Kartenbuchung, Scotty-Routenplaner, ÖBB-Ticket & Google Maps

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

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

Kosten 20,00 Euro  
18,00 Euro für KBW Mitglieder  
Anmeldung bis 04.03.2024  
Kooperation mit SelbA OÖ



Freitag  
**05.** 09.00 – 12.00  
April 2024 Kurs  
3 Vormittage

### Christopher Dickbauer Smart und fit am Handy -Aufbaukurs



Alle Termine:  
5.04. / 12.04. / 19.04.

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 21.03.2024  
Kooperation mit SelbA OÖ



Freitag  
**07.** 17.00 – 20.00  
Juni 2024 Workshop

### Daniela Birner Gewaltfreie Kommunikation



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  
Anmeldung bis 03.06.2024  
Kooperation mit Drehscheibe Kind



Gesundheit



Donnerstag 10.30 –  
**18.** 12.00  
Jänner Kurs  
2024 9 Vormittage

Samstag 08.30 –  
**20.** 16.00  
Jänner Wanderungen  
2024 3 Termine

## 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**

## 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

**Samstag, 9. März**  
Ziel je nach Schneelage  
ca. 3 h Aufstieg, 600 Hm,  
mittel

... über die mit allen Sinnen / dem ganzen Körper wahrge-  
nommene 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 wäh-  
len. 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 Schneeschuh-  
führerin, Outdoor-Trainerin;  
Steyr

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





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 – 10.30  
**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** 68,00 Euro  
**Anmeldung bis 24.01.2024**





Freitag 16.00  
**09.**  
Februar Seminar  
2024

## Mathew Docherty "Yoga und Meditation" Wochenende



Alle Termine:  
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  
Anmeldung bis 05.02.2024



Mittwoch 18.30 –  
**06.** 21.00  
März Kurs  
2024 3 Abende

## Dietlinde Maiwöger Yoga & Atem



Alle Termine:  
6.03. / 13.03. / 20.03.

3 Abende für Männer und Frauen

Yoga verbindet mentale Einstellung und körperliches Erforschen.

Kraft, Freude, Leichtigkeit und Beweglichkeit sind erwünschte Nebenwirkungen.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.  
Herzlich willkommen!

Mag.<sup>a</sup> Dietlinde Maiwöger  
Luna Yoga Lehrerin,  
Shiatsutrainerin, Pädagogin;  
Garsten

Kosten 69,00 Euro  
Anmeldung bis  
01.03.2024



Donnerstag 19.30  
**07.**  
 März Vortrag  
 2024

## Martina Fröhlich Demenz



Wie kann ein würdevoller Umgang mit Menschen mit Demenz gelingen?

Die Demenzerkrankung kommt immer ungefragt und ungebeten. Betroffene Menschen und deren Begleiter und Angehörige erleben ein hohes Maß an psychischer, physischer und sozialer Stressbelastung.

Es stellt sich die Frage: "Gibt es einen Weg, um diese Aufgabe gut zu bewältigen?" Einblicke in die Validationsmethode ermöglichen es, ein besseres Verständnis für Menschen mit Demenz zu entwickeln und gibt Antworten wie ein würdevoller Umgang gelingen kann.

Martina Fröhlich MSc.  
 Physiotherapeutin, zert.  
 Validationslehrerin; Garsten

**Kosten** 8,00 Euro VVK  
 10,00 Euro AK  
**Kooperation** mit Caritas Pflegende Angehörige

Montag 18.00 –  
**11.** 19.30  
 März Kurs  
 2024 5 Termine

## Ursula Kerec Basenfasten - auf ins Fastenglück Präsenz & Online



Alle Termine:

Montag, 11. März: 18.00 - 19.30 (Dominikanerhaus)  
 Freitag, 15. März: 19.00 - 20.00 (online)  
 Montag, 18. März: 19.00 - 20.00 (online)  
 Mittwoch, 20. März: 16.00 - 17.30 (Fastentalk in Bewegung beim Freibad Garsten)  
 Freitag, 22. März: 18.00 - 19.30 (Dominikanerhaus)

"Regelmäßig basische Mahlzeiten genießen und dabei sanft entschlacken" diese Art des Fastens ist zu 100 % alltagstauglich. Ideal für alle die sich der Gesundheit etwas Gutes tun wollen.

Ablauf:

- 2 sanfte Einstiegstage
- 7 basische Genusstage
- 2 Auftage
- 5 x Gruppentreffen (2 x Präsenz, 2 x online über Zoom, 1 x Fastentalk in Bewegung)
- Impulse für die Woche via E-Mail

"TUN WIR WAS, DANN TUT SICH WAS"

Ursula Kerec MSC  
 DGKP, Dipl. Basenfasten- und Vitaltrainerin, Gesundheitswissenschaftlerin; Steyr

**Kosten** 117,00 Euro inkl. Skript  
**Anmeldung bis 06.03.2024**





Dienstag  
**12.**  
März  
2024

19.30 –  
21.30  
Kurs  
6 Abende

## Dietlinde Maiwöger Luna Yoga



Alle Termine:  
12.03. / 19.03. / 2.04. / 9.04. /  
16.04. / 23.04

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.<sup>a</sup> Dietlinde Maiwöger  
Luna Yoga Lehrerin,  
Shiatsutrainerin; Garsten

Kosten 109,00 Euro  
Anmeldung bis  
07.03.2024



Samstag  
**23.**  
März  
2024

09.30 –  
17.00  
Seminar

## Mathew Docherty Yoga und Meditation



Erleben Sie mit uns einen Tag 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 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 104,00 Euro  
Anmeldung bis 19.03.2024



Montag  
**08.** 15.45 – 16.45  
April 2024 Kurs  
5 Nachmittage

## Daniela Havelka Rückenfit



Alle Termine:  
8.04. / 15.04. / 22.04. / 29.04. / 6.05.

### 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 33,00 Euro  
Anmeldung bis 03.04.2024

Mittwoch  
**10.** 09.00 – 10.30  
April 2024 Kurs  
5 Vormittage

## Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



Alle Termine:  
10.04. / 17.04. / 24.04. / 8.05. / 15.05.

Die Feldenkrais-Methode nutzt sanfte, aufmerksam ausgeführte Bewegungen, um Lernprozesse anzuregen. Tief verwurzelte Haltungsmuster und Gewohnheitsmuster 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 70,00 Euro  
Anmeldung bis 05.04.2024



## Willkommen Welcome, Namaste

Schon im Mittelalter galt Indien als das Traumland der besten Gewürze, eines davon ist Curry. Curry ist kein einzelnes Gewürz, sondern eine Gewürzmischung, die in Indien für jedes einzelne Gericht extra zubereitet wird. Seine Schärfe hängt jeweils vom Anteil an Chili ab. Die anderen wohlgeschmeckenden Gewürze machen den „Zauber des Orients“ aus, der über den Currygerichten liegt.

T: 07252-43913  
info@curry-house.at | curry-house.at  
Pfarrgasse 3, 4400 Steyr

TÄGLICHE MITTAGMENÜS

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Täglich von 11 - 14:30 Uhr und 17 - 22 Uhr, Dienstag Ruhetag





Mittwoch  
**10.**  
April  
2024

09.00 –  
10.00

Kurs  
5 Vormittage

## Daniela Havelka Rückentraining - Fitness am Vormittag



Alle Termine:  
10.04. / 17.04. / 24.04. / 8.05. /  
15.05.

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** 33,00 Euro  
Anmeldung bis 05.04.2024

Mittwoch  
**10.**  
April  
2024

10.15 –  
11.15

Kurs  
5 Vormittage

## Daniela Havelka Rückentraining - Fitness am Vormittag



Alle Termine:  
10.04. / 17.04. / 24.04. / 8.05. /  
15.05.

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** 33,00 Euro  
Anmeldung bis 05.04.2024

Freitag  
**26.**  
April  
2024

14.00 –  
20.00

Seminar

## Michaela Lechner Frauenwohl- befinden



In diesem Praxisseminar widmen wir uns gänzlich unserer Frauengesundheit. Wir sprechen über die essenziellen Phasen einer Frau: vom Monatszyklus über Zeit zu zweit bis hin zu den Wechseljahren. Für jedes Thema gibt es wunderbare pflanzliche Begleiter. Einige von ihnen lernst du näher kennen und erhältst praktische Tipps, wie du deinen Frauenalltag wohltuender gestalten kannst.

Im Anschluss geht es an die Zubereitung und du stellst deine eigenen Formulierungen für dein weibliches Wohlbefinden her: Körpercreme, Körperspray, Roll-On, Zäpfchen und Badesalz.

Mag.<sup>a</sup> Michaela Lechner FH  
Referentin für Pflanzenheil-  
kunde, Naturkosmetik und  
Grüne Kosmetik; Steyr

**Kosten** 120,00 Euro exkl. 36,00 Euro  
Materialkosten  
Anmeldung bis 17.04.2024

Kultur



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"





Donnerstag 16.00 –  
**21.** 20.00  
 März Kochkurs  
 2024

## Esmat Jawaheri Iranische 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.

Esmat Jawaheri  
 Garsten

**Kosten** 29,00 Euro inkl. Lebensmittel  
**Anmeldung bis 15.03.2024**  
 Kooperation mit Caritas Integrationszentrum Paraplü

Donnerstag 19.30  
**21.**  
 März Lesung mit Musik  
 2024

## Franz Brunner, Margit Krendl Strandspaziergänge mit Neymar



Unterhaltsame Lesung mit Tiefgang und stimmiger Musik

Das Steyrer Akustik - Ensemble CREME FINE (M. Krendl, B. Burghart, H. Berthold) begleitet den ebenfalls lokalen Autor FRANZ BRUNNER mit unverwechselbaren Eigenkompositionen und spanischen Klängen bei seinen Urlaubsspaziergängen.

Ein frecher kleiner Spanier, im Dress eines brasilianischen Fußballers, hält dem Autor bei unfreiwilligen Paarläufen am Strand von Fuerteventura einen Spiegel vor. Dabei bringt er mit nervigen Fragen die so souverän wirkende Welt der Erwachsenen ins Wanken.

Ing. Franz Brunner  
 Autor; Steyr

Margit Krendl  
 Sängerin Creme fine; Steyr

**Kosten** 15,00 Euro VVK, 13,00 Euro VVK für Schüler\*innen + Student\*innen  
 18,00 Euro AK, 15,00 Euro AK für Schüler\*innen + Student\*innen  
**Anmeldung erwünscht!**



Donnerstag 17.00 –  
**18.** 18.30  
April Kochkurs  
2024

Freitag 18.00  
**03.**  
Mai Vortrag und Konzert  
2024

## Marlene Kelnreiter **Easy cheesy**



In 60 Minuten zu Grillkäse, Frischkäse, Butter & Buttermilch

Was die Verwandlung von Milch zu Käse braucht, ist im Küchenalltag nicht immer vorhanden: Zeit. Darum verarbeiten wir die Milch in diesem Kurs sportlich.

Zum Warm-Up heißt es "Shake it", nämlich die Butter und Buttermilch aus dem Rahm. Hernach erzielen wir chemielaborartig anmutende Knalleffekte durch eine geschickte Kombination aus schwingendem Schneebesen und Essig - im Handumdrehen erhalten wir so Grill- und Frischkäse. Insgesamt ein köstliches Zack bumm - aber sicher ohne hudeln.

Mag.<sup>a</sup> Marlene Kelnreiter  
Autorin und Sennerin; Wien

**Kosten** 31,00 Euro  
inkl. Materialkosten und Handout  
**Anmeldung bis 12.04.2024**

## Martin L. Fiala & Chöre aus OÖ **"O Musica! Du edle Kunst"** **Anton Bruckner: Steyr - wo ich alljährlich so gerne weile!**



2024 feiert ganz Oberösterreich den 200sten Geburtstag von Anton Bruckner. Auch Steyr stimmt in diesen Jubelchor ein und lässt für ein Konzert in Steyr Anton Bruckner selbst zum Brückenbauer werden.

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe "O Musica! Du edle Kunst" gestalten sechs verschiedene Chöre aus Dietach, Linz, Steyr und Wels unter dem Titel "Anton Bruckner: Steyr - wo ich alljährlich so gerne weile!" gemeinsam einen Konzertabend, bei dem Werke von Anton Bruckner, F. X. Bayer und Siegie Faderl erklingen.

In Kooperation mit der Landesmusikschule Steyr und in Zusammenarbeit mit den Chören: "A Capella Chor Wels", "Chor Cantare" (Dietach), "Kirchenchor Dietach", "Chor Christkönig" (Linz), Ensemble "Die Chorreichen 17" (Steyr) und "GV Sängerkunst Steyr singt" lädt das Dominikanerhaus als Bildungshaus im Herzen der Stadt Steyr ein. Nach einer informativen Werk-einführung durch Martin L. Fiala im Dominikanersaal kann man sowohl Bruckners Kirchenmusikalisches als auch weltliches Werk im Rahmen eines Chorkonzertes in der Marienkirche entdecken. Zeitgenössische Stücke von Siegie Faderl und eine freie Improvisation aller Mitwirkenden runden das Konzerterlebnis an diesem Abend ab.

Mitwirkende:

Mag. Phil. Martin L. Fiala MA, A Capella Chor Wels, Chor Cantare, Kirchenchor Dietach, Chor Christkönig, Die Chorreichen 17 und GV Sängerkunst Steyr singt

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



Donnerstag 19.30

**16.**

Mai Märchenklänge  
2024

**Adelheid Derflinger, Ilse Irauschek**  
**"Im Palast der Geschichten"**



Lassen Sie sich an diesem Abend entführen und tauchen Sie ein, in eine Welt der Geschichten und Klänge.

In gemütlicher Atmosphäre, bei Maibowle und kleinen Snacks wollen wir den Abend ausklingen lassen.

**Erzähl & Klangtheater "Märchenklänge"**

Adelheid Derflinger  
Erzählung & Spiel; Steyr

Ilse Irauschek  
Musik & Klang; Garsten

**Kosten** 16,00 Euro VVK, 18,00 Euro AK  
**Kooperation** mit Drehscheibe Kind

**STEYR  
[DORF]  
LADEN**

**NAHVERSORGER  
MIT VOLLSORTIMENT  
IM STEYRDORF**

**GEÖFFNET**  
Montag bis Samstag  
von 8 bis 12 Uhr  
Montag  
von 16.30 bis 18.30 Uhr  
Freitag  
von 16.30 bis 18.30 Uhr

Genossenschaftsmitglieder können darüber hinaus mit ihrer Zutrittskarte selbstständig einkaufen.

**4400 Steyr, Wieserfeldplatz 6**  
**steyrdorf@ums-egg.at**  
**www.ums-egg.at**

Folge uns auf:  



Freitag  
**14.**  
Juni  
2024

7.00 –  
21.00  
Ausflug

## Sabine Gamsjäger Ausflug nach Bad Ischl - Europäische Kulturhauptstadt 2024



Bei unserer Kulturfahrt mit dem Zug nach Bad Ischl besuchen wir die Kunstausstellung im "sudhaus", die sich dem Thema der Region "Salz und Wasser" widmet.

"sudhaus" ist die zentrale Kunstausstellung der Kulturhauptstadt. Mit internationaler und überregionaler Beteiligung renommierter Kunschtchaffender wird ein höchst breites Themenspektrum präsentiert, das durch Dokumente aus der regionalen Geschichte eingeleitet wird. Mit unterschiedlichen Facetten und Zugängen werden die Themen Salz und Wasser in Form von Objekten, Skulpturen, Installationen, Film-, Foto- und Klangerbeiten präsentiert.

Bad Ischl ist aber auch bekannt und beliebt wegen seiner zahlreichen Parks und Blumengärten. So werden wir auch durch Bad Ischl spazieren und das Flair des Ortes genießen.

**Treffpunkt: Bahnhof Steyr um 7.00 Uhr**

Sabine Gamsjäger  
Leiterin Dominikanerhaus

**Kosten** 30,00 Euro inkl. Eintritt "sudhaus" (exkl. Zugkarte)  
**Anmeldung bis 07.06.2024**



Kreativität



Donnerstag 14.00 –  
**25.** 15.30  
 Jänner Café  
 2024

## Kreativcafé



Alle Termine:  
 25.01. / 15.02. / 21.03. / 18.04. /  
 23.05. / 27.06.

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

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 ÖÖ

Mittwoch 17.00 –  
**13.** 19.30  
 März Kurs  
 2024 2 Abende

**Sarah Kellnreitner**  
**Filzen**



Alle Termine:  
 Mi, 13. März: 17.00 - 19.30  
 Mi, 20. März: 17.00 - 19.00

Inklusionsangebot -  
 für Menschen mit und ohne  
 Beeinträchtigung

Filzen ist eine alte Textil-  
 Technik. Mit Seife, warmen  
 Wasser und durch die  
 Bewegung mit den Händen  
 kann man alles Mögliche aus  
 Schafwolle herstellen.

In diesem Kurs können Sie  
 eine kleine Tasche oder einen  
 Becher filzen.

Dieser Kurs wird vom Land  
 OÖ gefördert!

Sarah Kellnreitner  
 Kindergartenpädagogin



Kosten 25,00 Euro  
 inkl. Materialkosten  
 Anmeldung bis 08.03.2024  
 Kooperation mit Projekt Eule / FAB

Samstag 09.00 –  
**16.** 13.00  
 März Workshop  
 2024

**Bernadette Hartl**  
**Buchseiten**  
**Upcycling**



Osterdeko aus alten Büchern

Das geschriebene Wort in  
 alten Büchern, meist Frak-  
 turschrift auf vergilbten  
 Seiten. Heute kaum gelesen,  
 schenken wir diesen Buch-  
 seiten Aufmerksamkeit, in  
 dem wir sie umgestalten und  
 auf eine neue Art und Weise  
 zu neuem Leben erwecken.

Wir gestalten österliche  
 Dekorationselemente aus  
 Buchseiten wie Ostereier,  
 falten Herzen oder zaubern  
 Rosen. Der Workshop vereint  
 Papiermaché, Origamikunst  
 und feinste Fingerfertig-  
 keiten. Sie gehen mit zeitlos  
 schönen Dekostücken nach  
 Hause, die noch dazu kaum  
 Ressourcen aufbrauchen -  
 außer Ihre Geduld!

Bernadette Hartl  
 Buchupcycling Künstlerin; Steyr

Kosten 52,00 Euro  
 exkl. 5,00 Euro Materialkosten  
 Anmeldung bis 12.03.2024





Freitag  
**10.**  
Mai  
2024

15.00 –  
Seminar  
3 Termine

## Snjezana Mitterschiffthaler Naturseifen selber machen



Alle Termine:  
Freitag, 10. Mai: 15.00 - 19.00  
Samstag, 11. Mai: 9.00 - 17.00  
Montag, 13. Mai: 16.00 - 17.00

Stufe 1 - für Anfänger\*innen

Das Sieden der ersten eigenen Seifen macht Spaß und ist einfacher als man denkt. Tauchen Sie ein in die bezaubernde Welt der Düfte, Öle und Farben. Lernen Sie das alte Kunsthandwerk der Seifenmacherei kennen. Erkunden wir gemeinsam verschiedene Kombinationen und lassen uns auf ein Abenteuer ein. Sie werden begeistert sein.

Aus ökologischen Gründen stellen wir die Seifen ohne Palmfett her! Wir erlernen im 1. Kurs die Herstellung von Seifen im Kaltverfahren. Jede/r geht nach dem Kurs mit ca. 60 Stück unterschiedlichen, selbst gemachten Seifen nach Hause!

Snjezana Mitterschiffthaler  
Hobbybiobäuerin und Hobbyseifensiederin; Steyr

**Kosten** 89,00 Euro inkl. Skriptum  
**Anmeldung bis 06.05.2024**

Freitag  
**17.**  
Mai  
2024

14.00 –  
17.00  
Workshop

## Lydia Ruckensteiner Schreibspaziergang



Schreibend unterwegs in  
Stadt und Natur

Sichtweisen ändern, Details entdecken, Dinge anders betrachten. Wir gehen in Stille, um eigene Gedanken besser beobachten und wahrnehmen zu können. Mithilfe zusätzlicher (Schreib-)Impulse gelingt es, in den meditativen Prozess einzutauchen und sich ganz auf sich und die Umgebung einlassen zu können.

Der Spaziergang führt uns vom Dominikanerhaus durch die Enge Gasse Richtung Schloss Lamberg, durch den Schlosspark, über die Berggasse und Pfarrgasse wieder retour. Keine Vorkenntnisse nötig. Eigenverantwortliche Teilnahme.

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

**Kosten** 39,00 Euro  
**Anmeldung bis 13.05.2024**





Samstag 08. Juni 2024  
 09.00 – 17.00  
 Seminar

**Christine Danninger**  
**Erlebnis Kalligrafie**  
**- ein Schnuppertag**



Dieser Schnuppertag vermittelt einen ersten Einblick in die Welt der Kalligrafie.

Wir experimentieren mit rhythmischen Übungen, verschiedenen Schreibwerkzeugen in unterschiedlichen Strichstärken, Formen und Schriftelementen. Dabei entstehen Ihre ganz persönlichen kalligrafischen Bilder. Die Gestaltungsmöglichkeiten mit Schrift sind nahezu unbeschränkt.

Christine Danninger  
 Kalligrafin, Schriften- und Schildermalermeisterin; Dietach

Kosten 60,00 Euro  
 Anmeldung bis 04.06.2024



**Waldviertler**  
 100% fair und mit Langlaufgarantie

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





# 50 JAHRE TREFFPUNKT MENSCH&ARBEIT STEYR

Donnerstag, 29. Februar 2024

19:00 Uhr

im Museum Arbeitswelt Steyr



## Einrichtungen im Haus



# FÜR SIE DA

Sie haben Fragen zu Ihrem Kirchenbeitrag oder ein Anliegen, das Sie mit uns besprechen möchten?

**In der Kirchenbeitrag-Beratungsstelle im Dominikanerhaus sind wir gern für Sie da:**

DI: 8.00 -12.00 & 14.00 - 17.00

MI, DO: 8.00 - 12.00

Telefon: 07252/53610-0

E-Mail: kb.traunviertel@dioezese-linz.at

**DANKE** für Ihren Kirchenbeitrag!



**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



## Citypastoral Steyr – Neue Ideen von Kirche für uns

Büro im 1. Stock, Freitag von 9:30 bis 12:30  
und nach Vereinbarung

Die spirituellen Schätze, die  
Christen seit Jahrtausenden  
leben, sind leider oft so  
„verpackt“, als hätten sie  
nichts mehr mit uns zu tun.  
Dabei haben Sie auch heute  
noch eine große Kraft.



Ich liebe es, unsere christlichen Schätze für  
heute so zum Leben zu erwecken, dass wir  
uns angesprochen fühlen und Kraft und Zu-  
versicht im täglichen Leben daraus schöpfen.  
Das erlebe ich selbst jeden Tag und möchte  
es an Sie/Dich weitergeben. Z.B. mit Medita-  
tionsangeboten, spirituellen Rundgängen im  
Advent, Seelsorge im Café, u.v.m.

Auf ein Kennenlernen/Wiedersehen freut sich  
**Mag.<sup>a</sup> Heidi Staltner-Kix,**  
kath. Theologin und Seelsorgerin

**Kontakt:**

heidi.staltner-kix@dioezese-linz.at

  
**BIBLIÖTHEK**  
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**

**Caritas**  
Oberösterreich

## Caritas Angebote im Dominikanerhaus in Steyr, Grünmarkt 1

### Caritas Sozialberatung Steyr

- Für alle volljährigen Personen in OÖ,  
die sich in einer existenziellen Not-  
lage 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 RegionalKoordinatorin

- Ansprechpartnerin für Anfragen zur Caritas
- 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**

## Jänner 2024

Donnerstag	ab 18.01.	8.45 - 10.15	English-Talk Runde	Seite 28
Donnerstag	ab 18.01.	10.30 - 12.00	Gymnastik - Gleichgewicht	Seite 32
Samstag	20.01.	8.30 - 16.00	Schneeschuhwandern	Seite 32
Samstag	20.01.	9.00 - 13.00	Deine Zeit als Mama im Griff haben	Seite 21
Sonntag	21.01.	9.00 - 18.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 20
Montag	ab 22.01.	18.30 - 21.00	Gesund und gestärkt mit Achtsamkeit	Seite 21
Dienstag	ab 23.01.	14.00 - 15.30	Say it in English!	Seite 28
Dienstag	23.01.	19.30	Gesundheit und Klimawandel	Seite 33
Mittwoch	ab 24.01.	15.00 - 16.30	Tanzen bringt Lebensfreude	Seite 33
Donnerstag	25.01.	14.00 - 15.30	Kreativcafé	Seite 46
Donnerstag	ab 25.01.	18.30 - 21.30	Aquarellieren	Seite 46
Samstag	27.01.	9.00 - 11.00	Dialog Brunch	Seite 12
Montag	ab 29.01.	9.00 - 10.30	Beckenbalance	Seite 33
Montag	29.01.	19.00 - 21.00	Infotreffen Familienfasttag 2024	Seite 12

## Februar 2024

Freitag	2.02.	13.30 - 22.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 20
Montag	5.02.	17.30 - 20.30	Schreibwerkstatt	Seite 46
Montag	5.02.	18.00 - 20.00	Wir können auch anders	Seite 26
Donnerstag	8.02.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 20
Freitag	ab 9.02.	16.00 - 20.00	"Yoga und Meditation" Wochenende	Seite 34
Samstag	10.02.	8.30 - 16.00	Schneeschuhwandern	Seite 32
Mittwoch	14.02.	18.15 - 19.30	Meditative Auszeit - Zeit für dich	Seite 6
Donnerstag	15.02.	14.00 - 15.30	Kreativcafé	Seite 46
Donnerstag	15.02.	19.00 - 22.00	Liebe braucht Blumen und mehr	Seite 7
Freitag	16.02.	18.00	Wenn Frau Holle in Pension geht	Seite 40

## März 2024

Montag	4.03.	17.00 - 20.00	Gewaltfreie Kommunikation	Seite 28
Mittwoch	ab 6.03.	18.30 - 21.00	Yoga & Atem	Seite 34
Donnerstag	7.03.	9.00 - 11.00	Straßenaktion "Frauencafé"	Seite 13
Donnerstag	7.03.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 20
Donnerstag	7.03.	19.30	Demenz	Seite 35
Freitag	ab 8.03.	9.00 - 12.00	Smart und fit am Handy - Teil 1	Seite 29
Freitag	8.03.	13.00 - 15.00	Digital spezial	Seite 30
Samstag	9.03.	8.30 - 16.00	Schneeschuhwandern	Seite 32
Samstag	9.03.	9.00 - 18.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 20
Samstag	9.03.	15.00 - 18.00	Wunder des Alltags	Seite 22

Montag	<b>ab 11.03.</b>	18.00 - 19.30	<b>Basenfasten - auf ins Fastenglück</b>	Seite 35
Dienstag	<b>ab 12.03.</b>	19.30 - 21.30	<b>Luna Yoga</b>	Seite 36
Mittwoch	<b>ab 13.03.</b>	17.00 - 19.30	<b>Filzen</b>	Seite 47
Mittwoch	<b>13.03.</b>	18.15 - 19.30	<b>Meditative Auszeit - Zeit für dich</b>	Seite 6
Freitag	<b>15.03.</b>	13.30 - 22.00	<b>Ehevorbereitung.aktiv</b>	Seite 20
Freitag	<b>15.03.</b>	16.30 - 18.30	<b>Dankbarkeit</b>	Seite 8
Samstag	<b>16.03.</b>	9.00 - 13.00	<b>Buchseiten Upcycling</b>	Seite 47
Samstag	<b>16.03.</b>	14.00 - 18.00	<b>Letzte Hilfe Kurs</b>	Seite 22
Montag	<b>ab 18.03.</b>	18.30 - 21.00	<b>Achtsamer Weg, Geburtsvorbereitung</b>	Seite 23
Montag	<b>18.03.</b>	18.30 - 20.00	<b>Stammtisch Grundeinkommen</b>	Seite 13
Dienstag	<b>19.03.</b>	17.00 - 19.00	<b>Elternberatung</b>	Seite 23
Donnerstag	<b>21.03.</b>	14.00 - 15.30	<b>Kreativcafé</b>	Seite 46
Donnerstag	<b>21.03.</b>	16.00 - 20.00	<b>Iranische Küche</b>	Seite 41
Donnerstag	<b>21.03.</b>	19.30	<b>Lesung: Strandspaziergänge</b>	Seite 41
Freitag	<b>ab 22.03.</b>	17.00 - 19.30	<b>Experiment Zukunft</b>	Seite 14
Samstag	<b>23.03.</b>	9.30 - 17.00	<b>Yoga und Meditation</b>	Seite 36
<b>April 2024</b>				
Donnerstag	<b>4.04.</b>	9.30 - 11.00	<b>MEHRsamkeit - Wir sind da</b>	Seite 20
Donnerstag	<b>ab 4.04.</b>	18.30 - 20.00	<b>Perspektiven - Meditationskreis</b>	Seite 24
Freitag	<b>ab 5.04.</b>	9.00 - 12.00	<b>Smart und fit am Handy - Teil 2</b>	Seite 30
Samstag	<b>6.04.</b>	9.00 - 18.00	<b>Ehevorbereitung.aktiv</b>	Seite 20
Samstag	<b>6.04.</b>	9.00 - 11.00	<b>Dialog Brunch</b>	Seite 14
Samstag	<b>6.04.</b>	10.00 - 15.00	<b>PILGERN: Aufbrechen im Frühling</b>	Seite 8
Montag	<b>ab 8.04.</b>	15.45 - 16.45	<b>Rückenfit</b>	Seite 37
Mittwoch	<b>ab 10.04.</b>	9.00 - 10.00	<b>Rückentraining</b>	Seite 38
Mittwoch	<b>ab 10.04.</b>	9.00 - 10.30	<b>Feldenkrais</b>	Seite 37
Mittwoch	<b>ab 10.04.</b>	10.15 - 11.15	<b>Rückentraining</b>	Seite 38
Mittwoch	<b>10.04.</b>	18.15 - 19.30	<b>Meditative Auszeit - Zeit für dich</b>	Seite 6
Donnerstag	<b>11.04.</b>	19.30	<b>Klimalügen, Öl und Lobbys</b>	Seite 15
Freitag	<b>12.04.</b>	16.30 - 18.30	<b>Dankbarkeit</b>	Seite 8
Dienstag	<b>16.04.</b>	17.00 - 19.00	<b>Elternberatung</b>	Seite 23
Mittwoch	<b>ab 17.04.</b>	14.30 - 16.00	<b>SelbA</b>	Seite 24
Donnerstag	<b>18.04.</b>	14.00 - 15.30	<b>Kreativcafé</b>	Seite 46
Donnerstag	<b>18.04.</b>	17.00 - 18.30	<b>Easy cheesy</b>	Seite 42
Freitag	<b>19.04.</b>	13.30 - 22.00	<b>Ehevorbereitung.aktiv.outdoor</b>	Seite 24
Freitag	<b>19.04.</b>	15.00 - 17.30	<b>Care-Rundgang</b>	Seite 15

Samstag	ab 20.04.	9.00 - 13.00	P.A.U.L.A.	Seite 25
Samstag	20.04.	9.00 - 19.00	Familienaufstellung	Seite 26
Donnerstag	25.04.	15.00 - 17.00	Science Talk	Seite 16
Freitag	26.04.	14.00 - 20.00	Frauenwohlbefinden	Seite 38
Freitag	26.04.	14.00 - 16.00	Elternberatung	Seite 23
Samstag	27.04.	9.00 - 17.00	Wahrnehmen was ist	Seite 26

## Mai 2024

Donnerstag	2.05.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 20
Freitag	3.05.	18.00 - 20.30	"O Musica! Du edle Kunst"	Seite 42
Montag	6.05.	18.30 - 20.00	Stammtisch Grundeinkommen	Seite 13
Mittwoch	8.05.	18.15 - 19.30	Meditative Auszeit - Zeit für dich	Seite 6
Freitag	ab 10.05.	15.00 - 19.00	Naturseifen selber machen	Seite 48
Donnerstag	16.05.	9.00 - 12.00	Straßenaktion: EU-Wahlen	Seite 16
Donnerstag	16.05.	19.30	"Im Palast der Geschichten"	Seite 43
Freitag	17.05.	14.00 - 17.00	Schreibspaziergang	Seite 48
Freitag	17.05.	16.30 - 18.30	Dankbarkeit	Seite 8
Donnerstag	23.05.	14.00 - 15.30	Kreativcafé	Seite 46
Samstag	25.05.	9.00 - 18.00	Ehevorbereitung.aktiv.outdoor	Seite 24
Samstag	25.05.	9.00 - 11.00	Dialog Brunch	Seite 17
Dienstag	28.05.	7.00 - 20.00	"Smart World" & Schloss Schönbrunn	Seite 18
Donnerstag	ab 30.05.	9.00	PILGERN: 3 Tag	Seite 9

## Juni 2024

Donnerstag	6.06.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 20
Freitag	7.06.	17.00 - 20.00	Gewaltfreie Kommunikation	Seite 30
Samstag	8.06.	9.00 - 17.00	Erlebnis Kalligrafie	Seite 49
Mittwoch	12.06.	18.15 - 19.30	Meditative Auszeit - Zeit für dich	Seite 6
Freitag	14.06.	7.00 - 21.00	Ausflug nach Bad Ischl	Seite 44
Freitag	14.06.	16.30 - 18.30	Dankbarkeit	Seite 8
Sonntag	16.06.	9.00 - 18.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 20
Donnerstag	20.06.	9.00 - 11.00	Straßenaktion: Fair-Frühstück	Seite 18
Freitag	21.06.	22.00 - 23.30	Unterirdische Stille	Seite 10
Samstag	22.06.	10.00 - 15.00	PILGERN: Sommer	Seite 10
Donnerstag	27.06.	14.00 - 15.30	Kreativcafé	Seite 46

## Juli 2024

Mittwoch	10.07.	18.15 - 19.30	Meditative Auszeit - Zeit für dich	Seite 6
Montag	15.07.	18.30 - 20.00	Stammtisch Grundeinkommen	Seite 13



## 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](http://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](http://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 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](http://www.dominikanerhaus.at)

"In Vielfalt geeint - lautet das EU-Motto. Das gilt auch beim Frieden-Schaffen. Damit ein Friedensprojekt nach innen und außen gelingt, braucht es auch jene, die neutral bleiben, wenn andere Waffen schicken, die aktiv werden, bevor der erste Schuss fällt, und die wieder Vertrauen schaffen wollen, wenn dunkle Wolken am Himmel sind."

Priv.-Doz. Mag. Dr. Thomas Roithner (forumZDF Magazin 4/2023)

Österreichische Post AG, GZ 07.Z0375.42 M  
kfb-Zeitung Nr. 1/2024  
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](http://www.dominikanerhaus.at)



