

# Bildung & Begegnung

FRANZISKUSHAUS

**17. März**

Kabarett  
Lainer&Aigner

**31. März**

Lehrgangstart  
"Sensorische Integration im  
Dialog" nach Ulla Kiesling®

**01. April**

Lehrgangstart  
Motopädagogik

## Der Zauber des Neuanfangs

[www.franziskushaus.at](http://www.franziskushaus.at)



Menschen für Menschen



Sandra Brückl  
Päd. Mitarbeiterin



Karl Pohn  
Küchenleiter



Elfriede Oberauer  
Köchin/Wirtschaftsmitarbeiterin



Angelika Fischer  
Sekretärin



Doris Rossak  
Sekretärin



Kornelia Zauner  
Bildungshausleiterin



Helene Geßwagner  
Päd. Mitarbeiterin

**UNSER  
TEAM**



Marianne Etzlinger  
Sekretärin



Suzan Awolola  
Wirtschaftsmitarbeiterin



Alfred Weissl  
Haustechniker

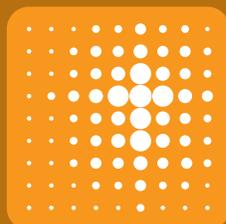


Martina Kirchsteiger  
Wirtschaftsmitarbeiterin

Unsere Veranstaltungen werden auch digital beworben. Sie können sich dazu auch online anmelden. Schmökern Sie hierfür auf unserer Homepage [www.franziskushaus.at](http://www.franziskushaus.at) oder folgen Sie uns auf Facebook und Instagram.



Wir freuen uns natürlich sehr über Ihre Spenden für die Zusendung der Programmzeitschrift:  
**Diözese Linz/Franziskushaus**  
Verwendungszweck: Spende für Kursprogramm  
IBAN: AT32 5400 0000 0165 6362  
BIC: OBLAAT2L



BILDUNGSZENTRUM  
**FRANZISKUS  
HAUS** BILDUNG &  
BEGEGNUNG



## Liebe Freund\*innen des Franziskushauses!

Ich darf Ihnen an dieser Stelle mitteilen, dass ich nach über 21 Jahren die Leitung des Bildungszentrums St. Franziskus mit 31.12.2022 zurückgelegt habe. Neben anderen Veränderungen – neue diözesane Struktur „Diözesane Dienste“, organisatorische Zusammenführung „BZ St. Franziskus“ und „Treffpunkt der Frau“ in Ried unter dem neuen gemeinsamen Namen „Franziskushaus“ – ist dies ein weiterer Schritt in einem größeren Veränderungsprozess. Es freut mich sehr, dass unsere langjährige Mitarbeiterin, Frau Kornelia Zauner, MA, ab 1.1.2023 mit der Leitung des Franziskushauses betraut wurde und so für einen kontinuierlichen Übergang gesorgt werden konnte.

Voll Dankbarkeit kann ich auf 21 Jahre meiner Tätigkeit im und für das Franziskushaus zurückblicken. Es war eine herausfordernde, aber auch sehr bereichernde Aufgabe, die von einer stetigen Weiterentwicklung und ständigem Wandel geprägt war. Mein besonderer Dank gilt allen meinen ehemaligen und aktuellen Mitarbeiter\*innen, die gemeinsam mit mir das Franziskushaus geprägt haben und weiterhin prägen werden.

Möge der Segen Gottes über dem Franziskushaus, seinen Mitarbeiter\*innen, Kursleiter\*innen und Besucher\*innen liegen und weiterhin viele gute Früchte hervorbringen lassen.

Mit dankbaren Grüßen  
Josef Schwabeneder Leiter Fachbereich Erwachsenenbildung

## Liebe Frauen, die sich im Treffpunkt der Frau beheimatet fühlen!

Seit 1986 bietet der Treffpunkt der Frau in Ried als Einrichtung der kfb oö einen Raum für Bildung und Begegnung für Frauen in der Region. Und das wird so bleiben, auch wenn der Treffpunkt seit 1. Jänner 2023 strukturell mit dem Franziskushaus zusammengeführt ist. Die Marke „Treffpunkt der Frau“ wird in Kooperation von kfb oö und Franziskushaus weitergeführt. Sie wird auch in Zukunft für frauenspezifische Bildungsangebote, spirituelle Angebote für Frauen und die Schaffung von Begegnungsmöglichkeiten, für Rückzug, Austausch und gemeinsame Aktivitäten von Frauen stehen.

Ich wünsche euch, dass ihr im neuen Programm viel Anregendes und Aufbauendes für euch findet!

Herzliche Grüße  
Paula Wintereder Ehrenamtliche Vorsitzende der kfb oö



## Liebe Freund\*innen des Franziskushauses!

Diese Zeilen schreibe ich Ihnen in der Weihnachtszeit, in der ich mich immer gern an ein Buch von Anselm Grün erinnere: „Weihnachten – einen neuen Anfang feiern“.

Einen neuen Anfang feiert auch das Franziskushaus: durch den gemeinsamen Auftritt nach innen und außen hin sowie durch die personellen Veränderungen.

Sehr herzlich danke ich Herrn Mag. Josef Schwabeneder dafür, dass er 21 Jahre lang mit großer fachlicher Kompetenz, mit Weitblick und vor allem mit Herz und Seele das Bildungszentrum St. Franziskus geleitet hat. Ich freue mich, dass er sich ab 1. Jänner als Leiter des Fachbereichs Erwachsenenbildung und des Projektteams Bildungshäuser weiter in der Diözese einbringen wird. Ebenso freue ich mich darüber, ab 1. Jänner mit Frau Kornelia Zauner, MA zusammenarbeiten zu dürfen, die bereits bisher mit bewundernswertem Engagement im Franziskushaus tätig war und nun dessen Leitung übernehmen wird.

Herrn Schwabeneder, Frau Zauner und allen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen wünsche ich von Herzen alles Gute, Gottes Segen und ein friedvolles Neues Jahr 2023! Mögen Sie alle erfahren, wovon Hermann Hesse überzeugt war: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“

Mit herzlichen Grüßen  
Sr. Maria Maul Leiterin des Bereichs Bildung und Kultur

## Inhaltsübersicht

|                    |    |
|--------------------|----|
| Spiritualität      | 6  |
| Lebensorientierung | 11 |
| Gesellschaft/Natur | 16 |
| Kultur             | 18 |
| Kreativität        | 22 |
| Kommunikation      | 26 |
| Gesundheit         | 28 |
| Lehrgänge          | 36 |
| Kalendarium        | 42 |

## Institutionen im Franziskushaus



### Katholische Jugend Regionalbüro

Das Jugendbüro befindet sich im 1. Stock des Franziskushauses. Im Büro selber lädt eine lässige Bar zu Beratungen und Gesprächen ein. Konzeptentwicklung, Unterstützung, Beratung, Projekt- & Veranstaltungsmanagement im Bereich Jugendarbeit, sowie Öffentlichkeitsarbeit und vernetzende Tätigkeiten gehören bei uns zum Alltag. Dazu dienen uns auch die vielen Materialien & Behelfe von A wie Augenbinden über F wie Firmbehelfe und L wie Liederberge bis Z wie Zeitschriften. Diese Materialien sind auch zu verleihen.

#### Kontakt:

Iris Kimberger  
0676/8776 6095  
iris.kimberger@dioezese-linz.at



Mein Name ist Iris Kimberger. Ich freue mich mit euch in ein neues Arbeitsjahr starten zu dürfen. Mein Ziel ist es Jugendliche mit Freude bei ihren Aufgaben in der Diözese zu begleiten. Ich bin ein Mensch, der gerne lacht und tiefgründige Gespräche führt. Danke an meine Vorgängerinnen, für ihr Engagement und ihre gute Arbeit.

## Caritas

### Oberösterreich

#### Regionalcaritas der Diözese Linz

Regionalkoordinatorin: Franziska Kallinger  
Kontakt: 0676/8776 2012,  
franziska.kallinger@caritas-ooe.at

#### Koordination Netzwerk Wohnungssicherung Inviertel

Remiza Traubenek Heba Zakhary  
Tel. 0676/8776 2305 Tel. 0676/8776 2339

#### Caritas Sozialberatung

Günther Fischinger, 0676/8776 2313

#### Caritas für Kinder und Jugendliche

Fachberatung Integration für Kindergarten und Hort  
Monika Anzengruber, 0676/8776 2277

#### Beratung für pflegende Angehörige

Christine Wally-Biebl, 0676/8776 2439  
christine.wally-biebl@caritas-ooe.at

Termine sind in allen Stellen nach Vereinbarung möglich!



## BEZIEHUNGLEBEN.AT

### Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung Beratung für Paare und Einzelpersonen:

- in Beziehungskrisen
- bei Erziehungsfragen
- bei Generationenkonflikten
- bei Problemen in der Schwangerschaft
- bei Trennung, Scheidung
- für Trauerbewältigung
- zur Verbesserung der Lebensqualität
- bei sozialen und rechtlichen Fragen.....

Telefonische Terminvereinbarung:  
0732 773676

Erstgespräch auch ohne Anmeldung  
jeden 2. und 4. Montag 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

#### Unsere Berater\*innen:

##### Andrea Wienerroither

MAS Stellenkoordinatorin  
Akad. Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

##### Mag.<sup>a</sup> Andrea Holzer-Breid

Dipl. Erziehungs- und Jugendberaterin  
Trainerin für Paarkommunikation

##### Melanie Pöpl, MAS

MAS Akad. Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

##### Mag<sup>a</sup> Petra Baischer

Juristin

##### Paul Neunhäuserer

Dipl. Ehe-, Familien und Lebensberater

## Anmeldebedingungen

Wir bitten Sie, sich zu allen Veranstaltungen anzumelden. Nach Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung. Damit ist die Anmeldung verbindlich.

## Programmänderungen

sind vorbehalten und werden angemeldeten Personen mitgeteilt. Bei einer Kursabsage unsererseits wird der geleistete Betrag zurückbezahlt.

## Stornobedingungen

Soweit im Programm nicht anders angegeben, können Anmeldungen bis 7 Tage vor Kursbeginn kostenlos storniert werden. Bei späterer Abmeldung ist der Kursbeitrag vollständig zu leisten. Diese Gebühr entfällt, wenn eine von Ihnen genannte Ersatzperson die Veranstaltung besucht. Wenn Sie eine laufende Veranstaltung vorzeitig unterbrechen oder beenden, kann der Kursbeitrag nicht rückerstattet werden.

## Unterbringung und Aufenthalt

Es besteht die Möglichkeit, im Bildungshaus zu speisen und zu nächtigen. Tätigen Sie die Anmeldung dazu ehestmöglich.

## Datenschutz

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung willigen Sie ausdrücklich ein, dass Ihre personenbezogenen Daten für die Abwicklung und den Zahlungsverkehr elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Weiters stimmen Sie mit Ihrer Anmeldung der Übermittlung der Programmzeitung 2x jährlich zu. Diese Zustimmung kann jederzeit telefonisch, postalisch und per E-Mail widerrufen werden.

## Partner, Förderer und Unterstützer



## Förderungsmöglichkeiten

### Kirchlicher Bildungsgutschein



Einige Angebote unseres Programms sind mit dem kirchlichen Bildungsgutschein gekennzeichnet. Für diese Veranstaltungen können Sie mit dem Gutschein eine Ermäßigung von € 20,- in Anspruch nehmen. Der Gutschein ist eine Aufmerksamkeit für Sie als Kirchenbeitragszahler\*in. Sie erhalten ihn mit Ihrer Kirchenbeitragsvorschrift und können ihn für die gekennzeichneten Angebote in unserem Programm (und natürlich auch in anderen kath. Bildungseinrichtungen) einlösen.

### Elternbildungsgutscheine vom Familienreferat des Landes OÖ.



Die Gutscheine können bei allen Veranstaltungen, die mit diesem Gutschein gekennzeichnet sind, zum Thema Eltern-Kind-Beziehung und Partnerbeziehung direkt vor Ort eingelöst werden und werden von der Teilnahmegebühr abgezogen. Alle Eltern in Oberösterreich erhalten bei Ausstellung der Familienkarte (Antrag ab Geburt möglich) einen Gutschein im Wert von € 20,-. Nähere Auskünfte unter:

**Amt der OÖ Landesregierung**  
Direktion Bildung und Gesellschaft/  
Familienreferat  
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz  
Tel: +43/70/7720-11831 oder -11832,  
familienkarte@ooe.gv.at



### Bildungskonto des Landes OÖ.

Für viele unserer Veranstaltungen können Sie bei der Erfüllung der Teilnahmebedingungen eine Förderung im Rahmen des Bildungskontos des Landes OÖ beantragen. Anträge erhalten Sie in unseren Büros.

Nähere Auskünfte unter:  
**Amt der OÖ Landesregierung**  
Direktion Bildung und Gesellschaft  
Bahnhofplatz 1, 4020 Linz  
Tel. 0732/7720-14900  
bildungskonto@ooe.gv.at

## Symbolerklärung

Im gesamten Heft tauchen immer wieder diese beiden Kennzeichnungen auf. Es handelt sich dabei um attraktive Frauenbildungsangebote bzw. um Kooperationsveranstaltungen mit der „Gesunden Gemeinde Ried“.





# Spiritualität

## Zen-Meditation

Meditationstage im Schweigen

ZEN ist ein spiritueller Weg, der sich aus dem Buddhismus und Taoismus entwickelt hat. Der Kern der Praxis ist ‚Zazen‘, das aufrechte und bewegungslose Sitzen in Stille. Da für Zazen keinerlei inhaltliche Ziele vorgegeben werden, ist es auch an keine bestimmte Religion, Weltanschauung oder Kultur gebunden. Dieses achtsame Sitzen in Stille lässt den psychischen und mentalen Bereich des Menschen zur Ruhe kommen. Ein Zen-Kurs wird in durchgängigem Schweigen gehalten. Körper und Geist kommen zur Ruhe und können sich regenerieren.

**Do. 23. 02. 23 -  
So. 26. 02. 23**

**Zeit:** Do. 18:00 - So. 9:00 Uhr  
**Leitung:** Heinrich Allerstorfer,  
ZEN Lehrbefugnis  
**Kosten:** € 75,- Kursgebühr +  
ca. € 180,- VP für 3 Nächte



Anmeldung erforderlich

## Tagesseminar Franz-Kett-Pädagogik GSEB

Im Garten des Lebens

Mit den Kindern den Frühling erleben, das Leben entdecken und Ostern feiern. Wir wollen an diesem Seminartag aus der Fülle der Franz Kett Pädagogik schöpfen, dem Leben achtsam begegnen und das Dasein feiern.

**Sa. 25.02. 23**

**Zeit:** Sa. 9:00 - 16:30 Uhr  
**Leitung:** Petra Ostermann  
Kursleiterin der Franz Kett  
Pädagogik  
**Kosten:** € 85.-



Anmeldung erforderlich

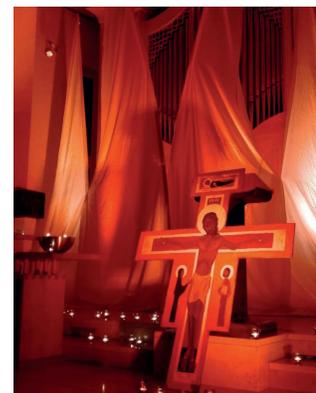
## Taizé Gebet

Ruhe - Zeit - Da Sein - meditative Gesänge aus Taizé

Nichts führt in innigere Gemeinschaft mit dem lebendigen Gott als ein ruhiges gemeinsames Gebet, das seine höchste Entfaltung in anhaltenden Gesängen findet, die danach wenn man wieder allein ist, in der Stille des Herzens weiterklingen.

**Fr. 10. 03. 23 Fr. 14. 03. 23  
Fr. 12. 05. 23**

**Zeit:** Fr. 19:30 Uhr  
**Ort:** Konviktkapelle in der  
Landesmusikschule Ried



Herzlich willkommen!

## Gesünder essen - bewusster genießen - gerechter leben

Was 40 Tage fleischfrei mit uns macht

Lange Zeit war die christliche Tradition, während der gesamten vierzigstägigen Fastenzeit auf Fleisch zu verzichten, in Vergessenheit geraten. Im Kontext ökologischer und tierethischer Debatten erlebt sie in den letzten Jahren eine Renaissance. Was zunächst Überwindung kostet, kann am Ende ein großer Gewinn für das eigene Leben sein. Der Vortrag wird sich zunächst den ethischen Gründen für einen befristeten Fleischverzicht zuwenden, ehe er das Bereichernde und Genussvolle daran in den Blick nimmt. So entstehen Umrisse einer neuen Vorstellung guten Lebens.

**Di. 28. 02. 23**

Zeit: 19:30 Uhr  
 Leitung: Univ.-Prof. Dr. theol. Michael Rosenberger, Professor für Moralthologie an der Kath. Privatuniversität Linz  
 Kosten: € 5.-  
[www.vierzig-tage-fleischfrei.at](http://www.vierzig-tage-fleischfrei.at)

Anmeldung erwünscht



## Linzer Bibelkurs 2023

Grundkurs

Seligpreisungen, Salz der Erde, Vater unser: Die Bergpredigt gehört zu den bekanntesten Texten des NTs. An vier Abenden werden wir Themen und Texte nicht nur methodisch vielfältig entdecken, sondern sie auch mit höchst aktuellen Themen verknüpfen.

1. Abend: **Friede**

In den Seligpreisungen, der Forderung nach Gewaltverzicht aber auch der Feindesliebe werden die Machtkonstruktionen dieser Welt klar auf den Kopf gestellt.

2. Abend: **Gerechtigkeit und Barmherzigkeit**

Sind das nicht zwei Gegensätze, die zueinander in Spannung stehen? Dennoch werden beide Aussagen als wesentliche Merkmale Gott zugesprochen - auch in der Bergpredigt.

3. Abend: **Beziehung zu Gott und untereinander**

Almosen, Beten und Fasten - Das sind mehr als nur Leitmotive in der Vorbereitungszeit auf Ostern. In ihnen zeigt sich, als Christ\*innen sind wir auf Beziehung hin ausgerichtet: Hin zu Gott und dem Nächsten.

4. Abend: **Ins Tun kommen**

Es sind nicht in erste Linie die klugen und frommen Reden, durch die sich die Menschen in der Nachfolge Jesu auszeichnen. Die Bergpredigt ermuntert explizit, diese in die Tat umzusetzen. Schließlich sind wir Salz der Erde und Licht der Welt.

Der Linzer Bibelkurs ist besonders geeignet für pfarrlich Engagierte (Pfarrgemeinderäte, Lektor\*innen, Leiter\*innen von Wortgottesfeiern und Andachten), aber auch für auf die Bibel Neugierige und eher Distanzierte. Auch Bibelrundenteilnehmende sind herzlich willkommen!

**Do. 02. 03. 23**

**Do. 09. 03. 23**

**Do. 16. 03. 23**

**Do. 23. 03. 23**

Zeit: je 19:00 - 21:30 Uhr  
 Leiter: Dr. Reinhard Stiksel, Theologe, Leiter Bibelwerk Linz  
 Kosten:  
 € 12,- je Abend  
 € 42- 4 Abende

Anmeldung bis 25.2. erforderlich



**GLAUBEN (ver) SUCHEN**

Theologische Angebote  
 in den Bildungshäusern der Diözese Linz



**MEINBEITRAG  
 BILDUNGS  
 GUTSCHEIN**

## Gottesdienste im Franziskushaus/Schlussgottesdienst

Im Franziskushaus feiern wir während der Schulzeit in der Kapelle des Sonnengesangs folgende Gottesdienste:

Freitag: Hl. Messe/Wortgottesfeier: 9.00 Uhr ausgenommen am 3. Freitag, denn hier feiern wir um 19.00 Uhr: Action 365-Gottesdienst. Änderungen vorbehalten!

Wir bedanken uns bei allen, die die Gestaltung der Gottesdienste übernehmen und laden ein, am liturgischen Angebot des Franziskushauses immer wieder mal teilzunehmen.

Wir freuen uns, Sie bei uns willkommen zu heißen!

**07. 07. 23**

**Schlussgottesdienst**

Zeit: Fr. 9:00 - 10:00 Uhr  
 Ort: Kapelle des Sonnengesangs im Franziskushaus

**Schlussgottesdienst & Fest**

Zeit: Fr. 18:00 Uhr  
 anschl. Abschlussfest, wo ALLE herzlich eingeladen sind!

Herzlich willkommen!



SPIRITUALITÄT

**Tai Ji**

## Ein Weg der Entschleunigung

Tai Ji ist eine uralte Übungspraxis, die zum Ziel hat, den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen und aus dieser Ruhe wieder in Bewegung zu kommen. Anfänger\*innen und Fortgeschrittene üben und praktizieren der Tradition folgend, gemeinsam (indoor und wenn möglich auch outdoor)  
Teilnahme an einzelnen Stunden möglich.  
Voraussetzung: sich auf Neues einlassen und alte Wege verlassen.

**8x ab Di. 07. 03. 23**

**Zeit:** 18:45 - 20:00 Uhr  
**Leitung:** Christoph Wiesner  
**Kosten:** € 12.- je Abend  
€ 80.- Gesamtreihe (8x)

Anmeldung erforderlich

**Meditationsabende**

## Eine entspannte Reise zu sich selbst

An diesen Abenden lassen wir den oftmals stressigen Alltag hinter uns. Durch bewusste Atmung in einer geführten Meditation finden wir eine tiefgehende Entspannung und innere Ruhe. Indem wir uns selbst diese Auszeit gönnen, finden wir zurück in unsere eigene Mitte, eine Verbundenheit zu sich und seinen eigenen Stärken wird bewusst fühlbar, sodass wir den alltäglichen Herausforderungen im wahrsten Sinne des Wortes wieder entspannter begegnen können.  
Es gibt vier Termine, die grundsätzlich auch einzeln buchbar sind.

**Mi. 15. 03. 23 Mi. 10. 05. 23  
Mi. 12. 04. 23 Mi. 21. 06. 23**

**Zeit:** Mi. 18:00 - 19:00 Uhr  
**Leitung:** Yvonne Butler  
**Kosten:** € 15.- je Abend  
€ 50.- Gesamtreihe (4x)

Anmeldung erforderlich

**Herzmeditation**

Die „Herzmeditation“ ist ein wohltuender Ausgleich zu unserem oft kopflastigen Alltag. Bei dieser geführten Meditation verbinden wir uns mit der Stimme unseres Herzens.  
Im „Gegenwärtigen Sein“ können wir unsere Herzenswünsche und Herzensqualitäten wie Freude, Liebe und Güte besser wahrnehmen. Spürbar ist besonders die Kraft und Energie der gemeinsamen Meditation.

**5x ab Di. 14. 03. 23**

**Zeit:** Di. 19:00 - 20:00 Uhr  
**Leitung:** Jürgen Brunnhuber  
**Kosten:** € 18.- je Abend

Anmeldung erforderlich

**Wandern für Augen und Seele**Pilgern am Marienweg<sup>4</sup> von Frauschereck nach Maria Schmolln

Gehen Sie mit uns und nehmen Sie sich Zeit, ein Stück des Marienwanderweges zu erkunden. Wir pilgern auf dem Marienweg abseits von Lärm, inmitten der Stille, der Natur und großteils in Abgeschiedenheit. Schenken Sie sich diesen Tag, welcher eine Mischung aus Freude am Gehen, Innehalten, kurzen Impulsen und Gemeinschaft sein wird. (12 km Strecke, ca. 3,5 Stunden Gehzeit) Ausgangspunkt ist der Parkplatz Frauschereck, wo wir uns auf nach Maria Schmolln machen und zum Abschluss auch einkehren werden.

**Sa. 06. 05. 23**

**Zeit:** Sa. 09:00 Uhr- 17:00  
Treffpunkt Frauschereck Parkplatz  
**Leitung:** Hildegard Niederhuber, Kornelia Zauner  
**Kosten:** € 10.-  
Anfahrt in Fahrgemeinschaft

Anmeldung erforderlich



## Am Ende: Gott!?

Vom Anfang sagen wir, dass in ihm ein Zauber wohnt, doch wie ist es mit dem Ende? Vom eigenen Ende und seinem Ausgang haben wir kein Wissen. Wohl aber sagt der Glaube: In deinem Ende beginnt ein völlig neuer Anfang, die Begegnung mit dem Göttlichen von Angesicht zu Angesicht. In unserer säkularen Welt ist allerdings dieser Glaube weithin verschwunden, vielmehr wird Gott selbst das Ende angesagt. Der Vortrag erkundet Zeichen und Gründe im Leben und Denken, dass das biblische Versprechen, dass Gott am Ende „alles in allem“ (1 Korinther 15,28) sein wird, glaubwürdig und lebensorientierend ist.

**Di. 09. 05. 23**

**Zeit:** Di. 19:30 Uhr  
**Leitung:** Univ.-Prof. Dr. Franz Gruber, Dogmatik, KU Linz  
**Kosten:** € 10.-

Anmeldung erwünscht



Foto: OÖN Weibold

## Zen-Meditation

### Meditationstage im Schweigen

ZEN ist ein spiritueller Weg, der sich aus dem Buddhismus und Taoismus entwickelt hat. Der Kern der Praxis ist ‚Zazen‘, das aufrechte und bewegungslose Sitzen in Stille. Da für Zazen keinerlei inhaltliche Ziele vorgegeben werden, ist es auch an keine bestimmte Religion, Weltanschauung oder Kultur gebunden. Dieses achtsame Sitzen in Stille lässt den psychischen und mentalen Bereich des Menschen zur Ruhe kommen. Ein Zen-Kurs wird in durchgängigem Schweigen gehalten. Körper und Geist kommen zur Ruhe und können sich regenerieren.

**Fr. 02. 06. 23 -  
So. 04. 06. 23**

**Zeit:** Fr. 16:00 - So. 9:00 Uhr  
**Leitung:** Heinrich Allerstorfer, ZEN Lehrbefugnis  
**Kosten:** € 75,- Kursgebühr + ca. € 120.- VP für 2 Nächte

Anmeldung erforderlich



## Einen Tag Auszeit! - Tagespilgern am innviertler Jakobsweg von Schärding nach Wernstein (10 km)

„Der Langsame sieht mehr“ (Sten Nadolny)  
Für Schnupperer - Kurzpilger\*innen und alljene, die sich einen Tag Zeit zum Entschleunigen nehmen wollen! Unter diesem Motto werden wir auf dem Jakobsweg bzw. auf der Via Nova unterwegs sein. Pilgern bietet die Möglichkeit langsamer zu werden um dem Schönen in der Natur und dadurch auch Gott zu begegnen.

**Sa. 10. 06. 23**

**Zeit:** Sa. 8:50 - 19:00 Uhr  
**Treffpunkt:** am Bahnhof Ried  
**Leitung:** Hildegard Niederhuber  
**Kosten:** € 35.- zuzügl. Zugticket (ca. 12.-)

Anmeldung erforderlich



## Innviertler Mundartmesse 2023

### Glaube - Mundart - Volkskultur

Glaube - Mundart - Volkskultur - eine Symbiose, die im Bezirk Ried i.l. schon zur Tradition geworden ist. Was im Jahre 2002 im Rahmen der damaligen Bibel-Ausstellung im Franziskushaus begann, hat sich zu einem fixen Bestandteil im volkulturellem Kalender in der Stadt Ried entwickelt. So wie bisher ist es auch den diesjährigen Gestaltern aus dem Stelzhamerbund Ried ein Anliegen, die Schriftstellen und liturgischen Texte achtsam und literarisch gut aufbereitet in die Sprache der Innviertler zu übertragen.

**So. 30. 04. 23**

**Zeit:** So. 19:30 Uhr  
**Zelebrant:** Pfarrer Rupert Niedl  
**Gestaltung:** Stelzhamerbund Ried, Auhäusler Musi  
**Ort:** Stadtpfarrkirche Ried

Anmeldung erforderlich



SPIRITUALITÄT

## Motorradwallfahrt

Die heurige Motorradwallfahrt ist für Sa 24. bis So 25. Juni 2023 fixiert. Alle zwei Jahre findet diese Ausfahrt 2-tägig statt. Dieses Jahr führt sie uns ins Lach- und Wölzertal, wo wir wieder gemeinsam mit der Wiener Motorradgruppe und Pater Thom Mühlberger einen gemütlichen Abend verbringen und am Sonntag eine gemeinsame Tour mit Messe und Fahrzeugsegnung machen werden. Details entnehmt bitte dem Folder!

**Sa. 24.06.23 -  
So. 25.06.23**

**Zeit:** Sa. 09:00 - So. 19:00 Uhr  
**Leitung:** Christian Bachmair,  
P. Thom Mühlberger osfs  
**Kosten:** € 10.- + Nächtigung  
und Verpflegung  
Anmeldung/Zimmerbuchungen  
bis 1. April

Anmeldung erforderlich



## Im Weg - Umweg - am Weg Salesianische Exerzitien

Der hl. Franz von Sales gilt als „der Heilige der frohen Gottesliebe“. Seine Spiritualität ist der Welt und den Menschen positiv und optimistisch zugewandt! Bei diesen Salesianischen Tagen im Kloster geht jede\*r Teilnehmer\*in ihren/seinen persönlichen Weg. Die Begleitung erfolgt in täglichen Gesprächen mit dem/der eigenen Begleiter\*in, im Gebet, in der Stille, in Impulsen und im Einander-Wahrnehmen bei Gemeinschaftselementen in der Gruppe und mit den Schwestern im Kloster. Dieses Angebot eignet sich auch besonders für Personen, die zum ersten Mal Exerzitien erleben möchten.

**So. 06.08.23 -  
Sa. 12.08.23**

**Ort:** Kloster der Schwestern  
Oblatinnen in Linz ÖÖ  
**Leitung:** Team von Priestern,  
Ordensleuten und Laien der  
salesianischen Familie  
**Kosten:** € 120,- Kursgebühr  
+ 55.- Vollpension je Tag

Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit  
mit den Oblaten des  
Hl. Franz von Sales:



## Franz - Kett - Pädagogik GSEB Kraftquellen - Ich bin da und sage danke

Kurz- kreativ- kraftvoll sollen diese KRAFTQUELLEN Kurzseminare sein. Sie geben einen Einblick in ein Thema, bieten Gestaltungsmöglichkeiten, begleiten dies mit theoretischem Hintergrund und motivieren zur praktischen Umsetzung im eigenen Umfeld (Krippe, Kindergarten, Schule, Hort, Pfarre, Eltern-Kindgruppen...).

Dieser Nachmittag handelt vom Ankommen in einer Gruppe, vom Zusammenwachsen, vom Danke sagen und vom Teilen.

**Fr. 14.07.23**

**Zeit:** Fr. 15:00 - 18:00 Uhr  
**Leitung:** Petra Ostermann  
**Kosten:** € 39,-

Anmeldung erforderlich



## Franz - Kett - Pädagogik GSEB Kraftquellen - Schön, dass es dich gibt

Dieser Vormittag behandelt den Umgang mit den Eltern und wie man Ihnen die Franz-Kett-Pädagogik erklären und mit den Kindern Geburtstag feiern.

**Sa. 15.07.23**

**Zeit:** Sa. 9:00 - 12:00 Uhr  
**Leitung:** Petra Ostermann  
**Kosten:** € 39,-

Anmeldung erforderlich





# Lebensorientierung

## Vortrag: Sei mutig, schau hin und versteh' mich

Lösungsorientiertes Verhaltenstraining

Warum verhält sich dieses Kind gerade so? Wie können wir seine Entwicklung fördern? In vielen Jahren therapeutischer Arbeit mit Kindern entwickelte Sabine Berndt das Konzept des „Lösungsorientierten Verhaltenstrainings - LoVt“. Es lässt sich in der Arbeit mit Säuglingen und Kleinkindern ebenso anwenden, wie mit Jugendlichen und Erwachsenen. Dabei werden Aspekte aus Verhaltenstherapie, der Motivations- und Lernpsychologie sowie der Bindungsforschung berücksichtigt. Kinder mit Down-Syndrom oder Autismus haben von diesem Ansatz ebenso profitiert, wie Kinder mit herausforderndem Verhalten.

Fr. 03.03.23

Zeit: Fr. 19:00 - 21:00 Uhr  
Leitung: Sabine Berndt,  
Praxis für Psychotherapie,  
syst. Familientherapeutin  
Kosten: € 10,-

Anmeldung erwünscht



## Der Heilungsweg des Schamanen 2 für Fortgeschrittene

Schon in der Steinzeit, vor 30.000 Jahren, haben sich die Schamanen in Trance versetzt, um ihre innere Weisheit zu befragen - wie wir es heute psychologisch ausdrücken würden - und so Lösungen für Krankheiten und Probleme zu finden. Methoden: Jede\*r Teilnehmer\*in lernt mit seinen/ihren eigenen Heilkräften in Kontakt zu treten, die inneren Impulse/Botschaften der Spirits wahrzunehmen, ihnen zu vertrauen und zu folgen.

Fr. 03.03.23 -  
Sa. 05.03.23

Zeit: Fr. 10:00 - So. 12:00 Uhr  
Leitung:  
Dr. August Thalhammer  
Kosten: € 330,-  
Aufpreis für individuelle Be-  
handlung: € 120,00

Anmeldung erforderlich



## Seminar: Sei mutig, schau hin und versteh' mich

Lösungsorientiertes Verhaltenstraining

Kinder mit Down-Syndrom oder Autismus haben von diesem Ansatz ebenso profitiert wie Kinder mit herausforderndem Verhalten. Warum verhält sich dieses Kind gerade so? Wie können wir seine Entwicklung fördern? In vielen Jahren therapeutischer Arbeit mit Kindern, entwickelte Sabine Berndt das Konzept des lösungsorientierten Verhaltenstrainings. Das Konzept fördert die Eigensteuerung und Selbstkontrolle und bezieht dabei auch Eltern und andere Bezugspersonen mit ein.

Sa. 04.03.23

Zeit: Fr. 09:00 - 17:00 Uhr  
Leitung: Sabine Berndt,  
Praxis für Psychotherapie,  
syst. Familientherapeutin,  
Kosten: € 130,-  
bzw. € 200,- pro Paar

Anmeldung erforderlich



LEBENSORIENTIERUNG



## Ehevorbereitungskurse

Ehe.wir.heiraten.aktiv

Das Kompaktseminar für Paare, die kirchlich heiraten wollen. Im Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, sich einzeln, als Paar, in Kleingruppen und im Plenum (max. 12 Paare) 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.

**04. 03. 14. 05.**  
**18. 03. 03. 06.**  
**01. 04. 17. 06.**  
**15. 04. 01. 07.**  
**29. 04. 15. 07.**

Zeit: Sa. 09:00 - 18:00 Uhr  
 Kosten: € 70,- pro Paar  
 1 BGS pro Paar einlösbar  
[www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at)

Anmeldung erforderlich



## GESTALT erleben - Online Abend

„Übergänge. Von ... zu. Hin ... zu - in der GESTALT“

Für alle, die mit Gruppen arbeiten oder Lust am Erleben von GESTALT-Methoden haben!

GESTALT-Selbsterfahrung zu ÜBERGANGSPROZESSEN, spezielle GESTALT-Reflexionsmethoden und Praxistransfer in Kleingruppen!

**Do. 09. 03. 23**

Zeit: Do. 18:30 - 21:30 Uhr  
 Leitung: Mag<sup>a</sup> Barbara Kitzmüller, Mag. Daniel Gajdusek-Schuster  
 Kosten: € 39,-

Anmeldung erforderlich



## Ich bin ...

... füge hier deinen Namen ein

Bin ich Kopie? Bin ich Original? Lege ich mein Schicksal in die Hände des Herzens?

Fragen werden uns begleiten. Antworten werden durch kreative Methoden aus der Reserve gelockt.

1. Abend: Bin ich BEGEISTERT Frau?
2. Abend: Bin ich MACHTVOLL Frau?
3. Abend: Bin ich LUSTVOLL Frau?

**Di. 14. 03. 23**  
**Di. 28. 03. 23**  
**Di. 11. 04. 23**

Zeit: je 19:00 - 21:00 Uhr  
 Leitung: Silvia Moser  
 Kosten: € 24,- pro Abend

Anmeldung erforderlich



## Lebendigkeit und Freude sind in mir!

Tanzabend zum Frühlingsbeginn

Es tut einfach gut, sich kraftvoll und lebendig zu spüren! Vermutlich freuen auch Sie sich jedes Jahr wieder, wenn im Frühjahr alles wieder zum Grünen beginnt, Blumen und Sträucher sprießen und blühen! Im gemeinsamen Tanzen - vor allem Kreistänze aus verschiedenen Nationen - wollen wir der Freude darüber in uns Raum geben und daraus Kraft schöpfen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

**Di. 21. 03. 23**

Zeit: Di. 19:00 - 21:00 Uhr  
 Leitung: Veronika Santer  
 Kosten: € 15,-

Anmeldung erforderlich



## Hochsensible/Hochsensitive Kinder

Ist das Kind besonders lärmempfindlich? Reagiert es rasch und stark auf äußere Reize? Träumt es manchmal scheinbar vor sich hin? Reagiert es teilweise auffällig gefühlsbetont? Muss bei der Kleidung oder beim Essen alles exakt passen? Mag es keine spontanen Änderungen beim Tagesablauf usw.?

Ja? Dann lade ich ein, uns das Thema Hochsensibilität/Hochsensibilität mal näher anzuschauen.

Ziel: Basiswissen zum Thema „Hochsensibilität/Hochsensibilität“ mit Schwerpunkt Kinder und Jugendliche erhalten. Bewusstsein dazu entwickeln.

Antworten auf offene Fragen bekommen.

Beim Workshop: Praktische Anregungen für den Umgang mit den Kindern/Jugendlichen im Alltag erfahren.

Zielgruppe: Eltern, Angehörige, Interessierte, Padagog\*innen

### Di. 21. 03. 23 VORTRAG

Zeit: Di. 19:00 - 20:00 Uhr

Leitung:  
Monika Gumpoltsberger  
Kindergartenpädagogin  
Kosten: € 2,-

Anmeldung erforderlich

### Di. 28. 03. 23 WORKSHOP

Zeit: Di. 18:30 - 21:30 Uhr

Leitung:  
Monika Gumpoltsberger  
Kindergartenpädagogin  
Kosten: € 4,-

Anmeldung erforderlich

## Letzte Hilfe Kurs

„Das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung“

Ein Letzte Hilfe Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die insbesondere in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir geben Grundwissen an die Hand und ermutigen Menschen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was alle Menschen am Ende des Lebens am meisten brauchen. Im Letzte Hilfe Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens.

### Fr. 14. 04. 23

Zeit: Fr. 14:00 - 18:00 Uhr  
Leitung:  
Sabine Leithner, MSc  
Akad. Expertin Palliativ Care,  
Andrea Hartinger  
Mobiles Hospiz Ried  
Kosten: € 20,-

Anmeldung erforderlich

## Ehevorbereitungskurs

Ehe.wir.heiraten.kommunikativ - Zweitageskurs

Diese Seminarformen mit Übernachtung/en (mit verbindlichen Abendeinheiten) bieten in gepflegter Atmosphäre Gelegenheit zu kompetenter Auseinandersetzung mit den wichtigsten Bereichen einer Liebesbeziehung auf Dauer. Es werden Impulse geboten, partnerschaftliches Verhalten weiterzuentwickeln und die Intimität der Beziehung zu vertiefen. Außerdem können die Paare entdecken, wie es möglich ist, mit Verschiedenheit positiv umzugehen.

### Fr. 14. 04. 23 - Sa. 15. 04. 23

Zeit: Fr. 15:00 - Sa. 18:00 Uhr  
Leitung: Birgit Detzlhofer  
Kosten: € 100,-/Paar

Anmeldung erforderlich



**Vortrag: Sich selbst und andere besser verstehen**

## Die Polyvagaltheorie im Alltag

Unser Nervensystem hat absolut faszinierende Funktionen für unser Leben und Überleben bereit. Wenn wir die Hintergründe dazu ein wenig verstehen, wird Vieles verständlich, wo wir uns sonst vielleicht nur wundern oder ärgern ... Und es ermöglicht Verständnis für uns selbst oder dafür, wie Menschen um uns herum reagieren.

Neben Impulsen werden wir einige sehr einfache Übungen kennenlernen, die im Alltag sehr hilfreich sein können, um mehr Wohlbefinden zu erlangen.

**Di. 18. 04. 23**

Zeit: Di. 19:30 - 22:00 Uhr

Leitung: Veronika Santer

Kosten:

VVK: € 7,- AK: € 9,-

Anmeldung erwünscht

**Frauenzeit - bewusst leichter leben**

## Impulstreffen der Katholischen Frauenbewegung OÖ

Wo liegt der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden, Vitalität und Lebenszufriedenheit? Nach dem Prinzip der Achtsamkeit nehmen wir die eigenen Bedürfnisse wahr und sorgen gut für uns - im Jetzt. FrauenZeit ist eine Einladung der Katholischen Frauenbewegung OÖ für alle interessierten Frauen. Nimm dir Zeit - wir freuen uns auf dich!

**Mi. 19. 04. 23**

Zeit: Mi. 19:00 - 22:00 Uhr

Leitung: Margit Trattner

KFB Dekanat Ried i. I.

kostenlos

Herzlich willkommen!

**Wald tut uns gut**

## Naturerfahrung und Achtsamkeit im Kobernauberwald

Der Kobernauberwald lädt zum Verweilen und zu einer achtsamen Begegnung ein. Hier entschleunigen wir bewusst unser Leben, kommen aus der alltäglichen Gedankenspirale raus. Wir schöpfen Kraft und Energie. Wir finden innere Ruhe, geistige Klarheit, Entspannung und bauen Stress ab. Es erwarten Sie eine Mischung aus Waldspaziergang, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie verschiedene Meditationen.

**Sa. 22. 04. 23****Sa. 13. 05. 23****Sa. 03. 06. 23**

Zeit: je 15:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Jürgen Brunnhuber

Kosten: € 35,- pro Termin

Anmeldung erforderlich

**Spiritualität und Praxis der heilenden Berührung**

## Seminarwochenende

Durch die Beschäftigung mit Formen und Verständnis von Heilung in anderen Kulturen, z. B. Reiki, habe ich einen alten Schatz aus unserem Kulturkreis neu entdeckt: Es macht mir Freude, Sie in die christliche Heiltradition einzuführen - ich bin auch Theologe - und Sie am eigenen Leib erleben zu lassen, dass Sie angenommen sind mit all Ihren heilen Seiten und Schattenseiten.

**Fr. 09. 06. 23 -****So. 11. 06. 23**

Zeit: Fr. 17:00 - So. 12:00 Uhr

Leitung:

Dr. August Thalhammer,  
Pastor Karsten Struck, geistlicher Begleiter

Kosten: € 165,-

Anmeldung erforderlich



## Ehevorbereitung

Ehe.wir.heiraten.aktiv: outdoor

In diesem Kurs beschäftigen sich die Paare mit den selben Themen, wie beim aktiv-Kurs: Kommunikation | Auseinandersetzung mit den Herkunftsfamilien | Ehe als Sakrament | Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität | Elternschaft | Ehe als Rechts- und Wirtschaftsgemeinschaft.

Ein Teil des Tages wird draußen verbracht und die Umgebung thematisch eingebunden. An besonderen Plätzen werden wichtige Themen der Beziehung symbolisch und konzentriert dargestellt.

**23. 06. 23**

Zeit: Fr. 14:00 - 22:00 Uhr

Leitung:

Alexander Niederwimmer

Kosten: € 70,-/Paar

Anmeldung erforderlich



## Aviva Basiskurs

Aus dem Becken kommt die Kraft

Ist dein Zyklus unregelmäßig und/oder plagen dich Unterleibsbeschwerden?

Möchtest du dich gerne mehr bewegen und magst keine monotonen Übungen?

Hast du einen unerfüllten Kinderwunsch ?

Möchtest du gerne wieder mal etwas nur für Dich tun?

Bist du in den Wechseljahren und möchtest dich wieder wohler in deiner Haut fühlen?

Wenn du eine dieser Fragen mit JA beantworten kannst, bist du bei AVIVA genau richtig!

Die Aviva Methode besteht aus einer Reihe von hochwirksamen Körperübungen, die unser Becken beleben und die natürliche Regeneration unseres Körpers fördern. Unsere Hormondrüsen bekommen durch Aviva Impulse und fangen wieder an zu arbeiten. 2x die Woche eine halbe Stunde üben reicht in der Regel um den gewünschten Erfolg zu haben.

Aviva stärkt deinen Körper, verbessert dein Wohlbefinden und macht gute Laune !

1-Tageskurs:

**Sa. 06. 05. 23**

Zeit: 13:30 -18:00 Uhr

2-Tageskurse:

**Di. 14. 03. 23 +**

**Di. 21. 03. 23**

Zeit: 18:00 -20:00 Uhr

Leitung: Barbara

Rems-Hildebrandt,

MSc Dipl. AvivaLehrerin

Kosten:

€90,- 1-Tageskurs

€100,- 2-Tageskurs

Anmeldung erforderlich



LEBENSORIENTIERUNG



# Gesellschaft und Umwelt

## Kräutermedizin als wertvoller Beitrag zum seelischen Wohlbefinden

Eine Reihe von Pflanzen und deren Extrakte können einen Beitrag zum seelischen Wohlbefinden und zur Behandlung von leichteren Symptomen leisten. Hervorzuheben ist Johanniskraut, dessen Wirksamkeit bei leichten bis mittelgradigen Depressionen wissenschaftlich gesichert ist. Bei Ängsten und Schlafstörungen ist an Lavendel, Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume zu denken. Rosenwurz und Ginseng können helfen Erschöpfung zu überwinden. Kurkuma schützt das Gehirn vor Schädigungen und degenerativen Veränderungen.

**Mi. 22. 02. 23**

Zeit: Mi. 19:00 - 20:30 Uhr  
Leitung: Dr. Bernhard Mohr,  
Facharzt für Psychiatrie  
Kosten: € 5,-



Anmeldung erwünscht

## Vortrag: Gärtnern ohne Gift

Round-Up, Glyphosat, Blaukorn, ... Immer mehr Gärtner\*innen möchten ohne die chemische Keule auskommen. Doch was tun, wenn Unkräuter und Ungeziefer überhandnehmen, Krankheiten, die Pflanzen befallen und sie Nährstoffe brauchen? Wie mache ich meinen Garten BIO-fit? Die Biologin, Bio-Gärtnerin und Arche-Noah-Erhalterin liefert viele Tipps, wie man auf natürliche Weise erfolgreich gärt. Richtige Bodenbearbeitung, Mulchen, Jauchen und Brühen, Kompost und biologische Schädlings- u. Krankheitsbekämpfung sind wichtige Themen, genauso wie die richtige Sortenwahl, Mischkultur und Fruchtfolge.

**Di. 07. 03. 23**

Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr  
Leitung: Mag<sup>a</sup> Claudia Ortner,  
Biologin  
Kosten: € 14,-  
[www.campus-botanicus.de](http://www.campus-botanicus.de)



Anmeldung erwünscht

## Frauenfrühstück von Frau zu Frau

Anregende Gespräche, Zeit für sich haben, mit anderen Frauen Neues über Gott und die Welt erfahren. Das Frauenfrühstück ist ein Ort der Begegnung für Frauen jeder Altersgruppe. Ein Ort, um neue Bekanntschaften und Freundschaften zu schließen, oder alte Bekannte zu treffen. Ein Frühstück mit Impuls der besonderen Art. Unsere Themen sind sehr vielseitig und interessant. Jede Frau ist herzlich willkommen.

**Sa. 11. 03. 23**  
**Sa. 08. 04. 23**  
**Sa. 06. 05. 23**  
**Sa. 17. 06. 23**

Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr  
Leitung: Isabelle Ntumba  
Kosten: € 8,- pro Frühstück



Herzlich willkommen!



**Betreuer\*innencafé**

Gemütliches Treffen für 24h-Personenbetreuer\*innen

Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen - gemeinsam Pause machen. Wir freuen uns auf ein gemütliches, erholsames Beisammensein.

**Di. 14. 03. 23****Di. 11. 04. 23****Di. 09. 05. 23****Di. 13. 06. 23**Zeit: 14:00 - 16:00 Uhr  
kostenlos

Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz



**Caritas  
&Du**



Herzlich willkommen!

**Vortrag: Mein Garten - Meine Naturoase**

Die Artenvielfalt vor unserer eigenen Haustür verringert sich immer mehr. Jede\*r Einzelne von uns kann mit kleinen Taten in ihrem/seinem Garten zum Erhalt dieser Vielfalt beitragen. Welche Gestaltungsmittel/Tätigkeiten sind wirklich hilfreich? Welche Pflanzen helfen Insekten und Vögel? Was sollten wir hingegen besser vermeiden?

**Di. 04. 04. 23**

Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Mag<sup>a</sup> Claudia Ortner,  
BiologinKosten: € 14,-  
[www.campus-botanicus.de](http://www.campus-botanicus.de)

Anmeldung erwünscht

**Workshop: Heilkraft aus unserem Garten & aus der Natur**

Es braucht nicht die Superfoods aus aller Welt. Wir haben eine Schatzkammer mit wertvoller Nahrung und wirksamen Heilmitteln direkt vor unserer Haustür! Workshop mit Anleitung zur Verwendung heimischer Tausend-sassas, wie Holler, Leinsamen, Löwenzahn, Verkostung und Erzeugung von Produkten zum Mitnehmen. Die Materialkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

**Di. 23. 05. 23**

Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr

Leitung: Mag<sup>a</sup> Claudia Ortner,  
BiologinKosten: € 23,-  
[www.campus-botanicus.de](http://www.campus-botanicus.de)

Anmeldung erforderlich

SIE MÖCHTEN  
IHRE IMMOBILIE  
**VERKAUFEN  
ODER  
VERMIETEN?**

**Raiffeisen  
Immobilien**

Immobilienbüro Ried  
Friedrich-Thurner-Straße 14  
4910 Ried  
T 0676 8141 8003  
E [brunner@raiffeisen-immobilien.at](mailto:brunner@raiffeisen-immobilien.at)

[raiffeisen-immobilien.at](http://raiffeisen-immobilien.at)



**ZTW**  
**WEILHARTNER**

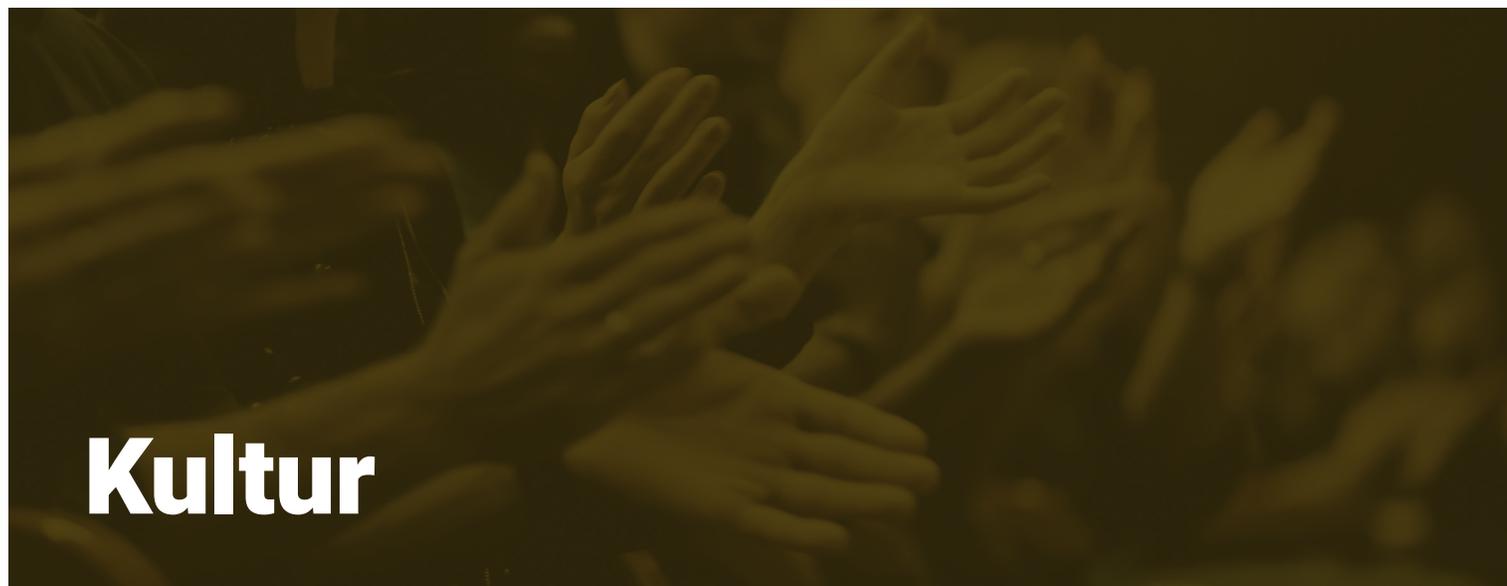
STATIK • KONSTRUKTION

DI Weilhartner ZTGmbH

4910 Ried i. I. | Marktplatz 2  
+43 (0) 77 52 / 71 5 71  
[office@ztw.at](mailto:office@ztw.at)

[www.ztw.at](http://www.ztw.at)

GESELLSCHAFT



# Kultur

## Djembe Workshop

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Inhalte:

- Spieltechniken und Klangeigenschaften der Djembe
- Rhythmus- und Koordinationstraining
- Erlernen verschiedener Grundfiguren, aus denen Rhythmen bestehen
- Erarbeiten von mehrstimmigen traditionellen Djembe Rhythmen aus der afrikanischen und lateinamerikanischen Musik.
- Einfache Tipps und Tricks, um aus einem Rhythmus ein komplettes Arrangement zu machen.

**Sa. 25. 02. 23**

Zeit: 09:30 - 16:00 Uhr

Leitung: Josef Kramer

Kosten: € 75,-

Leihgebühr für Djembe: € 10,-

Anmeldung erforderlich



## Musicalfahrt nach Wien

„Die Baronin“ & Heurigenbesuch

Die Baronin Johanna Franziska von Chantal (1572-1641) heiratet die Liebe ihres Lebens, verwaltete erfolgreich ihr Schloss und war für ihre Kinder und die Ärmsten da. Sie verliert tragisch ihren Ehemann und kämpft mit ihrem Leben. In dieser schweren Phase trifft sie auf Franz von Sales (1567-1622), den Bischof von Genf. Gemeinsam gründen sie einen Frauenorden, um sich ganz der geistigen Liebe und den Armen zu widmen. Die Baronin als edle Frau, die mit starkem Willen und getragen von einem großen Gottvertrauen ihrem Glück und ihren Tiefen begegnet und sich nach nichts mehr sehnt als nach Liebe.

**Sa. 04. 03. 23**

Abfahrt: 12:00 Uhr

Vorstellung: 18:00 Uhr

Ankunft Ried: ca 24:00 Uhr

Ort: Kirche Glanzing

Kosten: € 99,-

inkl. Busfahrt und Eintritt, vor dem Musical machen wir einen Heurigenbesuch

Anmeldung erforderlich



## Volksliedersingen

Offene Singgruppe

Norbert Hellwagner lernte mit 8 Jahren Akkordeon und spielte bei verschiedenen Ensembles mit seiner Steirischen Harmonika. Als ausgebildeter Chorleiter leitete er zwei Chöre. Es werden ausschließlich echte Volkslieder gesungen oder auch solche, die es vielleicht werden wollen.

Sänger\*innen jeden Alters sind herzlich willkommen.

**Di. 07. 03. 23**

**Di. 02. 05. 23**

Zeit: je 19:00 - 21:30 Uhr

Leitung: Norbert Hellwagner

Kosten: € 4,-

Anmeldung erwünscht



## Kabarett Lainer&Aigner

Einvernehmlich verschieden

Das Leben ist schrecklich kompliziert geworden. Zu jedem Spruch gibt es Widerspruch, zu jedem Satz einen Gegensatz, zu jeder Studie eine Gegenstudie. Die Verunsicherung schreitet voran, nicht einmal mehr auf Fake-News ist Verlass. Ziehen sich Gegensätze wirklich an oder doch eher aus? Aber fürchtet euch nicht: Günther Lainer und Ernst Aigner tragen mit ihrem neuen Kabarettprogramm „einvernehmlich verschieden“ das Licht der Hoffnung in unsere verwirrte Welt. Abwechslung ist super, Verschiedenheit macht Spaß, sagen sie. Die beiden sind ja auch ziemlich verschieden. Einvernehmlich.

**Fr. 17. 03. 23**

Zeit: 19:30 Uhr  
Gestaltung: Kabarett-Duo  
Günther Lainer &  
Ernst Aigner  
Ort: Riedberg Pfarrsaal  
Kosten: VVK: € 24,-  
Abendkasse: € 28,-

Anmeldung erwünscht



## Improtheaterworkshop

Geschichten, die das Leben schreibt

Mit erfundenen, erlebten, erdachten Geschichten machen wir die Welt jeden Abend ein Stück weit bunter! Keine Theatererfahrung notwendig, nur Freude am miteinander Sein, Spielen und Spaß haben.

Das Alter spielt keine Rolle. Ich freu mich auf euch!

**Mi. 22.03. 23**

**Mi. 19. 04. 23**

**Mi. 10. 05. 23**

Zeit: je 19:00 - 21:30 Uhr  
Leitung: Christine Wally Biebl  
Kosten: € 25,- pro Abend

Anmeldung erforderlich



## Sardinien und Korsika in 3D

Audiovision von Markus Hatheier

„Sardinien und Korsika sind anders“, die beiden Insel im Mittelmeer haben in erstaunlicher Weise ihre Seele und ihre kraftvolle Authentizität bewahrt. Küsten mit leuchtendroten Felsklippen und idyllischen Sandbuchten, eine grandiose Bergwelt, Blütenteppiche im Frühjahr, mittelalterliche Städte und malerische Bergdörfer. Markus Hatheier bereiste und erwanderte die Inseln für jeweils mehrere Wochen; seine einzigartigen 3D Bilder entführen in einzigartiger Weise in diese Inseln der Kontraste.

**Mi. 29. 03. 23**

Zeit: 19:30 - 22:00 Uhr  
Leitung: Markus Hatheier  
Kosten: VVK: € 13,-  
Abendkasse: € 15,-

Anmeldung erwünscht



## Ausstellung im Franziskushaus

Farben für die Seele

Künstlerin Brigitte Reischauer, 67 Jahre, malt seit 2010, hat Kurse besucht bzw. autodidaktisch zu malen begonnen. Am liebsten malt sie Landschaften und Blumen, aber auch spirituelle Bilder, oder abstrakte Darstellungen. Eintauchen in die bunte Welt der Farben ist wie Balsam auf der Seele.

**Di. 11. 04. 23 -**

**Fr. 12. 05. 23**

Zeit: Mo - Fr 8:00 - 16:00 Uhr  
Künstlerin:  
Brigitte Reischauer

Anmeldung erwünscht



KULTUR

**Vortrag: Auf den Spuren eines jungen Rebellen**

Franziskusweg nach Assisi

Auf dem Weg von La Verna nach Assisi spürte die Pilgerin, dass Franz von Assisi uns viel zu sagen hat. Gleichzeitig gab es wunderbare Natureindrücke in der Toskana und Umbrien, interessante Städte, besondere Begegnungen, herzberührende Momente. Pilgern, eine Meditation mit den Füßen, als Kraftquelle fürs Leben. Eine Einladung, ein Stück mitzugehen und hinein zu spüren. Lieder und Klänge von Christiane Gaisbauer werden den Abend begleiten und eintauchen lassen in die Welt von Franz von Assisi.

**Do. 13. 04. 23**

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr  
 Leitung: Hermine Billinger  
**freiwillige Spende** für das Flüchtlingslager Moria  
[www.homeforall.eu](http://www.homeforall.eu)

Anmeldung erwünscht

**Historischer Stadtrundgang**

mit Annemarie Fetz

Wollen Sie mehr über die Geschichte der Stadt Ried und die berühmte Bildhauerfamilie Schwanthaler erfahren? Dann laden wir Sie herzlich zu einem Rundgang durch die schönen Gassen und Plätze der Stadt ein. Weiters werden wir den Figurensaal und den Rathaussaal besuchen.

Die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins Museum.  
 Treffpunkt: Volkskundehaus Kirchenplatz 13

**Sa. 15. 04. 23**

Zeit: 14:00 - 16:00 Uhr  
 Leitung: Annemarie Fetz, ehemalige Mitarbeiterin der Kulturabteilung und des Museums der Stadt Ried  
 Kosten: € 13,-

Anmeldung erforderlich

**Lass die Herzen fliegen**

Heitere Lesung zum Muttertag

Die beiden Innviertler Dichterinnen Maria Anna Andetsberger und Gaby Grausgruber werden uns zum Muttertag mit originellen Texten und Gedichten, die die Herzen zum Fliegen bringen, verzaubern. Stimmungsvoll musikalisch umrahmt wird die heitere Lesung vom „iawent amoi 3 Gsang“ aus Pramet.

**Mi. 10. 05. 23**

Zeit: ab 19:00 Uhr  
 Gestaltung: Maria Anna Andetsberger, Gaby Grausgruber  
 „iawent amoi 3 Gsang“  
 Kosten: € 6,-

Anmeldung erwünscht

**Klassischer Gitarreabend Michele Bajo**

&amp; Gitarreschüler\*innen der LMS Haag, Pram, Gaspoltshofen

Michele Bajo, gebürtiger Römer (Jg. 1962), der seit 1987 in Klagenfurt lebt, gibt in Ried einen klassischen Gitarrenabend für das Franziskushaus in der Kapelle bzw. für einen wohltätigen Zweck. Wie bei ihm üblich spannt das vielfältige (ohne Verstärkung gespielte) Programm einen Bogen von Barock über Klassik, Spanien und Romantik bis zur Folklore Südamerikas. U.a. werden das berühmte Ständchen von Schubert und Cordoba von Albéniz zu hören sein. Vor ihm wird eine Schüler\*innen Gitarren Gruppe der LMS Haag/Pram/Gaspoltshofen unter der Leitung von Guntram Zauner spielen.

**Mi. 24. 05. 23**

Zeit: ab 19:00 Uhr  
 Leitung: Michele Bajo, Guntram Zauner&Schüler\*innen  
 Kosten: freiwillige Spende zugunsten einer Schule für gehörlose Kinder in Indien

Anmeldung erwünscht



**Ausstellungseröffnung: Freude mit Farbe**

Engelbert Riegler

„Leben ist das mit der Freude und den Farben, nicht das mit dem Ärger und dem Grau“. Unter diesem Motto möchte Engelbert Riegler einen bunten Querschnitt seiner Werke präsentieren. Bei der Ausstellungseröffnung bekommen Sie von Engelbert Riegler eine Einführung durch die Ausstellung und werden von einer musikalischen sowie kulinarischen Umrahmung verwöhnt.

**Sa. 10. 06. 23**

Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Künstler:

Engelbert Riegler

Ausstellungsdauer:

**Di. 10. 06. 23 -****Mo. 10. 07. 23**

Zeit: Mo-Fr 8:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung erwünscht

**40 Tage fleischfrei**

Gerechter leben – gesünder essen – bewusster genießen.

In den letzten Jahren ist der Verzehr von Fleisch in die Diskussion gekommen. Gerade junge Menschen entscheiden sich immer öfter zu einem vegetarischen oder sogar veganen Lebensstil. Und jene, die weiterhin Fleisch essen wollen, fragen sich zunehmend, wo und wie die Tiere gehalten wurden, von denen ihr Fleisch auf dem Teller stammt.

Die Frage nach dem richtigen Maß des Fleischverzehrs ist uralte. Schon sehr früh hat die Kirche fleischfreie Wochentage eingeführt, den Mittwoch und den Freitag. Und nahezu 1500 Jahre lang galt in der katholischen Kirche eine strikte Fleischabstinenz während der gesamten vierzig Tage der Fastenzeit. Noch heute erinnert der Name der Tage vor dem Aschermittwoch daran: „Karneval“ heißt wörtlich übersetzt „Fleisch, lebe wohl!“

An diese alte Tradition möchten wir wieder anknüpfen und laden deshalb ein, mit uns gemeinsam vierzig Tage lang auf den Genuss von Fleisch, Wurst und Fisch zu verzichten. Der erste Tag ist der Aschermittwoch, der letzte Tag der Karsamstag. An Ostern ist der Verzicht auf Fleisch beendet. Wer es nicht ganz so streng nehmen will, kann die alte Tradition des „Sonntagsbratens“ wieder aufgreifen und an den Sonntagen der Fastenzeit eine Fleischmahlzeit essen – die Fastenzeit ist nämlich so berechnet, dass sie vierzig Werktagen enthält. Wir im Franziskushaus sind dabei und machen mit!

Erleben Sie mit uns, wie es sich anfühlt und wie es für Sie geht, einen längeren Zeitraum auf Fleisch zu verzichten. Entdecken Sie, welche wohlschmeckenden vegetarischen und veganen Alternativen es gibt und wie sie gekocht werden. Nutzen Sie die vierzig Tage, um sich intensiver mit den ökologischen, tierethischen, gesundheitlichen und sozialen Folgen unseres Fleischkonsums auseinanderzusetzen. Und lernen Sie dadurch, Fleisch und unsere Lebensmittel insgesamt höher zu schätzen, bewusster einzukaufen und gemäß Ihren finanziellen Möglichkeiten womöglich auch mehr dafür zu zahlen. Unsere Landwirt\*innen, die Tiere und die Umwelt werden es Ihnen danken.

**Vortrag von Dr. Michael Rosenberger: Was 40 Tage fleischfrei mit uns macht am Di, 28.2.-19.30 Uhr**

**22.02. Aschermittwoch bis  
08.04. Karsamstag**

BILDUNGSZENTRUM  
**FRANZISKUS  
HAUS** BILDUNG & BEGEGNUNG



KULTUR



# Kreativität

## Aquarellmalkurs mit Oskar Pointecker „Alles blüht“

Ich lade sie ein zu einem frühlingshaften Spaziergang mit Pinsel und Farbe. Wir spielen uns gemeinsam mit Wasser und Farbe, drücken uns aus, malen uns was von der Seele, schaffen Freude oder packen einfach Erlebtes in ein Bild, über das wir uns freuen.

Mich freut besonders, Mit-Menschen die Leichtigkeit dieses Spiels mit Wasser und Farbe zu vermitteln.

**Mi. 01. 03. 23**

Zeit: 9:00 - 17:00 Uhr  
Leitung: Oskar Pointecker,  
Kosten: € 75,-  
[www.oskart.at](http://www.oskart.at)



Anmeldung erforderlich

## Kreatives Gestalten: Acrylmalkurs One stroke painting

Wie von alleine entstehen bei dieser speziellen Maltechnik Schatten, Highlights und tolle Farbverläufe, indem zwei oder mehr Farben mit dem Pinsel aufgenommen und mit einem Strich (one stroke) gemalt werden. Du wirst begeistert sein, wie einfach und schnell ein Bild mit dekorativen Blumen, Blüten, Blättern oder anderem fertig ist. Probiere diese spannende Maltechnik aus und staune über die Tiefenwirkung deines Werkes! Materialliste wird bei Kurseinladung zugesandt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mi. 08. 03. 23  
Mi. 15. 03. 23  
Mi. 22. 03. 23**

Zeit: je 18:30 - 21:00 Uhr  
Leitung: Dagmar Mayr  
Kosten: € 69,-



Anmeldung erforderlich

## Workshop: Schlickermalerei Mein Baby malt ...

Schlicker ist eine sehr feine und weiche Tonflüssigkeit. Ermöglichen Sie Ihrem Kind den ersten Kontakt mit einem natürlichen Spielmaterial, bevor die Sandkistensaison startet. Kinder haben oft Scheu Dinge anzugreifen, die sie noch nicht kennen. Besonders schmutzige Hände sind für Kleinkinder manchmal schwer auszuhalten. Bei diesem Angebot dürfen Kinder im eigenen Tempo das Material kennenlernen und lustvoll damit malen.

**Di. 14. 03. 23 oder  
Do. 16. 03. 23**

Zeit: Di. 9:00 - 10:30 Uhr  
Do. 15:00 - 16:30 Uhr  
Leitung: Raphaela Lippl,  
Keramikerin, Sozialarbeiterin  
Kosten: € 15,-



Anmeldung erforderlich



**Workshop: Lebensmittel länger frisch und genießbar**

Bienenwachstücher selber herstellen

Wir stellen aus heimischem Bienenwachs Jausenbeutel, Tücher und Abdeckungen her. Bienenwachs hat von Natur aus antibakterielle Eigenschaften und trägt so dazu bei, Lebensmittel länger frisch zu halten und genießbar zu machen. Bienenwachstücher sind besonders nachhaltig, da sie bis zu 500-mal wiederverwendet werden können.

**Di. 14. 03. 23**

Zeit: 19:00 - 22:00 Uhr

Leitung: Blaschke Berthilde,  
Kräuterpädagogin

Kosten: € 42,-



Anmeldung erforderlich

**Workshop: Tonschilder töpfern**

Bei diesem kreativen Workshop verwenden wir den Werkstoff Ton, um Schildchen für drinnen und draußen herzustellen, die anschließend in einem Keramikbrennofen gebrannt werden. Vorerfahrungen mit dem Material sind keine nötig. Das lustvolle Arbeiten mit den Händen soll im Vordergrund stehen.

**Di. 21. 03. 23**

Zeit: 18:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Raphaela Lippl,  
Keramikerin, SozialarbeiterinKosten: € 30,-  
plus € 10,- Materialkosten

Anmeldung erforderlich

**Workshop: Kleine Geschenksverpackungen**

für Ostern &amp; Co

Aus einem Blatt Papier kann man Vieles machen. In diesem Workshop zeige ich dir verschiedene Schachteln und Verpackungen, die du zu Ostern, zum Muttertag oder zum Geburtstag an deine Familie und Freunde verschenken kannst. Du wirst begeistert sein, wie einfach und schnell so eine kleine Verpackung herzustellen ist.

**Do. 23. 03. 23**

Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Sonja Linecker,  
Sonderkindergarten-  
pädagoginKosten: € 18,-  
plus Materialkosten

Anmeldung erforderlich

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Workshop: MandalART**

Intuitives Malen von Energiemandalas

Kreiere dein persönliches Energie-Mandala – mache sichtbar, was in dir gelebt werden mag. Ich führe dich in einer Meditation zu deinen persönlichen Stärkungs-Energien, sodass du diese Energien als Gefühl gut spüren kannst. Anschließend malst du dein ureigenes Energie-Mandala aus diesem Gefühl heraus – ohne vorab zu planen, zu überlegen oder zu bewerten. Lass dich überraschen, was entstehen möchte! Malerfahrung ist nicht Voraussetzung.

**Fr. 24. 03. 23**

Zeit: 13:30 - 17:30 Uhr

Leitung: Barbara  
Lintner-Mladosevits,  
Kosten: € 75,-  
[www.barbara-lintner.com](http://www.barbara-lintner.com)

Anmeldung erforderlich

KREATIVITÄT

## Workshop: Frühlings- oder Osterkränze

Wir gestalten Frühlingskränze, mit oder ohne Osterdekoration. Natur und Dekomaterialien werden von mir gerne zur Verfügung gestellt. Diese werden am Ende des Kurses, je nach Verbrauch, extra verrechnet. Natürlich kann sich jede\*r Kursteilnehmer\*in alle Materialien selber mitnehmen.

**Fr. 24. 03. 23**

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Sandra Feldweber, Floristin  
**Kosten:** € 32,-  
 exkl. Materialkosten



Anmeldung erforderlich

## Kinderworkshop: Ich mach mir...

Kinder töpfeln mit lufttrocknender Masse

Bei diesem Freizeitangebot für Kinder von 5 - 10 Jahren steht das fantasievolle Formen von Figuren, Schildchen oder das Herstellen von kleinen Gefäßen mit Hilfe der Hände im Vordergrund. Für eine kleine Stärkung ist gesorgt.

**Sa. 25. 03. 23**

**Zeit:** 9:00 - 12:00 Uhr  
**Leitung:** Raphaela Lippl, Keramikerin, Sozialarbeiterin  
**Kosten:** € 25,-  
 + € 10,- für Materialkosten + kleine Vormittagsjause



Anmeldung erforderlich

## Workshop: KunTraum

Back to Art Workshops

So originell wie Picasso, so produktiv wie Beyoncé, so resilient wie Rocky. Kreativ sein macht glücklich und hilft dabei, die Herausforderung des Lebens zu meistern. Mach mit beim BACK TO ART Workshop, probiere verschiedene moderne Kunsttechniken aus und lass deiner Fantasie freien Lauf. Nimm dir Zeit für DICH und genieße deine kreative Freiheit.

Der BACK TO ART Workshop besteht aus 5 Einheiten. Bei jedem Treffen zeige ich dir kreative Techniken bei denen du eine Kunsttechnik ausprobieren kannst. Zeichen- oder Malkentnisse sind nicht notwendig.

1. Be Wild / Collage
2. Ein Punkt geht spazieren / Zeichnen
3. Back To Black / Monotypie
4. Flower Power / Aquarell
5. Glückliche kleine Unfälle / Acrylmalerei

Am Ende des Kurses werden wir eine gemeinsame Ausstellung unserer entstandenen Arbeiten machen.

**Do. 13. 04. 23**

**Do. 20. 04. 23**

**Do. 27. 04. 23**

**Do. 04. 05. 23**

**Do. 11. 05. 23**

**Vernissage:**

**Do. 25. 05. 23**

**Zeit:** je 19:30 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Aneta Anzengruber, Künstlerin und Kunstpädagogin

**Kosten:**  
 € 30,- Schnupperabend  
 € 132,- Gesamtreihe  
 inkl. Materialkosten € 36,-



Anmeldung erforderlich

**Kinderbuchlesung:****Auch Nacktschnecken brauchen ein Zuhause**

Die Kinderbuch-Autorin Sandra Feldweber aus Neuhofen i.l. liest ihr Buch: „Auch Nacktschnecken brauchen ein Zuhause“ vor. Anschließend wird passend zum Thema „Schnecken“ etwas gebastelt. Worum geht es in diesem Buch: Mollie und ihr kleiner Bruder Jojo beobachten im Garten eine Schnecke mit Schneckenhaus. Dann haben die beiden eine tolle Idee. Denn sie finden: Auch Nacktschnecken brauchen ein Zuhause. Dieses Buch eignet sich zum Vorlesen ab 3 Jahre, zum Selbstlesen ab 6 Jahre. Eltern, Großeltern, ... sind natürlich als Begleitung herzlich willkommen!

**Fr. 21. 04. 23**

**Zeit:** 15:00 - 16:30 Uhr  
**Leitung:** Sandra Feldweber, Floristin, Schulassistentin  
**Kosten:** € 5,-

Anmeldung erforderlich

**Workshop: Handlettering Basics**

Kennst du das? Du möchtest etwas verschenken, aber die Person hat schon alles. Dann bist du hier genau richtig. Im Workshop lernst du, wie du mit deiner Handschrift und ein paar kleinen Tricks aus Alltagsgegenständen Herzensdinge machen kannst. Dafür gibt's die Basics im Handlettering. Von einfachen Schriften mit Finelinern bis zum komplizierten Schreiben mit Pinselstiften wird alles dabei sein.

**Fr. 21. 04. 23**

**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr  
**Leitung:** Magdalena Ganster, Pastoralassistentin in der Jugendarbeit  
**Kosten:** € 75,- inkl. Materialkosten  
[www.einfach-gemacht.com](http://www.einfach-gemacht.com)

Anmeldung erforderlich

**Workshop: Faserverbindung Papier****Papierschöpfen im Kontext mit der Natur**

Wir nehmen es für selbstverständlich - Papier ist ein Teil unseres Lebens. Dieser Kurs beinhaltet die Herstellung von verschiedenen Papierbreien mit Naturfasern wie: Bananenschalen, Gras, Irisblätter, Zwiebelschalen... Fasern, die in unserem Umfeld zu finden und leicht zu gewinnen sind. Ebenso können Abfallprodukte wie Kaffee oder Teesatz zu wunderschönen Ergebnissen führen. Die Möglichkeiten sind vielfältig! Im Anschluss können Papiere, Karten oder experimentelle Bilder im freien Schöpfen entstehen. Verschiedene Siebgrößen und Schöpftechniken können für Ihr Lieblingsstück ausprobiert werden.

**Sa. 06. 05. 23**

**Zeit:** 8:30 - 17:30 Uhr  
**Leitung:** Constanze Habriger-Krög  
**Kosten:** € 90,-

Anmeldung erforderlich

**Workshop: Florale Kerzen gestalten**

Wir gestalten Kerzen mit getrockneten und gepressten Blumen. Diese eignen sich sehr gut als Dekoration, Muttertags-, Geburtstags-, oder Hochzeitsgeschenk. Blumen und Kerzen werden gerne von mir zur Verfügung gestellt. Diese werden am Ende des Kurses, je nach Verbrauch, extra verrechnet. Natürlich kann sich jede\*r Kursteilnehmer\*in alle Materialien selber mitnehmen.

**Fr. 12. 05. 23**

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Sandra Feldweber, Floristin

**Kosten:** € 32,-  
 exkl. Materialkosten

Anmeldung erforderlich



KREATIVITÄT



# Kommunikation

## Sprachkurs: Französisch für Anfänger

Liberté – égalité – fraternité

Lernen Sie Frankreich durch die französische Sprache kennen. Sie werden Grammatik und Konversation lernen. Die Trainerin richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer\*innen, der Spaß am Lernen sollte auf alle Fälle im Vordergrund stehen.

**ab Di. 07. 03. 23**

8 Abende

**Zeit:** 18:30 - 20:00 Uhr

**Leitung:** Julia Renner,  
Nativ Speaker

**Kosten:** € 200,-



Anmeldung erforderlich

## English is great!

Leicht Fortgeschrittene

Mit einem lehrreichen, unterhaltsamen Kursbuch und in entspannter Atmosphäre mit einem Native Speaker aus England können Sie vorhandene Sprachkenntnisse vertiefen. Die Trainerin richtet sich natürlich auch nach den Wünschen der Teilnehmer\*innen.

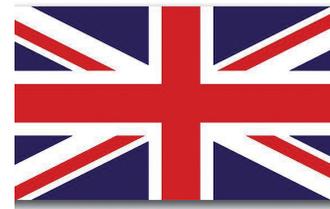
**ab Mo. 13. 03. 23**

10 Abende

**Zeit:** 17:30 - 19:30 Uhr

**Leitung:** Julia Renner,  
Nativ Speaker

**Kosten:** € 220,-



Anmeldung erforderlich

## Kennenlernabend: Empathisch kommunizieren

Gewaltfreie Kommunikation im alltäglichen Miteinander

Aneinander vorbeireden, nach Worten ringen, um gehört zu werden, Schmerz durch Konflikte und sich nach echter Verbindung und Verstanden werden sehnen? Vielen Menschen in Beziehungen geht es ähnlich. Die gute Nachricht: es gibt dienliche, unterstützenden Ansätze, die sogenannte „Gewaltfreie Kommunikation“ ist eine davon. Es ist möglich, Beziehungen mit Wertschätzung zu vertiefen und durch Empathie geben und erhalten nährende Verbindungen zu erleben, die Vertrauen stärken, weil sie es wagen sich einander ehrlich zu zeigen. Ein Abend mit Inputs und kurzen Übungen, die alltagstauglich sind.

**Mo. 27. 03. 23**

**Zeit:** 19:00 - 20:00 Uhr

**Leitung:** Iris Kastner

**Kosten:** € 10,-



Anmeldung erforderlich



## Gewaltfreie Kommunikation

Konflikte wagen - dir und anderen begegnen und daran wachsen

Mit Hilfe der Methode und Haltung der sogenannten Gewaltfreien Kommunikation, Konflikte ehrlich begegnen und in konkreten Übungen und Rollenspielen deine eigenen Beweggründe sowie deines Gegenübers, tiefer zu erfassen. Es lohnt sich für Beziehungen, die dir am Herzen liegen, unangenehme Herausforderungen anzugehen und gestärkt in deine Gespräche zurückzukehren.

**Mo. 17. 04. 23**

**Mo. 24. 04. 23**

**Mo. 08. 05. 23**

**Mo. 15. 05. 23**

Zeit: je 19:00 - 20:30 Uhr

Leitung: Iris Kastner

Kosten: € 40,- je Abend

Anmeldung erforderlich



## Schreibwerkstatt

Unsere Schreibwerkstatt funktioniert als Team.

Was uns verbindet:

Wir schreiben alle gerne.

Wir vergleichen uns nicht miteinander.

Wir lernen uns über unsere Texte sehr gut kennen.

Und wir freuen uns sehr über neue Gesichter!!!!

Ob Frau oder Mann, Schreibanfänger\*innen oder Schreibprofi:

Sie sind herzlich willkommen!

Nehmen Sie auch ruhig alle Schreibängste mit!

## jeder 1. Montag im Monat

Zeit: je 19:00 - 21:30 Uhr

Leitung: Mag<sup>a</sup> Judith Rachbauer, Theresa Batori

Kosten: € 8,- je Abend

Herzlich willkommen!



## Das Neue Testament

Übertragen in die Sprache unserer Zeit

„Das Neue Testament. Übertragen in die Sprache unserer Zeit“ will berühren sowie Lust darauf machen, sich intensiver auf die Spur des Wortes Gottes zu begeben und den Glauben in seiner Aktualität und lebensbejahenden Kraft zu erleben.

Zahlreiche Expertinnen und Experten der Bibelwissenschaft, wie Walter Kirchschräger, Michael Zugmann, Michael Ernst, Ingrid Penner, Marlies und Günter Siener sowie viele andere, haben ihr Fachwissen genauso eingebracht wie Mitarbeitende aus der bibelpastoralen Praxis.

So soll mit dieser Übertragung aus dem Bibelwerk Linz dem Uranliegen der Bibel entsprochen werden, dass ihre Bücher nicht nur gelesen und gehört, sondern auch verstanden und ins Leben übersetzt werden.

Ein Lesebuch, das menschen- und lebensnah die gute Nachricht von Gottes neuer Welt verkündet

- wissenschaftlich fundierte Neubearbeitung
- in verständlicher Sprache von heute
- lesefreundlicher Großdruck in zweifarbiger Gestaltung
- Cover in Rot oder Blau erhältlich

Musterseiten abrufbar unter: [www.bibelwerklinz.at/neues-testament](http://www.bibelwerklinz.at/neues-testament)  
 ISBN 978-3-902588-15-9 (rot) ISBN 978-3-902588-14-2 (blau)  
 Franz Kogler/Reinhard Stiksel (Hgg.), Das Neue Testament. Übertragen in die Sprache unserer Zeit, Bibelwerk Linz/Haus Werdenfels 2022, 416 Seiten, 17 x 24 cm, in Rot oder Blau, € 23,90

Bei Bestellung mit dem  
**Kennwort „Franziskushaus“**  
 an  
[bibelshop@dioezese-linz.at](mailto:bibelshop@dioezese-linz.at)  
 oder Tel. 0732/7610-3231  
**portofrei!**

Prädikat empfehlenswert :-)



KOMMUNIKATION



# Gesundheit

## WYDA

Das Yoga der Kelten - weiterführend

Diese Jahrtausende alten Übungen basieren auf dem Wissen der keltischen Druiden. Ihr Ansatz war, wie wir heute sagen würden, ein ganzheitlicher. Wyda Übungen können daher wesentlich zur Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit beitragen. Sie helfen uns, nicht nur auf der körperlichen Ebene Spannungen und Fehlhaltungen zu lösen, sondern auch im psychischen Bereich Stress abzubauen und uns besser zu fühlen. Lebenskraft und Lebensfreude nehmen zu.

**ab Do. 02. 03. 23**

6 Abende

Zeit: je 18:30 - 19:30 Uhr

Leitung: Mag<sup>a</sup> Roswitha Mayr

Kosten: € 90,-



Anmeldung erforderlich

## Sanftes Yoga am Vormittag für Anfänger\*innen

Yoga am Vormittag für Anfänger\*innen und Menschen die einen sanften therapeutischen Yoga suchen. Die Einheiten beinhalten meditative Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung sowie geistige Grundlagen. Der ganzheitliche Ansatz bewirkt, dass Körper, Atem und Geist positiv unterstützt werden.

**ab Do. 02. 03. 23**

8 Termine

Zeit: 9:00 - 10:30 Uhr

Leitung: Martina Mühlberger  
ausgeb. Yogalehrerin

Kosten: € 120,-



Anmeldung erforderlich

## SelbA Schnupperworkshop Mit Lebensfreude älter werden

Ist ein Trainingsprogramm für Menschen ab 55 Jahren. Ziel der gemeinsamen Aktivitäten ist es, die ganzheitliche, geistige und körperliche Gesundheit zu steigern und Schwung ins Leben zu bringen, ganz nach dem Motto: „Mit Lebensfreude älter werden“.

**Do. 02. 03. 23**

Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr

Leitung:

Anneliese Feichtinger

Kosten: € 7,-



Anmeldung erwünscht



## Tanz und Bewegung

Tanzen ab der Lebensmitte

Seniorentanz hält Herz und Kreislauf in Schwung. Die Beweglichkeit der Gelenke, Gedächtnisleistung und Koordination werden gefordert und gefördert. Das Wichtigste ist und bleibt, dass Menschen Freude an rhythmischer Bewegung erleben, Gemeinschaft mit anderen erfahren und dadurch weiterhin aktiv bleiben. Der Seniorentanz wird immer mehr auch von Jüngeren entdeckt - jede\*r ist willkommen. Die Tänze sind abwechslungsreich und partnerunabhängig. „Tanzen macht beweglich, macht Spaß und lässt Gemeinschaft erleben“.

**ab Mo. 06. 03. 23**

10 Nachmittage

**Zeit:** je 14:30 - 16:00 Uhr

**Leitung:** Margaretha Dieß

**Kosten:** € 6,-



Anmeldung erforderlich

## Fit mit Yoga, Pilates & Co

Raus aus der Winterstarre und bewegt in das Frühjahr!

Lass dich durch unterschiedliche Elemente aus Yoga, Pilates, Meridiandehnungen und Entspannungstechniken bewegen und entspannen. Aktiviere damit deinen Stoffwechsel, löse körperliche Verspannungen, erweitere deine Bewegungsfreiheit und verbessere damit auch wesentlich dein ganzheitliches Wohlbefinden. Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet!

**ab Mo. 06. 03. 23 oder**

**ab Mo. 08. 05. 23** 6 Abende

**Zeit:** 18:00 - 19:00 Uhr

**Leitung:** Gabriele Gadermaier

**Kosten:** € 78,-



Anmeldung erforderlich

## Offene Beambreath® Atemsession

Durch bewusstes Atmen zu innerer Freiheit gelangen

Bei einer Beambreath® Session atmest du ohne Pause tief in Bauch und Brust ein und lässt danach den Atem ganz sanft wieder aus dir rausfließen. Somit begibst du dich mit jedem bewussten Atemzug tiefer in deine persönliche emotionale Welt, während dein ganzer Körper auf diese Atemtechnik reagiert und du dich von der Musik und der Begleitung getragen fühlst. Diese Technik ist mächtig und tiefgreifend, braucht aber keinerlei Vorkenntnisse. Es braucht nur dich und deine Selbstverantwortung zu einer grundlegenden Verbesserung deines Lebens.

**Mi. 08. 03. 23**

**Mi. 12. 04. 23**

**Mi. 10. 05. 23**

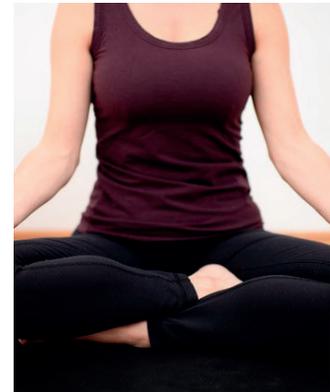
**Mi. 14. 06. 23**

**Zeit:** je 18:15 - 19:30 Uhr

**Leitung:**

Mag<sup>a</sup> Katharina Thallhammer

**Kosten:** € 20,- pro Session



Anmeldung erforderlich

## SelbA - Trainingsprogramm

Mit Lebensfreude älter werden

Inhaltlich ist das SelbA-Trainingsprogramm auf drei Säulen aufgebaut. Es handelt sich um einen ganzheitlichen Ansatz, der für mehr Lebensqualität im Alter die Bereiche Gehirntraining, psychomotorisches Training (= Üben der geistig-körperlichen Beweglichkeit) und Kompetenztraining (= Erleichterungen für den Alltag) verbindet. Unsere Veranstaltungen sind Orte der Begegnung, des gemeinsamen Lernens, des Austauschs und des persönlichen Miteinanders.

**ab Do. 09. 03. 23**

8 Termine

**Zeit:** je 16:00 - 18:00 Uhr

**Leitung:**

Anneliese Feichtinger

**Kosten:** € 56,-



Anmeldung erforderlich

GESUNDHEIT

**WYDA****Das Yoga der Kelten - Einsteiger\*innen**

Diese Jahrtausende alten Übungen basieren auf dem Wissen der keltischen Druiden. Ihr Ansatz war, wie wir heute sagen würden, ein ganzheitlicher. Wyda Übungen können daher wesentlich zur Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit beitragen. Sie helfen uns, nicht nur auf der körperlichen Ebene Spannungen und Fehlhaltungen zu lösen, sondern auch im psychischen Bereich Stress abzubauen und uns besser zu fühlen. Lebenskraft und Lebensfreude nehmen zu.

**ab Do. 09. 03. 23**

5 Abende

**Zeit:** je 18:30 - 20:00 Uhr**Leitung:**Mag<sup>a</sup> Roswitha Mayr,**Kosten:** € 75,-

Anmeldung erforderlich

**In 3 Schritten zum flachen Bauch**

Stell dir vor ... du weißt ganz genau, was du Schritt für Schritt zu tun hast, um an deinen Wunschkörper zu kommen. Du musst nie wieder auf veraltete Informationen oder Mythen aus dem Internet vertrauen, die dir nur Frust und Ärger bringen. Wenn sich das gut anhört, dann habe ich ausgezeichnete Nachrichten für dich. Du bist in diesem Seminar richtig, wo dir Schritt für Schritt gezeigt wird, wie du effektiv Fett abbaust - ohne Diäten oder Verbote, aber mit Konsequenz.

**Do. 09. 03. 23****Zeit:** 19:00 - 20:30 Uhr**Leitung:** Gabriel Reifinger**Kosten:**

freiwillige Spende



Anmeldung erwünscht

**Kinderseminar: Mit Gedankensport**

Gemeinsam Freude und Gelassenheit erleben

Das Mentaltraining (nach Kurt Tepperwein) bietet einfache und sehr wirkungsvolle Methoden, sich vom oftmals stressigen Alltag zu lösen, ein herzliches, kreatives Miteinander zu erleben und hierbei unsere liebevolle Verbindung zueinander, sowie auch das Selbstbewusstsein unserer Kinder zu stärken.

Das Mentaltraining bezeichne ich in diesem Zusammenhang als „Gedankensport“, es ermöglicht eine positive Lebensausrichtung, ein Fokussieren auf eigene Stärken, fördert das Selbstbewusstsein sowie Resilienz.

Ich freue mich auf eine fröhliche, kreative gemeinsame Zeit!

**Sa. 11. 03. 23****Sa. 06. 05. 23****Zeit:** 9:00 - 11:30 Uhr**Leitung:** Yvonne Butler,

Dipl. Kinder- u.

Jugendmentaltrainerin,

**Kosten:** € 25,- pro Seminar

Anmeldung erforderlich

**Western Line Dance**

Line Dance heißt zunächst einmal Tanzen nach allen möglichen Rhythmen, welche man auch vom Tanzen aus der Tanzschule kennt, wie Foxtrott, Walzer, Cha-Cha, Rumba, Boogie-Woogie, Twist und auch nach vielen rockigen Klängen. Anders ist jedoch die Art des Tanzens. Beim Line Dance gibt es keine Paare, jeder tanzt für sich in einer Formation. Eine vorher festgelegte Folge von Schritten, welche sich immer wiederholen. Manchmal schauen wir alle in die gleiche Richtung, es gibt aber auch Contra Lines oder Tänze im Kreis.

**ab Mo. 13. 03. 23**

10 Abende

**Zeit:****Anfänger:** 17:00 - 18:15 Uhr**Leicht Fortgeschrittene:**

18:30 - 19:45 Uhr

**Fortgeschrittene:**

20:00 - 21:15 Uhr

**Leitung:** Herbert Habiger**Kosten:** € 90,-

Anmeldung erforderlich

## Workshops mit Yoga und Spiraldynamik

Physiotherapeutisches Wissen wird in Kombination mit Übungen aus Yoga und Spiraldynamik für Beweglichkeit und Kräftigung der Halswirbelsäule, der Hüften und der Lockerung der Schultern an diesen Abenden umgesetzt. Es ist jeweils ein aktiver Bewegungsworkshop mit ergänzender Theorie. Für Anfänger\*innen im Yoga geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Socken und Turnmatte mitbringen.

14. 03. Schultern  
25. 04. Füße  
09. 05. Lendenwirbelsäule  
21. 03. Handgelenke  
02. 05. Hüften

**Di. 14. 03. 23**

**Di. 21. 03. 23**

**Di. 25. 04. 23**

**Di. 02. 05. 23**

**Di. 09. 05. 23**

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Leitung: Rechberger Petra

Kosten: € 20,- je Abend  
einzeln buchbar!

Anmeldung erforderlich



## Wirbelsäulengymnastik

Für alle, die ihren Körper gesund erhalten möchten. Gesundheit und Vitalität sind eng verbunden mit der Möglichkeit sich zu bewegen. Gymnastik fördert den ganzen Menschen: Gesundheit, Wohlbefinden, Haltung, Körperbewusstsein. Eine regelmäßige, maßvolle körperliche Beanspruchung ist in jedem Alter für die Gesundheit erforderlich.

**ab Di. 14. 03. 23**

6 Termine

Zeit: 9:00 - 10:00 Uhr

Leitung: Linda Leitner

Kosten: € 75,-

Anmeldung erforderlich



## Zumba Gold

Für Anfänger\* innen und aktive ältere Erwachsene

Zumba Gold ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau und ist trotz derselben mitreißenden Musik wie normales Zumba von geringerer Intensität. Es ist daher auch für ältere, oder untrainierte Personen durchführbar. Zumba Gold erhöht die Lebensqualität und trägt zum Erhalt der Aktivität im täglichen Leben bei. Außerdem bringt es eine Menge Spaß und garantiert mehr Lebensfreude.

**ab Mi. 15. 03. 23**

10 Termine

Zeit: 9:00 - 10:00 Uhr

Leitung: Hackl Miriam,  
Physiotherapeutin

Kosten: € 90,-

Anmeldung erforderlich



## Zumba für alle

Ein komplettes Workout, das Aerobik mit lateinamerikanischen Tänzen kombiniert. Egal wie alt du bist, du trainierst deine Ausdauer. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

**ab Mi. 15. 03. 23**

10 Termine

Zeit: 17:45 - 18:45 Uhr

Leitung: Hackl Miriam,  
Physiotherapeutin

Kosten: € 90,-

Anmeldung erforderlich



**Breath-Workshop: Was willst du wirklich?**

Selbstermächtigung durch Verbundenes Atmen

Du stehst gerade auf einer Wegkreuzung deines Lebens und weißt nicht, ob du rechts oder links gehen sollst - stehen bleiben oder weitermarschieren? In diesem Breath-Workshop widmen wir uns intensiv der Frage, was du wirklich willst im Leben und was du noch in dein Leben holen willst. Mit diesem Gefühl gehen wir in eine Breambreath® Session des Verbundenen Atmens und integrieren die Erfahrungen abschließend in einer Lebenscollage zu deiner persönlichen Selbstermächtigung.

**Fr. 24. 03. 23**

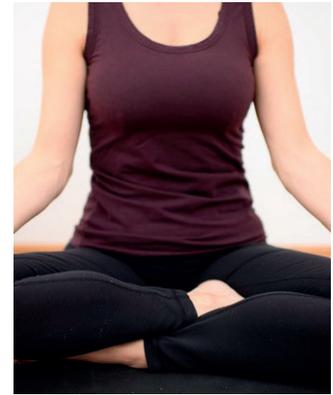
Zeit: 16:00 - 19:30 Uhr

Leitung:

Mag<sup>a</sup> Katharina Thallhammer

Kosten: € 55,-

Anmeldung erforderlich

**Stolperfalle Mensch?**

Workshop für Senior\*innen zur Sturzprävention im Alltag

Aufgrund ihrer meist schlechteren körperlichen Verfassung verletzen sich ältere Menschen bei Stürzen oft schwerer als jüngere, das dramatische Folgen für die Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit dieser Generation haben kann. Bei dem Workshop setzen sich die Senior\*innen mit den Veränderungen im Alter auseinander. Oberstes Ziel ist die Aufrechterhaltung der Mobilität. Denn fit und beweglich zu bleiben und sich so lange wie möglich selbstständig fortbewegen zu können, ist ein Gewinn für den einzelnen Menschen und für die Gesellschaft.

**Di. 28. 03. 23**

Zeit: 16:30 - 18:30 Uhr

Leitung: Wolfgang Paretta

Kuratorium für Verkehrssicherheit

kostenfrei

Anmeldung erforderlich

**Seminar:****Potentiale und Persönlichkeitsmerkmale an den Füßen**

Die Füße zeigen unsere angelegten Fähigkeiten und Besonderheiten. Lerne, die Sprache der Füße zu verstehen und erkenne bei Veränderungen an den Zehen, Fußgewölben oder -proportionen die Zusammenhänge mit bestimmten Lebensumständen und -gewohnheiten. Viele typische Fußprobleme finden ihre Ursache neben körperlichen Überlastungen in Dysbalancen auf psychisch-emotionaler Ebene. Erkenne dich in deinen Füßen wieder und lebe Deine Potentiale!

**Sa. 01. 04. 23**

Zeit: 9:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Ulli Wurpes,

Kosten: € 95,-

[www.bewegungshaus.at](http://www.bewegungshaus.at)

Anmeldung erforderlich

**Stresskompetenz durch Atmung**

Wie bewusste Atmung deine Gesundheit unterstützt

Das Thema Atmen hat einen erheblichen Einfluss auf unser Gefühlleben, unseren körperlichen Gesundheitszustand, sowie unser Nerven- und Immunsystem. Die bewusste Konzentration auf unsere Atmung schafft Ruhe und Gelassenheit und führt zu einer selbstwirksamen Stressregulation. Der Workshop startet mit einer Einführung in das Thema Stress und Atmung und lebt durch praktische Übungen und das Erfahren „bewusster Atmung“ und Entspannung. Raus aus der Kurzatmigkeit - rein in ganzheitliche Achtsamkeit! Unterstützt werden die praktischen Übungen mit der Anwendung von ätherischen Ölen.

**Mo. 14. 04. 23**

Zeit: 16:00 - 20:00 Uhr

Leitung:

Mag<sup>a</sup> Katharina Thallhammer

Kosten: € 60,-

Anmeldung erforderlich



## Beambreath® Workshop: NEUgeboren

Du bist Mama geworden - egal ob zum ersten, zweiten, dritten oder vierten Mal, ob natürlich oder durch Adoption. Diese neue Aufgabe ist erfüllend, nährend und bringt persönliche Entwicklung mit sich. ABER... es kann auch verdammt anstrengend, kräftezehrend, limitierend sein. All diese Gefühle sind da und dürfen gefühlt werden. Dieser Breathworkshop für Mütter, der dich dabei unterstützen wird, dich (wieder) zu finden als Frau, Partnerin - als eigenständige Person, welche du vielleicht nach der Geburt etwas aus den Augen verloren hast. Es geht um DEINE Bedürfnisse, Wünsche, Träume und Selbstverwirklichung!

**Sa. 15. 04. 23**

Zeit: 9:00 - 12:00 Uhr

Leitung:

Mag<sup>a</sup> Katharina Thallhammer

Kosten: € 48,-

Anmeldung erforderlich



## Workshop: Entspannung für das Nervensystem

Polyvagalthorie in der Praxis der Energiearbeit

Den allermeisten von uns ist die Theorie von Sympathikus und Parasympathikus als anregend oder beruhigend vertraut. Neue Erkenntnisse gehen jedoch von drei Teilen des Nervensystems aus - diese werden in der sogenannten Polyvagalthorie beschrieben. Mit der polyvagalen Entspannung wird unser System eingeladen, diese Energie wieder ins Fließen zu bringen und Symptome können sich damit oftmals lösen. An diesem Tag wird einerseits die Polyvagalthorie mit ihren vielfältigen Auswirkungen besprochen. Im praktischen gegenseitigen Üben lernen wir einfache Anwendungen kennen.

**Sa. 22. 04. 23**

Zeit: 9:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Veronika Santer,

Lebens- und Sozialberaterin-

Kosten: € 78-

Anmeldung erforderlich



## Feldenkrais® Samstagworkshop

Gesunder Rücken

Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung bewirkt die Feldenkrais-Methode unter anderem: Verbesserung des Selbstvertrauens und der Selbstakzeptanz, Zunahme der Autonomie und von Verantwortungsgefühl, besseres Lernvermögen auf allen Gebieten, Steigerung von Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Wohlbefinden und Vitalität. Auch bei Erkrankungen, wie Multiple Sklerose, Burnout, Verspannungen in Nacken- und Rückenmuskulatur und bei Rückenschmerzen kann die Methode konkret zur Verbesserung verhelfen.

**Sa. 06. 05. 23**

Zeit: 9:00 - 13:00 Uhr

Leitung: Michael Kuhn

Kosten: € 60,-

Anmeldung erforderlich



## Workshop: Sauerhonig / Oxymel

mit Blüten, Knospen und Frühlingskräuter herstellen

Sauerhonigherstellung ist eine Rückbesinnung auf eine jahrhundertalte Tradition. Essig, Honig, Früchte und Kräuter ergeben ein Stärkungs- und Heilmittel in der Volksheilkunde. Jede\*r Teilnehmer\*in stellt nach eigenen Bedürfnissen drei verschiedene Arten von Sauerhonig/Oxymel her.

**Di. 09. 05. 23**

Zeit: 19:00 - 22:00 Uhr

Leitung: Berthilde Blaschke,

Kräuterpädagogin

Kosten: € 24,-

plus € 20,-Materialkosten

Anmeldung erforderlich



GESUNDHEIT

## Wirbelsäulengymnastik vertiefend

Für alle, die ihren Körper gesund erhalten möchten. Gesundheit und Vitalität sind eng verbunden mit der Möglichkeit sich zu bewegen. Gymnastik fördert den ganzen Menschen: Gesundheit, Wohlbefinden, Haltung, Körperbewusstsein. Eine regelmäßige, maßvolle körperliche Beanspruchung ist in jedem Alter für die Gesundheit erforderlich.

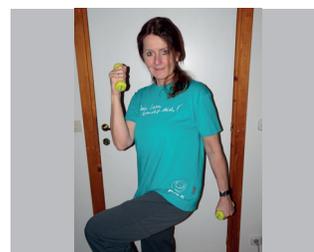
**ab Di. 09. 05. 23**

Zeit: 9:00 - 10:00 Uhr

Leitung:

Linda Leitner

Kosten: € 75,-



Anmeldung erforderlich

## Easy Tango 2 Aufbaukurs

Argentinischen Tango lustvoll und erfolgreich lernen

Der Argentinische Tango ist wohl der schönste und vielfältigste Tanz der Welt. Im „Easy Tango“ wird dieser wunderbare Tanz anhand einer völlig neu entwickelten Methode u. a. über speziell entwickelte Gruppentanzformen so vermittelt, dass auf einfache Weise beide Rollen (Leader/Follower) gelernt und getanzt werden. So kann der Kurs auch alleine besucht werden.

In diesem Aufbauseminar knüpfen wir an den Grundlagen von Easy Tango 1 an. Auch Interessent\*innen, sind herzlich zur Teilnahme eingeladen. Zu Beginn werden wir alle Elemente und Prinzipien vom Grundkurs wiederholen und auffrischen.

**Sa. 27. 05. 23 -  
Mo. 29. 05. 23**

Zeit: Sa. 14:30 - Mo. 12:30 Uhr

Leitung:

Dr. Weiser Bernhard,

MMag Julia Gasser

Kosten: € 230,-

office@integrativer-tanz.org

0650/4251156



Anmeldung erforderlich

## Feldenkrais® Samstagworkshop

Leichter atmen, laufen, gehen, stehen

Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung bewirkt die Feldenkrais-Methode unter anderem: Verbesserung des Selbstvertrauens und der Selbstakzeptanz, Zunahme der Autonomie und von Verantwortungsgefühl, besseres Lernvermögen auf allen Gebieten, Steigerung von Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Wohlbefinden und Vitalität. Auch bei Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Burnout, Verspannungen in Nacken- und Rückenmuskulatur und bei Rückenschmerzen kann die Methode konkret zur Verbesserung verhelfen.

**Sa. 17. 06. 23**

Zeit: 9:00 - 13:00 Uhr

Leitung: Michael Kuhn

Kosten: € 60,-



Anmeldung erforderlich

## Radreise: Wein, Wind und Wadl

Krems - Umgebung mit dem Radl

Bei den diesjährigen Radtagen erkunden wir von Traismauer aus die Gegend östlich von Krems. In Tagesetappen von ca. 40 – 70 km werden wir kürzere oder längere Touren nördlich & südlich der Donau (Kamptal, Traisental, Krems, Tulln,...) unternehmen und landschaftliche Höhepunkte, Schlösser und Klöster besichtigen. Neben besinnlichen Impulsen, werden wir auch den einen oder anderen Heurigenbesuch einplanen. Untergebracht sind wir in Traismauer in der Beachbar-Pension Aprico, direkt neben dem Badesee Traismauer, so dass wir uns dort nach warmen / heißen Radtagen noch gut abkühlen können.

**Mo. 17. 07. 23 -  
Fr. 21. 07. 23**

Leitung:

Mag. Josef Schwabeneder,  
Erwin Repitz

Kosten:

€ 150,- (Fahrt & Begleitung)

€ 200,- DZ Frühstücks-

pension Aprico



Anmeldung erforderlich

## Fit im Stadtpark mit Yoga, Pilates & Co

Lass dich durch unterschiedliche Elemente aus Yoga, Pilates, Meridiandehnungen und Entspannungstechniken bewegen und entspannen. Aktiviere damit deinen Stoffwechsel, löse körperliche Verspannungen, erweitere deine Bewegungsfreiheit und verbessere damit auch wesentlich dein ganzheitliches Wohlbefinden. Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Ort: Treffpunkt beim Kneipp Denkmal  
Bei Schlechtwetter im Franziskushaus

**Mo. 26. 06. 23**

**Mo. 03. 07. 23**

**Mo. 10. 07. 23**

**Mo. 04. 09. 23**

Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Leitung: Gabriele Gadermaier,

Kosten: € 10,- je Termin

Anmeldung erforderlich



## Workshop: Sommerprodukte aus der Natur

Egal ob Heilkräuter oder aber auch das beliebte Unkraut, hier sprechen wir über die heimischen Kräuter/Pflanzen, die uns bei Sonnenbrand, Insektenstichen, Kopfschmerzen und Kreislaufbeschwerden unterstützen können. Ihre Produkte werden von ihnen selbst kreiert und im Anschluss mit nach Hause genommen.

**Do. 13. 07. 23**

Zeit: 19:00 - 22:00 Uhr

Leitung: Alexandra

Reischenböck,

Dipl. Heilkräuterpädagogin ,

Dipl. Aromaberaterin

Kosten: € 35,-

plus € 20,-Materialkosten

Anmeldung erforderlich



## Semiarreihe: Touch for Health

Chiropraktik, Akupressur und Kinesiologie

Erlernen Sie für sich und Ihre Familie oder Ihre Patienten die ganzheitliche Methode „Touch for Health“: Diese ist eine Synthese überlieferter östlicher Heilkunst und verbindet Erkenntnisse der Chiropraktik, Akupressur und Kinesiologie. Durch verschiedene Muskeltests werden Energieblockaden auffindig gemacht und mittels Akupressur und Reflexpunkte gelöst. Der Kurs dient somit zur Steigerung der körpereigenen Energien und damit zur Erhöhung des allgemeinen Wohlbefindens, wobei die drei Ebenen - Körper, Emotionen und Ernährung - näher betrachtet werden. Besonders unterstützend wirkt Touch for Health bei:

|              |           |                       |
|--------------|-----------|-----------------------|
| Stress       | Schmerzen | Chronischen Problemen |
| Verletzungen | Allergien | Seelischen Problemen  |

Der Schwerpunkt liegt auf der praxisbezogenen Umsetzung der gelernten Inhalte. Deshalb gibt es nur so viel Theorie wie notwendig, aber so viel Praxis wie möglich. Der Lehrgang wird in vier Modulen angeboten, wobei die Module auch einzeln besucht werden können. Allerdings setzt die Teilnahme am jeweils nächsten Modul die Absolvierung des vorhergehenden voraus. Für alle Kurse erhalten Sie ein Zertifikat des „International Kinesiology College (IKC)“.

Infoabend:

**Di. 03. 07. 23**

Zeit: Di. 19:00 -21:00 Uhr

Modul 1

**Fr. 18. 08. 23 -**

**Sa. 19. 08. 23**

Modul 2

**Fr. 22. 09. 23 -**

**Sa. 23. 09. 23**

Modul 3

**Fr. 20. 10. 23 -**

**Sa. 21. 10. 23**

Modul 4

**Fr. 24. 11. 23 -**

**Sa. 25. 11. 23**

Zeit: Fr. 14:00 - Sa. 17:00 Uhr

Leitung: Michael

Fritzenwanger, Touch for

Health Instructor

Kosten:

€ 310,- je Wochenende

Anmeldung erforderlich





# Lehrgänge

## “Sensorische Integration im Dialog“ nach Ulla Kiesling®

Zusatzqualifikation für Therapeut\*innen und Pädagog\*innen

Ulla Kiesling entwickelte in Deutschland, zunächst in enger Zusammenarbeit mit der, über Europa hinaus bekannten und referierenden Kinderneurologin Dr. Inge Flehmig (damals Leiterin und Begründerin des größten `Sozial Pädiatrischen Zentrums` Deutschlands in Hamburg), ihren eigenen therapeutischen Zugang zu Kindern, „die anders sind“. In der Therapie oder Pädagogik angewandten „Sensorische Integration im Dialog“ nach Ulla Kiesling® findet das entwicklungsgestörte Kind individuelle Voraussetzungen, ausgehend von seinem Entwicklungsalter zu wachsen und zu reifen.

### Einführungstage:

#### **Bewegungsentwicklung:**

Paul Mair referiert über die Bewegungsentwicklung und Aufrichtung im 1. Lebensjahr.

#### **Feldenkraismethode®:**

Mit der Feldenkrais®-Methode verknüpft Ulla Kiesling eine bessere Wahrnehmung und das konkrete Erfassen, Begreifen, Erfüllen der Bedeutung gesunder frühkindlicher Entwicklungsschritte.

#### **SI im Kindergarten und in der Schule**

Wie kann Lernen durch Bewegung und Wahrnehmung in Kindergarten und Schule unterstützt werden? Viele Beispiele aus der Praxis werden diesen Block begleiten.

#### **Tomatis®Methode**

ist eine natürliche neurosensorische Stimulation. Columbina Drakulic verdeutlicht, wie die Tomatis Methode, mit Schwerpunkt über das vestibuläre System, eine fundamentale Ergänzung/Grundlage zur Sensorischen Integration im Dialog bietet.

#### **Sprachentwicklung:**

Susanne Tognino-Morgner referiert die normale Sprachentwicklung, den Aufbau der Sprache und die Bedeutung des Dialogs.

#### **Shiatsu:**

Paul Mair wird eine Einführung in die japanische Druckmassagetechnik Shiatsu geben.

#### **Psychomotorik:**

Thesi Zak unterrichtet praxisnah und dynamisch das Konzept der Motopädagogik /Psychomotorik in Verbindung mit den Themen der Sensorischen Integration im Dialog.

#### **Elternarbeit:**

Das besondere Anliegen von Matthias Bartscher ist die Unterstützung einer konstruktiven, entwicklungsorientierten Zusammenarbeit mit Eltern in den unterschiedlichen Kontexten.

**Fr. 31. 03. 23 -  
Sa. 22. 12. 23**

Zeit: 10:00 - 17.00 Uhr

Leitung: Ulla Kiesling, Hamburg und ein Team aus Professionalisten und Praktikern

Kosten: € 2898.-

Förderungen über Ö-cert und Bildungskonto sind möglich!

### **1. Block: Einführung**

Fr, 31.03.23 - Di, 04.04.23

### **2. Block: BW Entwicklung**

Sa, 22.04. - So, 23.04.23

### **3. Block: Vertiefung**

Fr, 19.05.23

### **4. Block: Feldenkrais**

Sa, 20.05. - So, 21.05.23

### **5. Block: Sprachentwicklung**

Sa, 24.06. - So, 25.06.23

### **6. Block: Psychomotorik**

Sa, 29.07. - Di, 01.08.23

### **7. Block: Elternarbeit**

Fr, 22.09. - So, 24.09.23

### **8. Block: Kdg. und Schule**

Sa, 14.10. - So, 15.10.23

### **9. Block: Tomatis Methode**

Fr, 10.11.23

### **10. Block: Shiatsu**

Sa, 11.11. - So, 12.11.23

### **11. Block: Abschluss**

Do, 04.01. - So, 07.01.24



Anmeldung erforderlich

## Motopädagogik Lehrgang April-Nov

### Valeo Zertifikatslehrgang

Motopädagogik - auch psychomotorische Entwicklungsbegleitung genannt - ist ein ganzheitliches und lebensabschnittübergreifendes Konzept, das sich mit der Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung der Persönlichkeit beschäftigt. Die Motopädagogen orientieren sich an den individuellen Stärken des Einzelnen. Sie wollen dem Menschen jeden Lebensalters Beziehung, Raum, Zeit und Angebote zur Verfügung stellen und dadurch den individuellen Entwicklungsprozess begleiten und unterstützen. Sie verstehen sich als Entwicklungsbegleiter\*innen über das Medium Bewegung. Sie setzen sich in theoriegeleiteter Praxis mit der Frage auseinander, wie unterschiedliche Dialoggruppen durch gezielte Angebote unterstützt und begleitet werden können, um mit sich, der dinglichen Umwelt und der sozialen Mitwelt umgehen zu können und bestmöglich selbstständig handlungsfähig zu sein. Motopädagogen sind Menschen aus pädagogischen, therapeutischen oder sozialen Berufen, die der Bewegung einen großen Stellenwert in ihrer Arbeit einräumen.

#### Modul I:

Körpererfahrung

#### Modul II:

Materialerfahrung

#### Modul III:

Sozialerfahrung

#### Modul IV:

Praxiserfahrung

ab Sa. 01. 04. 23

**Leitung:** Referent\*innen der vaLeo - psychomotorische Entwicklungsbegleitung GmbH

**Kosten:** € 2100.-

#### Modul 1:

Sa. 01.04. - Di. 04.04.2023

Sa. -Di. 08.30 - 17.30 h

#### Modul 2:

Do. 08.06. - So. 11.06.2023

Do - So. 08.30 - 17.30 h

#### Modul 3:

Do. 24.08. - So. 27.08.2023

Do - So. 08.30 - 17.30 h

#### Modul 4:

Mo. 30.10. - Mi. 01.11.2023

Mo - Mi. 08.30 - 17.00 h

[www.valeo.at](http://www.valeo.at)

Anmeldung erforderlich



## Tanzende Bilderbücher & Bewegte Spracherlebnisse

### Lehrgang

Ein Lehrgang für pädagogische Fachkräfte, Sprachförder\*innen, Kindertanztrainer\*innen, Bibliothekar\*innen, Deutschtrainer\*innen und alle, die sich für Bewegung zur Musik und Sprachbildung interessieren.

Die Methode der Bewegten Spracherlebnisse besteht aus folgenden Elementen:

- Bewegungs- und Tanzpädagogik
- Kreativer Kindertanz
- Theaterpädagogik
- Kinderyoga

Die Tanzenden Bilderbücher sind ein besonderes Erlebnis für alle Teilnehmer\*innen. Das Bewegungs- und Sprachprogramm ist angereichert mit sinnlichen Erfahrungen, die eine bedeutende Grundlage für die Sprachentwicklung sind.

In diesem verzaubernden Lehrgang atmest du die Methode der Tanzenden Bilderbücher mit allen Sinnen ein. Du erlebst das Bilderbuch "Welche Farbe hat ein Kuss?" in inspirierenden Tanz-, Sprach- und Bewegungsimpulsen verpackt. Außerdem gestaltest du mit Unterstützung der Gruppe, dein persönliches tanzendes Lieblings-Bilderbuch. Die Impulse kannst du, ohne großen Aufwand, mit Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren und deren Familien umsetzen.

ab Fr. 02. 06. 23

**Leitung:** Gruber Bettina

**Kosten:** € 650.-

#### Seminarblock I

Fr. 02.06. – So. 04.06.23

#### Seminarblock II

Fr. 30.06. – So. 02.07.23

**2 Webinare je 3h:**

16.06 und 22.06

[www.lustzutanzten.at](http://www.lustzutanzten.at)

MIT ONLINE ELEMENTEN

Anmeldung erforderlich



LEHRGÄNGE

**kym® im Schulalter**

Kybernetische Methode nach Hariolf Dreher®

**Modul 1:****Grundlagen u. Rechendidaktik - Rechenschwäche vorbeugen und abhelfen**

Die Teilnehmer\*innen erfahren im Wechselspiel von theoretischer Fundierung und intensiver eigener sensomotorischer Erfahrung einen neuen, systematischen Weg des arithmetischen Erstunterrichts und einen Aufbau zur Abhilfe bei Rechenschwäche, der es auch Kindern mit Teilleistungsschwächen erlaubt, erfolgreich das Rechnen zu erlernen.

**Modul 2:****Verbeugung und Abhilfe bei Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten**

Die Teilnehmer\*innen erfahren im Wechsel von Theorie und Praxis und intensiver eigener sensomotorischer Erfahrung einen neuen, systematischen Weg des Erstlese- und Rechtschreibunterrichts und einen strukturierten Aufbau zur Abhilfe bei Lese-Rechtschreibschwächen (Legasthenie), der es auch teilleistungsgestörten Kindern erlaubt, das Lesen und Schreiben zu erlernen.

**Wichtig: Voraussetzung für das Modul 2 ist die Teilnahme am Modul 1 „Grundlagen und Rechendidaktik“!**

**Fr. 14. 04. 23 bis  
So. 01. 10. 23**

Zeit: Fr, 14.00 - So, 16.30 Uhr

**Leitung:** Karin Frye-Hausberger, Leiterin des Hariolf Dreher Instituts

**Kosten:** € 1.180.-[www.kybernetische-methode.de](http://www.kybernetische-methode.de)**Termine:****Modul 1:**

Freitag, 14. 04. 23 bis

Sonntag, 16. 04. 23

Freitag, 12. 05. 23 bis

Sonntag, 14. 05. 23

**Modul 2:**

Freitag, 02. 06. 23 bis

Sonntag, 04. 06. 23

Freitag, 23. 06. 23 bis

Sonntag, 25. 06. 23

**WiederholungÜbungVertiefung**

Samstag, 30. 09. 23 bis

Sonntag, 01. 10. 23

Anmeldung erforderlich

**kym®**  
original  
die kybernetische methode



ONLINE  
ELEMENTE

**kym® im Kindergarten und der Vorschule**

Kybernetische Methode nach Hariolf Dreher®

für Kindergartenpädagog\*innen sowie Tageseltern, Lehrer\*innen, Therapeut\*innen und interessierte Eltern/Großeltern

- Spiele zur Verfeinerung der Wahrnehmung mit Tast- und Bewegungswahrnehmung
- Entwicklung einer sicheren Orientierung im Raum und ihrer sprachlichen Bezeichnung (rechts von mir, links von mir, vor mir, hinter mir, ...)
- Die Entfaltung der Fingerbeweglichkeit und -bewusstheit (Handschemata) verbunden mit dem Aufbau des Zahlbegriffs
- Ein solches handelndes und sprechendes Entwickeln des Zahlbegriffs dient der Prävention von Lernschwierigkeiten im arithmetischen Erstunterricht.
- Aufbau einer bewussten Sprachwahrnehmung (phonologische und artikulatorische Bewusstheit) durch die Arbeit mit der „Kindergartenfibel 1“ und den Kartenspielen „Der Reimefuchs“ und „Der Lautefuchs“. – Die bewusste Sprachwahrnehmung ist die zentrale Schlüsselkompetenz für einen erfolgreichen schulischen Lernprozess im Lesen und Schreiben.
- Erfahrungen mit Kindern nicht-deutscher Muttersprache stimmen zuversichtlich.
- Koordination von Mund und Hand in vielfältigen Spielformen mit Reimen und Liedern. Diese dient der Vorbereitung für den Einstieg in eine alphabetische Schreibstrategie.

**Fr. 23.09.23 bis  
So. 18. 11. 23**

Zeit: Sa, 9.00 - So, 16.30 Uhr

**Leitung:** Karin Frye-Hausberger, Leiterin des Hariolf Dreher Instituts

**Kosten:** € 490.-[www.kybernetische-methode.de](http://www.kybernetische-methode.de)**Modul 1:**

Samstag, 23. 09. 23 bis

Sonntag, 24. 09. 23

**Modul 2:**

Samstag, 14. 10. 23 bis

Sonntag, 15. 10. 23

**WiederholungÜbungVertiefung**

Samstag, 18. 11. 23

9.00 - 16.30 Uhr

Anmeldung erforderlich



ONLINE  
ELEMENTE

**kym®-Tagung 2023**

Kybernetische Methode nach Hariolf Dreher®

Nachdem bereits im Jahr 2019 eine Tagung stattgefunden hat, wird es im Jahr 2023 eine weitere Tagung zur Kybernetischen Methode geben - diesmal wieder in OÖ - im Franziskushaus in Ried im Innkreis, wo der die Kybernetische Methode® nach Hariolf Dreher schon seit vielen Jahren eine Beheimatung findet.

**Ziel dieser Tagung:**

Kennenlernen von Kolleginnen/Kollegen, Neuigkeiten, Informationsaustausch, Wünsche, Ausblicke, Planungen, kym® Materialien, fachliche Weiterbildung

**Veranstaltungsprogramm** (Ergänzungen vorbehalten)

Freitag:

- Begrüßung, Kennenlernen und Begegnung
- Was bisher geschah..."
- Materialtische mit dem neuen Buch:  
The kym® Mouthpicture Book
- Vorstellung neuer Materialien
- Zeit für Fragen und zum Ausprobieren
- Abendessen: ca. 19 Uhr
- Abendprogramm ab ca. 20.30 Uhr: gemütliches Beisammensein, Gesprächsrunden

Samstag:

**Informationen und Eindrücke von Elke Lebesmühlbacher:**

Vortragende: Trainerin der Kybernetischen Methode nach Hariolf Dreher®, Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin des EÖDL, Salzburg

**iMeg – intuitive Menschen erschaffen gemeinsam:**

Vortragende: Susi Friedl – eine der 3 Gründerinnen des iMeg-Dachverbandes & tätig in der kym®-Einzelförderung

**„Back to the roots“ - Von der kym® zur KUL und wieder zurück zur kym® - eine ganz persönliche Erfolgs-Geschichte:**

Vortragende: Ursula Nopp – Bachelor of Education (Volksschule und Integration), Diplomsozialarbeiterin, kym® - Einzelförderin, Dipl. Legasthenie-/Dyskalkulie-trainerin des EÖDL in Ausbildung

**„So gelingt die regelmäßige Schulvorbereitung in unserem Hause mit der kym®“:**

Vortragende: Petra Kaltenböck, Leiterin: Kindergarten und Krabbelstube Baumgartenberg

**Schlussrunde mit Feedback und Ausblick****Fr. 17. 03. 23 -  
Sa. 18. 03. 23**

Zeit: Fr, 16.30 -Sa, 17.30 Uhr

Leitung: Karin Frye-Hausberger, Leiterin des Hariolf Dreher Instituts

Kosten: € 190.- inkl. Abendessen am Freitag, Mittagessen am Samstag und Kaffeepausen

[www.kybernetische-methode.de](http://www.kybernetische-methode.de)

Nächtigungskosten:

EZ mit Frühstück:

€ 40,- bis € 55,-

DZ: mit Frühstück:

€ 35,- bis € 45,-

[www.kybernetische-methode.de](http://www.kybernetische-methode.de)


die kybernetische methode



Anmeldung erforderlich

**Die große Wörterfabrik**

Tanzende Bilderbücher &amp; Bewegte Spracherlebnisse

In diesem inspirierenden Körperreise-Workshop erlebst du das mutmachende Bilderbuch „Die große Wörterfabrik“ in inspirierenden Tanz-, Bewegungs- und Sprachimpulsen verpackt. Du erfährst, wie du Gefühlen ein Sprachrohr geben kannst und erhältst Ideen für die passenden Musikstücke. Die lustvollen Impulse kannst du mit Kindern ab 4 Jahren und mit allen Neugierigen, die sich gerne verzaubern lassen, umsetzen.

Bilderbuch von Agnes De Lestrade und Valeria Docampo, Mixtvision Verlag München 2010

**Fr. 12. 05. 23**

Zeit: Fr. 9:00 - 16:30 Uhr

Leitung: Gruber Bettina

Kosten: € 130,-

[www.lustzutanz.at](http://www.lustzutanz.at)

Anmeldung erforderlich



LEHRGÄNGE



# Katholische Jugend

## Jugendgottesdienste

Wir laden alle Jugendlichen und ganz besonders alle Firmlinge zu unseren Jugendgottesdiensten ein. Es erwartet euch ein ansprechender und besonders gestalteter Gottesdienst mit cooler Musik, kreativen Mitmachelementen und anschließendem gemütlichen Ausklang.

**Sa. 04.03.23** Wernstein  
**Sa. 18. 03.23** Zell a.d. Pram  
**Di. 28.03.23** Riedbergkirche

Zeit: 19:00 Uhr  
18:00 Uhr Zell/Pram

**Kontakt:**  
Iris Kimberger  
0676 8776 6095



## Urlaub in Rio

Wir freuen uns auf unser jährliches Sommerlager und dieses Jahr verbringen wir drei Tage miteinander in RIO (Region Innviertel Ost). Auf dich warten spannende Spiele für die ganze Gruppe wie z.B.: Bubble Soccer, Zeit für dich zum Chillen oder Austoben im Wasser und gemütliche Abende mit anderen Jugendlichen. Wir freuen uns auf dich!

**Mi. 19. 07.23 -**  
**Sa. 21. 07.23**

**nähere Infos folgen!**  
**Kontakt:**  
Iris Kimberger  
0676 8776 6095



## Ab in die Ferien

Wir freuen uns heuer auf eine gemütliche Cocktailparty um uns in die Ferien ein-klingen zu können. Du bist zwischen 16 und 25 Jahre alt, und gerne bei uns eingeladen, um gemeinsam mit uns das letzte Schuljahr ausklingen zu lassen und mit Freude in die Ferien starten zu können. Es ist schön, wenn du dabei bist!

**Fr. 24.06.23**

Zeit: Fr. 19:30 Uhr  
Ort: Franziskushaus  
**Anmeldung bis Mo. 19.06.23**  
unter:  
iris.kimberger@dioezese-linz.at  
oder 0676 8776 6095





# MAXIMILIANUM

bilden - Maximilianhaus

## Blick über'n Hausruck

### Online Lehrgang

Dein Körper spricht mit dir

Wir alle kennen Reaktionen unseres Körpers auf emotionale Ereignisse. Die Einheit von Körper, Geist und Seele und eine ganzheitliche Sichtweise ist tief in der naturheilkundlichen Betrachtung verankert. Um bei (chronischen) Leiden den Körper als Ausdrucksform der Seele zu verstehen, müssen wir die Sprache des Körpers und seiner Organe kennen. In der Workshopreihe "Dein Körper spricht mit Dir" entschlüsseln Sissi Kaiser und Tom Beyer die Sprache der Organe. Dabei widmen sie jedem Organ einen eigenen und allgemein verständlichen Workshop.

**Kostenloser Schnuppertermin:** 13. März 23, 18.00 bis 21.00 Uhr

**ab Di. 21. 03. 23 (8x)**

**Zeit:** jew. Di. 18:00 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Sissi Kaiser, Tom Beyer, Online Studio #nautikuss & Online Veranstaltungen rund um Medien- und Gesundheitskompetenz  
**Kosten:** € 303,- inkl. Skript/ Videomitschnitt  
 Einzelabend: € 42,-

Anmeldung im Maximilianhaus



Foto: ©kaiser und tom

### Stress beginnt im Kopf. Gelassenheit im Herzen

Resilienz-Training von HeartMath®

Sie möchten im Alltag mehr Energie, weniger Grübeln und einen besseren Umgang mit Stress? Die Kraft der Herz-Hirn-Verbindung ist der Schlüssel dazu. In diesem Workshop erfahren Sie nicht nur etwas über die faszinierenden Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche, Sie erhalten auch alltagstaugliche Werkzeuge für mehr innere Ruhe, mentale Widerstandsfähigkeit und körperliches Wohlbefinden. Ergebnisse sind sogar unmittelbar messbar - mittels HRV-Messung in Echtzeit!

**Sa. 29. 04. 23**

**Zeit:** Sa. 9:00 - 13:00 Uhr  
**Leitung:** Lisa Kaltenbrunner, HeartMath® Coach & Trainer  
**Kosten:** € 79,-  
[www.maximilianhaus.at](http://www.maximilianhaus.at)

Anmeldung im Maximilianhaus



Foto: ©EH Fotografie

### Durchatmen

Atem und Stimme befreien durch wachsende Bewusstheit

In diesem Seminar widmen wir uns u.a. anhand der Feldenkrais® Methode der Funktion unseres Atems. Durch gezielte Übungssequenzen steigern wir unser Bewusstsein für den Vorgang Atmen, trainieren die Muskulatur, die massgeblich an der Atmung beteiligt ist. Nach dem Seminar sind Sie ausgestattet mit einem kleinen, feinen Erfahrungsschatz an Übungen, Ideen und Herangehensweisen wie Sie Ihren Atem im Alltag, egal wie stressig er gerade sein mag, einsetzen können. Außerdem werden Sie sich körperlich wohler fühlen und energetisch aufgeladener sein.

**Sa. 29. 04. 23**

**Zeit:** Sa. 10:00 - 18:00 Uhr  
**Leitung:** Amalia Coutinho Altenburg arbeitet seit über 20 Jahren auf verschiedenen Ebenen mit dem großen Thema ATEM.  
**Kosten:** € 159,-  
[www.maximilianhaus.at](http://www.maximilianhaus.at)

Anmeldung im Maximilianhaus



Foto: ©Nora Hellmayer

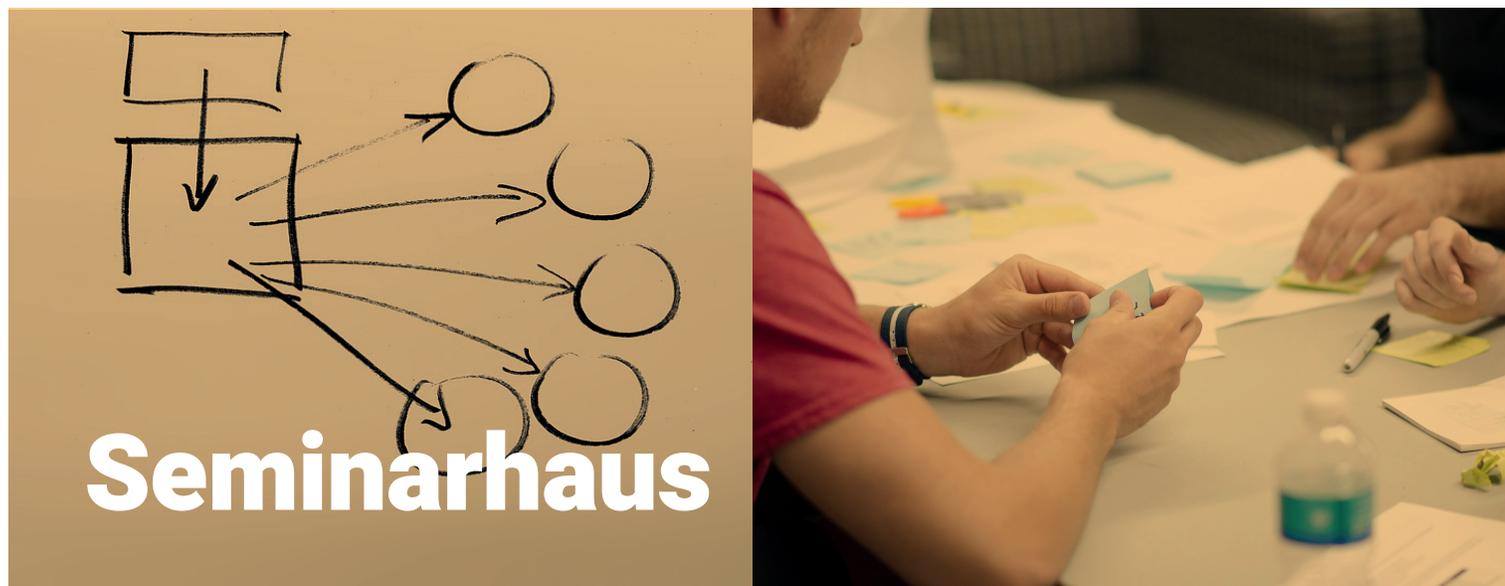
| F E B R U A R / M Ä R Z 2 0 2 3 |            |       |  | Seite |
|---------------------------------|------------|-------|--|-------|
| Mi                              | 22.02.     | 19:00 | Kräutermedizin   | 16    |
| Do-So                           | 23.-26.02. | 18:00 | Zen-Meditation   | 06    |
| Sa                              | 25.02.     | 09:00 | Franz-Kett-Pädagogik: „Im Garten des Lebens“           | 06    |
| Sa                              | 25.02.     | 09:30 | Djembe Workshop  | 18    |
| Di                              | 28.02.     | 19:30 | 40 Tage fleischfrei                                    | 27    |
| Mi                              | 01.03.     | 09:00 | Aquarellmalkurs: „Alles blüht“                         | 22    |
| ab Do                           | 02.03.     | 18:30 | WYDA   | 28    |
| ab Do                           | 02.03.     | 19:00 | Linzer Bibelkurs 2023                                  | 07    |
| ab Do                           | 02.03.     | 09:00 | Sanftes Yoga am Vormittag für Anfänger*innen           | 28    |
| ab Do                           | 02.03.     | 16:00 | SelbA Schnupperworkshop: Mit Lebensfreude älter werden | 28    |
| Fr                              | 03.03.     | 19:00 | Vortrag: Sei mutig, schau hin und versteh' mich!       | 11    |
| Fr                              | 03.03.     | 10:00 | Der Heilungsweg des Schamanen 2                        | 11    |
| Sa                              | 04.03.     | 13:00 | Musicalfahrt nach Wien „Die Baronin“                   | 18    |
| Sa                              | 04.03.     | 09:00 | Seminar: Sei mutig, schau hin und versteh' mich!       | 11    |
| Sa                              | 04.03.     | 09:00 | Ehevorbereitungskurs                                   | 12    |
| ab Mo                           | 06.03.     | 14:30 | Tanz und Bewegung                                      | 29    |
| ab Mo                           | 06.03.     | 18:00 | Fit mit Yoga, Pilates & Co                             | 29    |
| ab Di                           | 07.03.     | 18:45 | TaiJi  | 08    |
| Di                              | 07.03.     | 19:00 | Gärtnern ohne Gift                                     | 16    |
| Di                              | 07.03.     | 19:00 | Offenes Volksliedersingen                              | 18    |
| ab Mi                           | 08.03.     | 18:30 | Acryl Malkurs - one stroke painting                    | 22    |
| ab Mi                           | 08.03.     | 18:30 | Französisch für Anfänger*innen                         | 26    |
| Mi                              | 08.03.     | 18:15 | Offene Beambreath - Atemsession                        | 29    |
| ab Do                           | 09.03.     | 18:30 | WYDA Einsteiger*innen                                  | 30    |
| Do                              | 09.03.     | 19:00 | In 3 Schritten zum flachen Bauch                       | 30    |
| Do                              | 09.03.     | 18:30 | Gestalt erleben - Online Abend                         | 12    |
| Fr                              | 10.03.     | 19:30 | Taizégebet   | 06    |
| Sa                              | 11.03.     | 09:00 | Kinderseminar: Gedankensport                           | 30    |
| Sa                              | 11.03.     | 09:00 | Frauenfrühstück  | 16    |
| ab Mo                           | 13.03.     | 17:00 | Western Line Dance für Anfänger*innen                  | 30    |
| ab Mo                           | 13.03.     | 17:30 | English is great                                       | 26    |
| Di                              | 14.03.     | 19:00 | Ich bin ...  | 12    |
| Di                              | 14.03.     | 19:00 | Glückliche Schultern - Yoga und Spiraldynamik          | 31    |
| ab Di                           | 14.03.     | 09:00 | Wirbelsäulengymnastik                                  | 31    |
| Di                              | 14.03.     | 14:00 | Betreuer*innencafe                                     | 17    |
| Di                              | 14.03.     | 09:00 | Schlickmalerei - mein Baby malt...                     | 22    |
| ab Di                           | 14.03.     | 19:00 | Herzmeditation   | 08    |
| Di                              | 14.03.     | 19:00 | Lebensmittel länger frisch halten - Bienenwachstücher  | 23    |
| ab Mi                           | 15.03.     | 09:00 | Zumba Gold   | 31    |

| <b>M Ä R Z 2 0 2 3</b>   |            |       |   | Seite |
|--------------------------|------------|-------|---|-------|
| ab Mi                    | 15.03.     | 17.45 | Zumba für alle  | 31    |
| Mi                       | 15.03.     | 18:00 | Meditationsabend In der Ruhe liegt die Kraft                      | 08    |
| Do                       | 16.03.     | 15:00 | Schlickmalerei - mein Baby malt..                                 | 22    |
| Fr-Sa                    | 17.-18.03. | 16:00 | kym® Tagung 2023  | 39    |
| Fr                       | 17.03.     | 19:30 | Kabarett Lainer und Aigner  | 19    |
| Sa                       | 18.03.     | 09:00 | Ehevorbereitungskurs  | 12    |
| Di                       | 21.03.     | 18:00 | Tonschilder töpfern   | 23    |
| Di                       | 21.03.     | 19:00 | Vortrag: Hochsensible Kinder                                      | 13    |
| Di                       | 21.03.     | 19:00 | Tanzabend zum Frühlingsbeginn                                     | 12    |
| Di                       | 21.03.     | 19:00 | Yoga und Spiraldynamik - glückliche Handgelenke                   | 31    |
| Mi                       | 22.03.     | 19:00 | Geschichten, die das Leben schreibt - Improtheater                | 19    |
| Do                       | 23.03.     | 19:00 | Geschenksverpackungen für Ostern                                  | 23    |
| Fr                       | 24.03.     | 16:00 | Breath Atemworkshop   | 32    |
| Fr                       | 24.03.     | 13:30 | MandalArt - Energiemandalas malen                                 | 23    |
| Fr                       | 24.03.     | 19:00 | Frühlings- oder Osterkränze                                       | 24    |
| Sa                       | 25.03.     | 09:00 | Kindertöpfen  | 24    |
| Mo                       | 27.03.     | 19:00 | Gewaltfreie Kommunikation Kennenlernabend                         | 26    |
| Di                       | 28.03.     | 16:30 | Stolperfalle Mensch   | 32    |
| Di                       | 28.03.     | 18:30 | Workshop: Hochsensitive Kinder                                    | 13    |
| Mi                       | 29.03.     | 19:30 | Sardinien und Korsika in 3D Audiovision                           | 19    |
| Fr-Di                    | ab 31.03.  | 10:00 | Start des Lehrganges Sensorische Integration im Dialog            | 36    |
| <b>A P R I L 2 0 2 3</b> |            |       |   |       |
| ab Sa                    | 01.04.     | 08:30 | Start des Lehrganges Motopädagogik                                | 37    |
| Sa                       | 01.04.     | 09:00 | Fußanalytik mit Ulli Wurfers                                      | 32    |
| Sa                       | 01.04..    | 09:00 | Ehevorbereitungskurs  | 12    |
| Di                       | 04.04.     | 19:00 | Mein Garten - meine Naturoase                                     | 17    |
| Sa                       | 08.04.     | 09:00 | Frauenfrühstück   | 16    |
| ab Di                    | 11.04.     |       | Ausstellung von Reischauer Brigitte                               | 19    |
| Di                       | 11.04.     | 14:00 | Betreuer*innencafe  | 17    |
| Mi                       | 12.04.     | 18:00 | Meditationsabend - In der Ruhe liegt die Kraft                    | 08    |
| Mi                       | 12.04.     | 18:15 | Offene Atemsession  | 29    |
| ab Do                    | 13.04.     | 19:30 | KunsTraum - Back to art workshops                                 | 24    |
| Do                       | 13.04.     | 19:00 | Pilgerbericht - Auf den Spuren eines jungen Rebellen (Franziskus) | 20    |
| ab Fr                    | 14.04.     | 14:00 | Lehrgangsstart: Kybernetische Methode im Schulalter               | 38    |
| Fr-Sa                    | 14.-15.04. | 15:00 | Ehevorbereitungskurs kommunikativ                                 | 13    |
| Fr                       | 14.04.     | 16:00 | Stresskompetenz durch Atmung                                      | 32    |
| Fr                       | 14.04.     | 14:00 | Letzte Hilfe Kurs   | 13    |
| Fr                       | 14.04.     | 19:30 | Taizegebet in der Konviktkapelle                                  | 06    |
| Sa                       | 15.04.     | 14:00 | Historischer Stadtrundgang  | 20    |

| A P R I L 2 0 2 3 |        |       |  | Seite |
|-------------------|--------|-------|--|-------|
| Sa                | 15.04  | 09:00 | Atemworkshop für junge Mütter            | 33    |
| Sa                | 15.04. | 09:00 | Ehevorbereitungskurs                     | 12    |
| Mo                | 17.04. | 19:00 | Gewaltfreie Kommunikation Übungsabend    | 27    |
| Mo                | 17.04. | 19:00 | Schreibwerkstatt                         | 27    |
| Di                | 18.04. | 19:30 | Polyvagaltheorie im Alltag               | 14    |
| Mi                | 19.04. | 19:00 | Improtheater                             | 19    |
| Mi                | 19.04. | 19:00 | Frauenzeit                               | 14    |
| Fr                | 21.04. | 15:00 | Kinderbuchlesung                         | 25    |
| Fr                | 21.04. | 14:00 | Handlettering basics                     | 25    |
| Sa                | 22.04. | 09:00 | Entspannung für das Nervensystem         | 33    |
| Sa                | 22.04. | 15:00 | Wald tut uns gut                         | 14    |
| Di                | 25.04. | 19:00 | Glückliche Füße - Yoga und Spiraldynamik | 31    |
| Sa                | 29.04. | 09:00 | Ehevorbereitungskurs                     | 12    |
| So                | 30.04. | 19:30 | Innviertler Mundartmesse                 | 09    |

| M A I 2 0 2 3 |        |       |   | Seite |
|---------------|--------|-------|---|-------|
| Di            | 02.05. | 19:00 | Glückliche Hüften - Yoga und Spiraldynamik            | 12    |
| Di            | 02.05. | 19:00 | Schreibwerkstatt                                      | 27    |
| Di            | 02.05. | 19:00 | Offenes Volksliedersingen                             | 18    |
| Sa            | 06.05. | 08:30 | Papierschöpfen  | 25    |
| Sa            | 06.05. | 09:00 | Feldenkrais® - gesunder Rücken                        | 33    |
| Sa            | 06.05. | 09:00 | Kinderseminar Gedankensport                           | 30    |
| Sa            | 06.05. | 09:00 | Frauenfrühstück                                       | 16    |
| Sa            | 06.05. | 09:00 | Marienweg Pilgern <sup>4</sup>                        | 08    |
| ab Mo         | 08.05. | 18:00 | Fit in den Sommer mit Yoga Pilates und Co             | 29    |
| Di            | 09.05. | 14:00 | Betreuer*innencafe                                    | 17    |
| Di            | 09.05. | 19:00 | Sauerhonig herstellen                                 | 33    |
| Di            | 09.05. | 19:00 | Glückliche Lendenwirbelsäule - Yoga und Spiraldynamik | 31    |
| ab Di         | 09.05. | 09:00 | Wirbelsäulengymnastik vertiefend                      | 34    |
| Di            | 09.05. | 19:30 | Vortrag: Am Ende Gott!?                               | 09    |
| Mi            | 10.05. | 18:15 | Offene Atemsession                                    | 29    |
| Mi            | 10.05. | 19:00 | Improtheater  | 19    |
| Mi            | 10.05. | 19:00 | Muttertagslesung                                      | 20    |
| Mi            | 10.05. | 18:00 | Meditationsabend                                      | 08    |
| Fr            | 12.05. | 09:00 | Die große Wörterfabrik - tanzendes Bilderbuch         | 39    |
| Fr            | 12.05. | 19:00 | Florale Kerzen gestalten                              | 25    |
| Fr            | 12.05. | 19:30 | Taizégebet in der Konviktkapelle                      | 06    |
| So            | 14.05. | 09:00 | Ehevorbereitungskurs                                  | 12    |
| Di            | 23.05. | 18:30 | Heilkraft für unseren Garten                          | 29    |
| Mi            | 24.05. | 19:00 | Gitarrekonzert in der Kapelle des Franziskushauses    | 20    |

| <b>M A I 2023</b>             |            |       |   | Seite |
|-------------------------------|------------|-------|---|-------|
| Sa-Mo                         | 27.-29.05. | 14:30 | Tango Tanzseminar                                       | 34    |
| ab Mo                         | 29.05.     | 10:00 | Inseltage auf Krk 2023                                  |       |
| <b>J U N I 2023</b>           |            |       |   | Seite |
| Fr-So                         | 02.-04.06. | 16:00 | ZEN Meditationswochenende                               | 37    |
| ab Fr                         | 02.06.     | 16:00 | Lehrgangsstart Tanzende Bilderbücher                    | 14    |
| Sa                            | 03.06.     | 09:00 | Ehevorbereitungskurs                                    | 12    |
| Mo                            | 05.06.     | 19:00 | Schreibwerkstatt  | 27    |
| Fr-So                         | 09.-11.06  | 17:00 | Spiritualität und Praxis der heilenden Berührung        | 14    |
| Sa                            | 10.06.     | 08:50 | Tagespilgern am Innviertler Jakobsweg                   | 09    |
| Sa                            | 10.06.     | 17:00 | Ausstellungseröffnung Engelbert Rieger                  | 21    |
| Di                            | 13.06.     | 14:00 | Betreuer*innencafe                                      | 17    |
| Mi                            | 14.06.     | 18:15 | offene Atemsession                                      | 29    |
| Sa                            | 17.06.     | 09:00 | Feldenkraisworkshop                                     | 34    |
| Sa                            | 17.06.     | 09:00 | Frauenfrühstück   | 16    |
| Sa                            | 17.06.     | 09:00 | Ehevorbereitungskurs                                    | 12    |
| Mi                            | 21.06.     | 18:00 | Meditationsabend  | 08    |
| Fr                            | 23.06.     | 14:00 | Ehevorbereitungskurs outdoor                            | 15    |
| Sa-So                         | 24.-25.06. | 09:00 | 2-täg. Motorradwallfahrt                                | 10    |
| Mo                            | 26.06.     | 18:00 | Yoga, Pilates & Co im Stadtpark                         | 35    |
| <b>J U L I 2023</b>           |            |       |   | Seite |
| Sa                            | 01.07.     | 09:00 | Ehevorbereitungskurs                                    | 12    |
| Mo                            | 03.07.     | 19:00 | Infoabend Touch for Health                              | 35    |
| Mo                            | 03.07.     | 18:00 | Yoga, Pilates & Co im Stadtpark                         | 35    |
| Mo                            | 10.07.     | 18:00 | Yoga, Pilates & Co im Stadtpark                         | 35    |
| Do                            | 13.07.     | 19:00 | Sommerprodukte aus der Natur                            | 35    |
| Fr                            | 14.07.     | 15:00 | Kett Pädagogikkurs - Ich bin da und sage danke          | 10    |
| Sa                            | 15.07.     | 09:00 | Kett Pädagogikkurs - Schön, dass es Dich gibt           | 10    |
| Sa                            | 15.07.     | 09:00 | Ehevorbereitungskurs                                    | 12    |
| ab Mo                         | 17.07.     |       | Radtage rund um Krems - Wein, Wind und Wadl             | 34    |
| <b>A U G U S T 2023</b>       |            |       |   | Seite |
| ab So                         | 06.08.     | 18:00 | Salesianische Exerzitienwoche                           | 10    |
| ab Fr                         | 18.08.     | 14:00 | Lehrgangsstart: Touch for Health                        | 35    |
| <b>S E P T E M B E R 2023</b> |            |       |   | Seite |
| Mo                            | 04.09.     | 18:00 | Yoga Pilates und Co im Stadtpark                        | 35    |
| Sa                            | 09.09.     | 09:00 | Kett Pädagogikkurs - Weihnachten und andere Geschichten |       |
| Sa                            | 16.09.     | 09:00 | Ehevorbereitungskurs                                    | 12    |



## Sie suchen Räumlichkeiten für:

Seminare, Kurse, Workshops, Tagungen, Klausuren, ... dann ... sind Sie bei uns im Haus richtig!

**Wir freuen uns auf Ihre Anfragen, gerne auch mit Sonderwünschen!**

### Kontakt:

Unser Büro ist von Mo - Fr von 08:00 - 12:00 Uhr  
und von 14:00 - 16:00 Uhr geöffnet.

+43 7752/82742, franziskushaus@dioezese-linz.at, Franziskushaus, Riedholzstraße 15a, 4910 Ried im Innkreis

### Seminarräume:

Für jede Anforderung die richtige Seminargröße.

Die lichtdurchflutenden Räume sind mit Beamer, Flipcharts, Whiteboards, Pinnwänden, TV + DVD-Player sowie Moderationskoffer ausgestattet.

Tisch- und Sitzgestaltung nach Ihren Wünschen.

Alle Räume sind mit WLAN ausgestattet.

### Kulinarik im Franziskushaus:

Die hauseigene Küche verwöhnt Sie mit regionalen und saisonalen Speisen.

Wir bieten Ihnen auf Wunsch ein reichhaltiges Frühstückbuffet, Pausenverpflegung sowie ein Mittags- und Abendmenü an.

### Nächtigung:

Im Bildungshaus gibt es insgesamt 8 Doppelzimmer und 14 Einzelzimmer unterschiedlicher Kategorien.

### Parken & E-Tankstelle:

Zahlreiche Parkplätze finden Sie direkt beim Franziskushaus. Auf dem Parkplatz können derzeit E-Fahrzeuge aufgeladen werden.

### Wir bieten...:

Rollstuhl geeigneter Lift, kostenloses W-Lan, Bar, Kaffeestüberl, Terasse und Garten, Turnmatten & Kissen





**Clubraum 40 m<sup>2</sup>**



**Meditationsraum 40 m<sup>2</sup>**



**Werkraum 40 m<sup>2</sup>**



**Grüner Raum 40 m<sup>2</sup>**



**Jugendraum 55 m<sup>2</sup>**



**Blauer Raum 55 m<sup>2</sup>**



**Großer Saal 100 m<sup>2</sup>**



**Seminarraum 85 m<sup>2</sup>**



**Kapelle 90 m<sup>2</sup>**



**Franziskus-Stüberl**



SEMINARHAUS





Ausgabe Nr.1/2023, März 2023- August 2023  
Österreichische Post AG/ Sponsoring.Post . SP02Z031830S, Pb.b.,  
Erscheinungsort Ried/I., Benachrichtigungspostamt, Verlagspostamt,  
4910 Ried/I. Franziskushaus, Riedholzstr. 15a, 4910 Ried

**Impressum:** Inhaber, Verleger und Herausgeber: Diözese Linz,  
Franziskushaus, Riedholzstr. 15 a, 4910 Ried i.l.  
Für den Inhalt verantwortlich: Kornelia Zauner MA  
Bildnachweis: Franziskushaus, Referent\*innen, pixabay

# Wir freuen uns auf Ihr Kommen

## Sie suchen ein Seminarhaus?

Franziskushaus  
Riedholzstraße 15a  
4910 Ried im Innkreis  
Tel. 07752 82 7 42  
franziskushaus@dioezese-linz.at



[www.franziskushaus.at](http://www.franziskushaus.at)

