



Dienstag 19.00
24.
 September Vortrag
 2024

Erwin Kargl Erste Hilfe für die Seele



Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?

Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist? Die "Erste Hilfe für die Seele" Seminare, mit unterschiedlichen Seminarschwerpunkten, haben unter anderem die Ausbildung von "Ersthelfer*innen für psychische Gesundheit" zum Ziel. Die Teilnehmer*innen lernen, wie Sie bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können. Bei diesem Vortrag erhalten sie einen Überblick wie auch Sie "Ersthelfer*in für psychische Gesundheit" werden können.

Erwin Kargl MSc
 Instruktor "Erste Hilfe für die Seele", Qualitätsmanager bei pro mente OÖ, Krisenintervention

Kosten 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK
Kooperation mit pro mente OÖ

Montag 18.30 –
30. 21.00
 September Kurs
 2024 8 Abende

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



Alle Termine:
 30.09. / 7.10. / 14.10.
 21.10. / 28.10. / 4.11.
 11.11. / 18.11.

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

Themen:

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

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

Kosten 295,00 Euro
 510,00 Euro pro Paar inkl. Downloads und Skript
Anmeldung bis 25.09.2024
Kooperation mit Drehscheibe Kind





Dienstag
01.
Oktober
2024

09.00 –
10.30

Kurs
9 Vormittage

Rosa Wieser
SelbA für alle ab 55



Alle Termine:
1.10. / 8.10. / 15.10. / 22.10. /
5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. /
3.12.

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

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

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



Kosten 75,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 26.09.2024
Kooperation mit KBW

Mittwoch
02.
Oktober
2024

14.30 –
16.00

Kurs
9 Nachmittage

Rosa Wieser
SelbA



Alle Termine:
2.10. / 9.10. / 16.10. / 23.10. /
6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. /
4.12.

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

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

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



Kosten 75,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 27.09.2024
Kooperation mit KBW

Donnerstag
03.
Oktober
2024

09.30 –
11.00

Café
5 Vormittage

Gemeinschaftscafé
MEHRsamkeit -
Wir sind da -
Inklusionsangebot



Alle Terminmöglichkeiten:
3.10. / 7.11. / 5.12. / 9.01. / 6.02.

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

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



Samstag
05.
Oktober
2024

14.00 –
18.00
Workshop

Gabriela Simmer, Thomas Köglberger Letzte Hilfe Kurs



Am Ende wissen wie es geht

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

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

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

Kosten 20,00 Euro
Anmeldung bis 01.10.2024

Montag
07.
Oktober
2024

19.00
Vortrag

Ewald Kreuzer Einmal Hölle und zurück



Hilfreiche Wege aus Depressionen und Suizidgedanken

Zahlreiche Menschen leiden an Depressionen, Überforderung, Schuldgefühlen, Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Suizidgedanken. Ihre Angehörigen leiden mit und fühlen sich oft rat- und hilflos. Welche Wege gibt es, wie betroffene Menschen ihre psychische Gesundheit wiedergewinnen können und zu neuer Lebensfreude finden? Neben Medikamenten und verschiedenen Therapien kommt der Neuorientierung des eigenen Lebens eine wichtige Bedeutung zu. In diesem Vortrag - kombiniert mit Leseproben aus dem Buch "Neu aufblühen! Rat und Hilfe bei Depressionen" - werden viele hilfreiche Tipps gegeben.

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

Kosten 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK
8,00 Euro pro homine Mitglieder
Kooperation mit Verein pro homine

Freitag
11.
Oktober
2024

17.00 –
20.00
Workshop

Sandra Pilz Entspannen durch neurokreatives Zeichnen



In diesem Workshop wollen wir uns mit Neurodings® entspannen. Das Zeichnen von Neurodings-Bildern soll dabei helfen zu mehr Gelassenheit zu kommen und den stressigen Alltag für ein paar Stunden zu vergessen. Es geht darum, den Moment zu genießen, die eigene Kreativität zu entfalten und zu einer inneren Ruhe zu kommen. Während des Zeichnens kann man einfach entspannen, oder sich auch gezielt mit bestimmten Emotionen auseinandersetzen.

Jeder kann mitmachen, man muss für diese Methode nicht zeichnen können.

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

Kosten 60,00 Euro
Anmeldung bis 07.10.2024





Mittwoch 16.00 –
16. 18.00
 Oktober Workshop
 2024 2 Termine

Donnerstag 09.00 –
17. 16.00
 Oktober Seminar
 2024

Gerlinde Hofer Elternberatung

Birgit Freidhager, Sabine Braumandl Auszeit-Tag



Alle Terminmöglichkeiten:
 Mi, 16. Okt.: 16.00 - 18.00
 Mi, 13. Nov.: 16.00 - 18.00

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

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

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

Gerlinde Hofer
 Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung

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

Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige

Wenn Menschen zu Hause ihre Angehörigen betreuen und pflegen, kann es dazu kommen, dass sie sich selbst überfordern. Ihr eigenes Wohlergehen stellen pflegende Angehörige meist hinten an. Dabei ist es sehr wichtig, dass pflegende Angehörige auf die eigene Gesundheit achten und kleine Auszeiten in ihrem Alltag einbauen. Denn wer sich nicht ausreichend erholt, dem droht Erschöpfung.

Die Caritas-Serviceestelle Pflegende Angehörige bietet deshalb diesen Auszeit-Tag unter dem Motto "Spüren, Auftanken, Durchatmen" für pflegende Angehörige an.

Programm:

- Einführung in die Achtsamkeitspraxis mit Yoga und Meditation
- Achtsames Kochen und gemeinsames Essen in Stille
- Kunsttherapeutisches Arbeiten mit Ton
- Gemeinsamer Kaffee und Kuchen
- Abschluss: Altes Verabschieden und auf Neues ausrichten

ANMELDUNG bei:
Mag.^a Birgit Freidhager, birgit.freidhager@caritas-ooe.at

Mag.^a Birgit Freidhager
 Caritas-Serviceestelle Pflegende Angehörige Steyr & Steyr-Land; Steyr

Sabine Braumandl MAS
 Kunsttherapeutin, Supervisorin; Linz

Kosten 50,00 Euro
Anmeldung bis 10.10.2024
Kooperation mit CARITAS Pflegende Angehörige



Samstag 09.00 –
19. 18.00
Oktober Seminar
2024

Ehevorbereitung aktiv



Alle Terminmöglichkeiten:
Samstag, 19. Oktober: 9.00 - 18.00
Sonntag, 26. Jänner: 9.00 - 18.00
Samstag, 8. Februar: 9.00 - 18.00
Freitag, 28. Februar: 13.30 - 22.00

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

Sie bekommen Anregungen und Unterlagen zur Gestaltung weiterer Paargespräche für zu Hause.

Kosten 100,00 Euro pro Paar
Anmeldung bis 1 Woche vorher
Kooperation mit BEZIEHUNGleben



Donnerstag 19.30
07.
November Vortrag
2024

Doris Ramsebner Hochsensibel - na und?



Hochsensible Personen nehmen Reize intensiver wahr, ihre Sinne sind ausgeprägter und sie sind meist sehr empathisch. Aus diesem Grund müssen sie mehr verarbeiten und überfordern oft schneller. Etwa jeder fünfte Mensch ist hochsensibel, die wenigsten wissen es und fühlen sich ihr Leben lang falsch und missverstanden.

- Was ist Hochsensibilität?
- Was bedeutet es hochsensibel zu sein?
- Welche Alltagshelfer gibt es und wie kann ich sie integrieren?

Der Vortrag soll sich an alle richten, die vermuten, dass sie selbst, oder ein zu betreuendes Kind hochsensibel sind, bzw. sich einfach über das Thema informieren möchten.

Doris Ramsebner
Dipl. Trainerin für Hochsensibilität; Ried im Traunkreis

Kosten 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK
Kooperation mit Drehscheibe Kind



Montag 19.00 –
18. 22.00
 November Workshop
 2024

Donnerstag 16.00 –
21. 19.30
 November Kurs
 2024 4 Abende

kfb
Impulstreffen der
Katholischen Frau-
ebewegung OÖ



Aus Quellen leben

Die Quelle gilt seit jeher als Symbol des strömenden Lebensflusses, in der Bibel für die ewige, nie versiegende Güte Gottes. Wer aus Quellen lebt, hat Zugang zur Kraft seiner Herkunft und schöpft daraus Lebendigkeit und Energie. Die Beziehung zum Grund unseres Daseins führt dazu, dass wir in Bewegung bleiben und uns weiterentwickeln können. Das gilt für Menschen genauso wie für Organisationen.

Beim Impulstreffen ergründen wir die Quellen der kfb, den Ursprung und das "Warum" unserer christlichen Frauengemeinschaft. Wir vergewissern uns der Haltungen, die uns in unserem Engagement leiten. Und wir fragen nach unseren persönlichen Quellen, aus denen wir leben.

kostenlos

Werner Weissengruber, Christina
Hagmüller
Erste Hilfe für die Seele



Alle Termine:
 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12.

Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten

In diesem Seminar wird Grundwissen zu psychischen Erkrankungen vermittelt. Konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Problemen und Krisen werden vorgestellt und geübt. Sie lernen Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten kennen und beschäftigen sich mit den häufigsten bzw. schwerwiegendsten psychischen Erkrankungen.

Die Ansprache und Unterstützung von Menschen, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen, wird ebenso besprochen und trainiert. Gemeinsame Übungen und Rollenspiele sind neben der theoretischen Wissensvermittlung fester Bestandteil des Seminars. Zusätzlich wird thematisiert, was Sie selbst für Ihre psychische Gesundheit tun können.

Link: <https://angebote.erstehilfefeuerdiesele.at/de/9/Oberoesterreich?esraSoftIdva=68852>



Werner Weissengruber
 Erste Hilfe für die Seele
 Instruktor, Mitarbeiter
 Krisenhilfe OÖ; Linz

DSA Christina Hagmüller
 Erste Hilfe für die Seele Inst-
 rukturin, Mitarbeiterin Psycho-
 sozialen Beratungsstelle Wels

Kosten 200,00 Euro
 Anmeldung bis 14.11.2024 per Link oder QR-Code
 Kooperation mit pro mente OÖ





Donnerstag 18.30 –
04. 20.00
 Dezember Kurs
 2024 3 Abende

Birgit Jell
**Perspektiven –
 Meditationskreis**



Alle Termine:
 4.12. / 11.12. / 15.01

Inspiration und Motivation

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

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

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

Kosten 77,00 Euro
Anmeldung bis 29.11.2024



Dienstag 09.00 –
14. 10.30
 Jänner Kurs
 2025 10 Vormittage

Rosa Wieser
SelBA für alle ab 55



Alle Termine:
 14.01. / 21.01. / 28.01. / 4.02. /
 11.02. / 25.02. / 4.03. / 11.03. /
 18.03. / 25.03.

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

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

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

Kosten 83,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 09.01.2025
 Kooperation mit KBW



Mittwoch 14.30 –
15. 16.00
 Jänner Kurs
 2025 10 Nachmittage

Rosa Wieser
SelBA



Alle Termine:
 15.01. / 22.01. / 29.01. / 5.02. /
 12.02. / 26.02. / 5.03. / 12.03. /
 19.03. / 26.03.

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

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

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

Kosten 83,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 10.01.2025
 Kooperation mit KBW





Montag 18.30 –
20. 21.00
 Jänner Kurs
 2025 2 Abende

Gerlinde Winter
Gesund und gestärkt mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl



Alle Termine: 20.01. / 27.01.

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

Wir schöpfen aus zwei fundierten, wissenschaftlich erprobten Methoden:

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

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

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

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

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

Kosten 61,00 Euro
 Anmeldung bis 15.01.2025



pro homine

SELBSTHILFEGRUPPE

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

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

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





Samstag
01.
Februar
2025

09.00 –
17.00

Seminar
Aufstellungsarbeit

Agnes Brandl, Stefan Schöttl
Wahrnehmen was ist



Systemisch-spirituelle Aufstellungsarbeit

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

Bisher unbekannte Ressourcen, Hindernisse und Kraftquellen werden im Hier und Jetzt wahrgenommen und eröffnen neue Perspektiven. Auch Menschen, die selbst kein Anliegen aufstellen wollen, sind im Seminar willkommen.

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

Kosten 154,00 Euro für Aufsteller*in
94,00 Euro für Rollenspieler*in
Anmeldung bis 28.01.2025



ABO Frauengruppe



Wir springen über unseren Schatten und

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

**14-tägige Treffen,
ab 10.09.2024
jeweils dienstags,
9.30 - 11.30 Uhr**

Alle Termine:
10.9./24.9./8.10./
22.10./5.11./19.11./
3.12./17.12./25.02.

Sie können auch telefonisch Einzelberatung bzw. Video-telefonberatung in Anspruch nehmen.

Mag.^a Hämmerle
0664/ 600 72 892 10

Helga Ratzenböck
0664/ 600 72 895 53