

Hoffnung  
entwickeln  
in krisenhaften Zeiten

# Programmheft

September 2024  
- Februar 2025

Dominikanerhaus



Liebe Freundinnen und Freunde  
des Dominikanerhauses!

Wie Sie vermutlich im Juni dieses Jahres über die Medien mitbekommen haben, ist das Dominikanerhaus besonders von den Einsparungen in der Diözese Linz betroffen. Ende 2026 wird das Bildungshaus zugesperrt. Die Solidarität in der Region ist großartig und trägt uns in dieser schweren Zeit. Bis zur Schließung werden wir wie gewohnt unser vielseitiges Programm planen und auch durchführen. Solange wir offen bleiben können, werden wir uns auch weiterhin für ein gutes Leben für alle und für ein gutes Miteinander einsetzen.

Unser aktuelles Programm steht unter dem Motto „**Hoffnung entwickeln in krisenhaften Zeiten**“. Dabei wollen wir, ohne die Fakten zu mindern, den Blick auf eine Vision von einer guten Zukunft richten. Wir brauchen positive Visionen, um nicht zu verzweifeln und doch Kräfte zu entwickeln, um uns für eine gute Zukunft für alle stark zu machen, neue Ideen zu entwickeln und die nötigen Schritte in einem guten Miteinander zu gehen.

Die Autorin Katharina Mau des Leitartikels im aktuellen Bildungsprogramm hat es in ihrem aktuellen Buch "Das Ende der Erschöpfung - Wie wir eine Welt ohne Wachstum schaffen" treffend formuliert: "Um die Debatte um Verzicht in eine konstruktive Richtung zu lenken, sollten wir nicht fragen: Was darf ich (und was nicht)? Sondern: Wie können wir unsere Gesellschaft so organisieren, dass alle gut leben können?" Auf den Seiten davor beschreibt sie sehr ermutigend, dass wir grundsätzlich nicht zur Übervorteilung neigen, keiner würde alleine einen ganzen mitgebrachten Kuchen essen, sondern jede\*r soll ihren/seinen Anteil bekommen. Das müssen wir "nur mehr" auf die Welt übertragen.

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

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

**Sabine Gamsjäger**

Leiterin Dominikanerhaus  
Bildungsreferentin



- 5** Spiritualität
- 17** Gesellschaft
- 25** Lebensorientierung
- 35** Kommunikation
- 41** Gesundheit
- 53** Kultur
- 59** Kreativität
- 67** Kalenderübersicht
- 71** Impressum



## Hoffnung entwickeln in krisenhaften Zeiten / Holen Sie sich Hoffnung / Aufgeben ist keine Option

Vor kurzem sagte eine Freundin: „Wenn alle wüssten, wo wir mit der Klimakrise stehen, dann würde doch niemand mehr Kinder bekommen.“ Sie sagte das mit Blick auf immer mehr Wetterextreme, Dürren, die Angst vor Nahrungsmittelknappheit. Es ging ihr um das Gefühl, keine kleinen Menschen in diese krisenhafte Welt bringen zu wollen.

Ich würde der Aussage meiner Freundin widersprechen. In diesem Text soll es allerdings nicht ums Kinderkriegen gehen, sondern um die Frage, wie wir auf diese Welt voller Krisen blicken. Corona-Pandemie, Kriege, Inflation, das Erstarren rechter Parteien, die Klimakrise – bei all dem kann man es Menschen nicht verdenken, wenn sie keine positive Vision für die Zukunft haben, wenn sie sich hilflos oder verzweifelt fühlen. Wichtig ist, wie wir mit dieser Situation umgehen.

„Hoffnung bedeutet, Verzweiflung als Gefühl zu akzeptieren, aber nicht als Analyse“, schreibt die Autorin und Historikerin Rebecca Solnit im Buch „Not Too Late“. „Es bedeutet zu verstehen, dass schwierig nicht gleichbedeutend mit unmöglich ist.“ Solange wir hoffen, stellen wir uns gegen den Gedanken, dass es „eh schon zu spät“ ist. Hoffen bedeutet, sich nicht zu erlauben, komplett aufzugeben.

Dass die Lage ernst ist, steht außer Frage. Die Klimakrise eskaliert vor unseren Augen: Der Mai 2024 besiegelte ein komplettes Jahr in dem jeder Monat heißer als alle seine gemessenen Vorgänger war. Ständig gibt es neue Nachrichten von Hitzetoten, Überschwemmungen und der nächsten besorgniserregenden Studie. Rechte Parteien, die die Klimakrise leugnen und rassistische Parolen verbreiten, erzielen immer bessere Ergebnisse.

Zu hoffen, bedeutet nicht, zu glauben, dass schon alles gut werden wird. Weder sollten wir alles als verloren ansehen noch unrealistisch optimistisch sein. Ins Handeln kommen wir, wenn wir erkennen, dass sich etwas verändern muss und gleichzeitig daran glauben, dass wir einen Unterschied machen können.

„Meiner Erfahrung nach kommt Hoffnung vor allem dann, wenn ich losgehe und aktiv werde, statt auf der Couch zu sitzen und zu warten, dass die Hoffnung mir in den Schoß fällt“, sagt Klimaaktivistin Luisa Neubauer im Interview mit der deutschen Tageszeitung „taz“. „Hoffnung hat man nicht einfach, Hoffnung macht man.“

Das deckt sich auch mit den Erkenntnissen der Psychologie. Gegen unangenehme Gefühle, wie Angst, Wut oder Trauer im Zusammenhang mit den verschiedenen Krisen hilft es, ins Tun zu kommen und sich selbstwirksam zu fühlen. Das bedeutet, dass wir zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen, wenn wir uns engagieren. Einerseits können wir aktiv an Lösungen arbeiten. Andererseits schützen wir uns selbst davor, die Hoffnung zu verlieren.

Den größten Hebel, um etwas zu verändern, haben wir, wenn wir gemeinsam mit anderen aktiv werden. Um ein passendes Engagement zu finden, können wir bei dem ansetzen, was wir gerne tun und was wir gut können. Überlegen Sie doch einmal, was das bei Ihnen ist.

Sind Sie in einem Verein aktiv? Vielleicht können Sie sich mit anderen zusammentun und anregen, zu einem Ökostromanbieter zu wechseln oder Solarpanele auf dem Vereinsdach zu installieren. Kochen Sie gerne? Vielleicht gibt es eine Gruppe von Aktivist\*innen in Ihrer Nähe, die sich über ein warmes Essen bei der nächsten Veranstaltung freut.



©Frank Stolle / Löwenzahn Verlag

Diskutieren Sie gerne? Kommen Sie mit Menschen aus der Nachbarschaft, aus der Kirchengemeinde, aus der Schulklasse Ihrer Kinder ins Gespräch. Laden Sie Menschen aus Ihrem Freundeskreis ein und überlegen gemeinsam, wie Sie reagieren, wenn Sie das nächste Mal menschenverachtende Aussagen auf der Straße aufschnappen. Wenn Sie noch nicht wissen, wie Sie sich einsetzen können: Suchen Sie sich doch eine Initiative in der Nähe aus und vereinbaren einen Kennenlernetmin.

Vor allem: Bleiben Sie nicht allein. Die Krisen sind so komplex, dass wir sie nur gemeinsam lösen können. Wenn wir erst einmal ins Tun kommen – kommt die Hoffnung hoffentlich von ganz allein.

Hilfreiche Ressourcen zu Engagement in der Klimakrise:

<https://daskannsttutun.de/>  
<https://climateconnections.de/>

**Katharina Mau,**  
freie Klima- und Wirtschaftsjournalistin,  
Autorin des Buches:  
„Das Ende der Erschöpfung. Wie wir eine  
Welt ohne Wachstum schaffen“

# Spiritualität



Mittwoch 18.15 –  
**11.** 19.30  
September Meditation  
2024

GLAUBEN  
(ver)  
SUCHEN

Samstag 10.00 –  
**28.** 15.00  
September Outdoor  
2024

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



Alle Terminmöglichkeiten:  
11.09. / 9.10. / 13.11. / 11.12. / 8.01. / 12.02.

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

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

Termine können einzeln besucht werden  
**Veranstaltungsort: Sakristei der Marienkirche**  
(Treffpunkt beim Eingang zur Kirche)

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

**freiwillige Spende**  
Kooperation mit Citypastoral

## Karin Seisenbacher PILGERN : Weitblicke im Herbst



Stift Kremsmünster -  
Schacherteiche - Heiligen-  
kreuz - Kirchberg

Wir sehen auf dieser Pilgerwanderung vielfältige Schönheiten sakraler Kunst. Beginnend beim Benediktinerstift Kremsmünster führt uns der Weg ins nahe Umland, hin zur Verehrungsstätte des Heiligen Kreuzes, wo die Weite inmitten der Felder, Teiche und sanfte Hügel unseren Blick bis hin ins Gebirge leitet.

"Einfach nur gehen" - nach außen und innen sehen und dabei das Staunen nie verlieren, das ist Pilgern.

**Rundweg: ~ 11 km;**  
**~ 100 Hm,**  
**Gehzeit: ca. ~ 3,5 Std.**

**Treffp.: Stift Kremsmünster**

Karin Seisenbacher  
Zertifizierte Pilgerbegleiterin;  
Linz

Kosten 20,00 Euro  
Anmeldung bis 24.09.2024

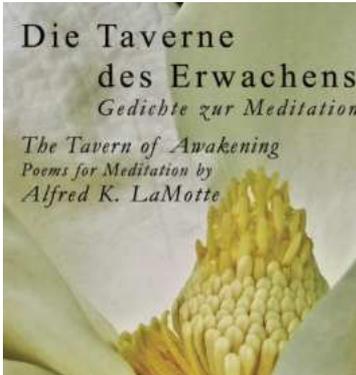


Mittwoch 19.30  
**02.**  
 Oktober Lesung  
 2024

Freitag 16.30 – 18.30  
**04.**  
 Oktober Workshop  
 2024 5 Termine

**GLAUBEN**  
 (ver)  
**SUCHEN**

**Otto Raich**  
**Die Taverne des Erwachens**



Buchpräsentation - Lesung - Meditation

"Die Taverne des Erwachens" heißt das neue, bilinguale Buch (Deutsch und Englisch) über die Arbeiten des zeitgenössischen Mystikers, Dichters und interreligiösen Kaplans Alfred K. LaMotte, dass Otto Raich im Juni 2024 herausgegeben hat. Die Texte und Gedichte sprechen aus einer tiefen, lebendigen spirituellen Erfahrung, in Worten von heute in Ein-Klang mit den mystischen Traditionen. Der Autor Alfred K. LaMotte wird an diesem Abend live aus USA zugeschaltet sein und zusammen mit Otto Raich aus dem neuen Buch lesen und auch eine auf seinen Gedichten basierende Meditation anleiten.

Otto Raich MBA, MSc  
 Zentrum für Achtsamkeit, Supervision, Yoga und Meditation, Coaching; Ternberg

Kosten 9,00 Euro VVK; 11,00 Euro AK

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



Alle Terminmöglichkeiten:  
 4.10. / 15.11. / 6.12. / 17.01. / 7.02.

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

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

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

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

Die Termine können auch einzeln besucht werden!

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

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

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

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

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



Freitag 13.00  
**11.**  
Oktober Seminar  
2024

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



Alle Termine:

Freitag, 11. Oktober: 13.00 - 19.00  
Samstag, 12. Oktober: 10.00 - 19.00  
Sonntag, 13. Oktober: 10.00 - 19.00  
Montag, 14. Oktober: 11.00 - 16.00

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

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

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

Dimitrios Papaioannou  
Ikonenmaler; Gallneukirchen

Kosten 320,00 Euro  
exkl. 100,00 Euro Materialkosten  
Anmeldung bis 07.10.2024





Freitag 19.30  
**25.**  
Oktober 2024 Vortrag



**P. Martin Werlen**  
**Baustellen der Hoffnung -**  
**Eine Ermutigung das Leben anzupacken**



*online oder  
persönlich  
in der buch-  
handlung:  
wir freuen  
uns auf dei-  
nen besuch!*

**ennsthaler.at**  
*wo bücher  
freund\*innen  
finden*

Stadtplatz 26, 4400 Steyr  
Mo-Fr 9-18, Sa 9-13 Uhr

Folge uns auf:  

Überall sind Baustellen: in der Wirtschaft, in der Politik, in der Gesellschaft, in den Betrieben, in der Kirche, in den Familien, im eigenen Leben. Sie haben keinen guten Ruf. Könnte das nicht auch anders sein? Dank einer großen Baustelle entdeckt Martin Werlen die verschiedenen Baustellen, in denen er selbst lebt, ganz anders. Er fordert heraus, sich den eigenen Baustellen, drinnen und draußen, zu stellen und in ihnen kreativ zu werden, ganz konkret. Wer das entdeckt, geht anders weiter! Hinführung, Hintergründe und Lesung, die aufhorchen lassen und bewegen.

P. Martin Werlen ist Benediktiner. Seit 1983 lebt er als Mönch im Benediktinerkloster Einsiedeln. Der Walliser studierte Philosophie, Theologie und Psychologie in der Schweiz, in den USA und in Italien. Von 2001 bis 2013 war er Abt des Klosters und Mitglied der Schweizer Bischofskonferenz. Seit August 2020 ist er Propst der zum Kloster Einsiedeln gehörenden Propstei St. Gerold im "Grossen Walsertal". Er hat mehrere Bücher geschrieben, die weit über die Kirchengrenzen hinaus zu Bestsellern wurden.

P. Martin Werlen  
Mönch im Benediktinerkloster  
Einsiedeln, Theologe, Buch-  
autor; St. Gerold

**Kosten** 9,00 Euro VVK; 11,00 Euro AK

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



Samstag 09. 09.00 – 16.30  
November Seminar  
2024



Samstag 16. 10.00 – 15.00  
November Outdoor  
2024

## Sr. Huberta Rohrmoser Dem tragenden Grund meines Lebens nachspüren



Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.  
(Viktor Frankl)

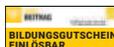
Was trägt wirklich? Worauf zielt meine tiefste Sehnsucht? Was gibt meinem Leben einen Sinn, der bleibt, auch wenn vieles ins Wanken gerät? Diese Fragen haben sich in den vergangenen Jahren vermehrt gestellt. Vermeintliche Sicherheiten wurden durch persönliche oder gesellschaftliche Krisen erschüttert.

An diesem Tag lassen wir uns durch inhaltliche Impulse anregen und lauschen bei der Meditation in die eigene Tiefe, um den tiefsten, tragenden Grund zu erahnen. Wir brauchen einmal absolut nichts zu erreichen, sondern erlauben Leib, Seele und Geist, einfach achtsam im gegenwärtigen Augenblick da zu sein - und das ist Erholung pur!

Programm:  
Entspannung, Impulse zum Thema,  
Text-Meditation, Bibel-Meditation,  
einfache meditative Tänze,  
Zeit für sich selbst

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

Kosten 49,00 Euro  
Anmeldung bis 05.11.2024



## Karin Seisenbacher PILGERN : Ankommen vor dem Winter



Wallfahrtsweg Christkindl -  
Steyr - Garsten

"Die Vorfreude auf das Ziel  
beflügelt unsere Schritte ..."

Auf den Spuren von Ferdinand Sertl - der um 1695 das wachsende Christkindl in eine Baumhöhle stellte, anbetete und Heilung erfuhr - werden nun auch wir 330 Jahre später pilgern.

Im mittlerweile weltberühmten Wallfahrtsort Christkindl besuchen wir zum Abschluss eine exklusive Krippenführung!

Rundweg: ~ 9 km; ~ 100 Hm  
Gehzeit: ~ 3 Std.

**Treffpunkt:  
Christkindl vor der Kirche**

Karin Seisenbacher  
Zertifizierte Pilgerbegleiterin;  
Linz

Kosten 20,00 Euro  
exkl. 6,00 Euro für Krippenführung  
Anmeldung bis 12.11.2024

Donnerstag 19.00

**21.**

November Kamingsgespräch  
2024

GLAUBEN  
(ver)  
SUCHEN

**Ines Weber**  
**Auf den Spuren der Hoffnung**



©Weibold

Kamingsgespräch

Wie ermächtige ich mich, wie schöpfe ich Kraft, wie finde ich  
Trost und Hoffnung?

Ines Weber hat ein Persönlichkeits- und Gesellschaftsgestal-  
tungskonzept entwickelt, das auf diese Fragen eine Antwort  
geben will. Den Entstehungsprozess, die Stärken und das  
Potenzial des Konzeptes wird sie im Gespräch erläutern und  
dabei ihre Momente der Resignation und der Hoffnung mit  
uns teilen.

Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Ines Weber  
Institut Kirchengeschichte und  
Patrologie "gute gesellschaft",  
Persönlichkeitsbildung; Linz

**Kosten** 9,00 Euro VVK; 11,00 Euro AK

**B**  
**FORUM OÖ**  
Guten Morgen, Zukunft!





Freitag 19.00

**29.**

November 2024 Lesung mit Musik

## Stefan Schlager, Peter Czermak Lesung: **gewaschen und gesalzen**



Gedichte zu Advent und Weihnachten  
mit musikalischer Umrahmung

Stefan Schlager lädt mit seinen neuen Gedichten ein, dem "dichten Geheimnis" von Advent und Weihnachten nachzuspüren. Ganz nah an den biblischen Erzählungen erkundet er in poetischer und zeitgemäßer Sprache, was die Geburt Jesu bedeutet: religiös, gesellschaftlich und für das eigene Leben.

Ein Abend, der die Tiefe und Weite von Weihnachten neu erahnen lässt: tröstend und herausfordernd, zärtlich und hoch politisch zugleich.

Die musikalische Umrahmung mit Peter Czermak ist eine wunderbare Ergänzung. Mit einem Gläschen Bio-Wein oder einem antialkoholischen Bio-Getränk, lassen wir den Abend ausklingen.



Dr. Stefan Schlager  
Theologe, Autor, Erwachsenen-  
bildner; Linz

Peter Czermak  
Musiker; Steyr

**Kosten** 19,00 Euro VVK; 21,00 Euro AK

**STEYR [DORF] LADEN**  
NAHVERSORGER  
MIT VOLLSORTIMENT  
IM STEYRDORF

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

Genossenschaftsmitglieder  
können darüber hinaus mit  
ihrer Zutrittskarte selbstständig  
einkaufen.

**4400 Steyr, Wieserfeldplatz 6**  
[steyrdorf@ums-egg.at](mailto:steyrdorf@ums-egg.at)  
[www.ums-egg.at](http://www.ums-egg.at)

Folge uns auf:



Dienstag 18.00 –  
**03.** 21.00  
Dezember Workshop  
2024

## Hannelore Kleiß Räuchern zu heiligen Zeiten - Rituale im Jahreskreis



Räuchern liegt wieder voll im Trend. In manchen Haushalten ist es seit alters her Brauch, in anderen wird es neu entdeckt. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Anwendung und Wirkung des Räucherns sowie die heiligen Zeiten im Jahreskreis, die mit Räucherpflanzen oder Räucherritualen in Verbindung stehen.

- Welche heimischen und exotischen Pflanzen können zum Räuchern verwendet werden?
- Wie wirken Räucherpflanzen?
- Zu welchen Anlässen kann geräuchert werden?
- Wie lassen sich einfache und stimmige Rituale mit Räuchern verbinden?

In den Festen im Jahreskreis und in der eigenen christlichen Kultur lässt sich dafür viel Hilfreiches und Inspirierendes finden. Beim Räuchern können wir mit der Heilkraft der Pflanzen in Verbindung kommen und ruhig werden. Mit dem reinigenden Rauch können wir Räume, Gegenstände und Menschen segnen. Wer will, kann eine eigene Räuchermischung zusammenstellen und mit nach Hause nehmen.

Mag.<sup>a</sup> Hannelore Kleiß FH  
Kräuterpädagogin und Naturvermittlerin, Ritualleiterin, Erwachsenenbildnerin, Sozialarbeiterin, Coach; St. Georgen/Gusen

Kosten 62,00 Euro exkl. 6,00 Euro Materialkosten  
Anmeldung bis 28.11.2024



Donnerstag 18.00 –  
**05.** 20.00  
Dezember Kurs  
2024 3 Abende

## Stefan Grandy Hinführung zu einem kontem- plativen Leben



Alle Termine:  
5.12. / 12.12. / 19.12.

In der vorweihnachtlichen Zeit spürt man stärker als vielleicht sonst, wie groß die Kluft ist zwischen der Sehnsucht nach Stille und den Anforderungen des Alltags, die das Leben unruhig machen.

Ich möchte in einfachen Schritten den Weg der Kontemplation zeigen, der einerseits hingeführt werden kann zu der Gebetsform des Herzensgebetes, andererseits die Möglichkeit eröffnet, auch in der größten Unruhe die innere Stille zu bewahren.

Mag. Stefan Grandy  
Theologe; Garsten

Kosten 30,00 Euro  
Anmeldung bis 29.11.2024



Samstag  
**25.**  
Jänner  
2025

9.00 –  
13.00  
Workshop

**Ines Weber**  
**Hoffnung ...**  
**in mir ...**



©Weihbold

In jedem Menschen steckt ein riesiges Potenzial, sein Leben in die Hand zu nehmen, es selbstbestimmt und hoffnungsvoll zu gestalten und es gemeinsam mit anderen zu etwas Großem werden zu lassen. Der Mensch ist schließlich ein wunderbares, sehr besonderes, kreatives Wesen, das zu vielem fähig ist. Nicht immer ist uns das bewusst, nicht immer liegen alle unsere Fähigkeiten offen zu tage. Der Workshop will helfen, unsere Talente zu entdecken, sie ans Tageslicht und in die Welt zu bringen. So können wir in den heute vielfach so herausfordernden Zeiten neu eintauchen, unser Leben und das von anderen mitgestalten, um uns gegenseitig zu stärken und Hoffnung zu geben.

Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Ines Weber  
Institut Kirchengeschichte und  
Patrologie "gute gesellschaft",  
Persönlichkeitsbildung; Linz

Kosten 66,00 Euro  
Anmeldung bis  
21.01.2025



Freitag  
**14.**  
Februar  
2025

19.00  
Paarsegnung

**Heidi Staltner-Kix, Franz Wöckinger**  
**Liebe braucht Blumen und mehr**



### **Paarsegnung am Valentinstag**

Segen zugesprochen zu bekommen, innerlich berührt zu werden, sich gegenseitig zu segnen - eingebettet in einer ansprechenden Feier - das erwartet Sie bei der Paarsegnungsfeier am Valentinstag. Ob frisch verliebt oder in einer schwierigen Phase ihrer Beziehung, ob Sie einen Mann lieben oder eine Frau, oder ... Jedes Paar ist herzlich willkommen!

Anschließend genießen wir den Abend weiter bei einer Agape im Foyer des Dominikanerhauses. Feierlich umrahmt von Musiker\*innen aus der Region.

### **Treffpunkt: Marienkirche Steyr**

Mag.<sup>a</sup> Heidi Staltner-Kix  
Seelsorgerin der Citypastoral  
Steyr; Steyr

Lit. theol. Franz Wöckinger  
Pfarrer der Pfarre Steyr; Steyr

freiwillige Spende  
Kooperation mit Citypastoral



# GLAUBEN (ver) SUCHEN

## Theologische Angebote in den Bildungshäusern der Diözese Linz

### **Bildungszentrum St. Franziskus**

4910 Ried/Innkreis, Riedholzstraße 15a

#### **hoffen: Von einem geheimen Versprechen leben (F. Stier)**

Wir leben in spannenden - und zugleich spannungsvollen - Zeiten. Zeiten, die beunruhigen, Zeiten, die Kräfte rauben, Zeiten, die herausfordern. Was wir Menschen daher heute besonders brauchen, ist Hoffnung.

Wie aber geht "hoffen" konkret? Was ist damit gemeint? Was tut man da? Was kommt dadurch in mein bzw. in unser Leben? Und was haben wir heute davon, wenn wir hoffen? Worin liegt der "Mehr-Wert", der Reiz, das Kostbare: individuell wie gesellschaftlich? Der tröstenden und provozierenden Kraft christlich geprägter Hoffnung nachzuspüren, dazu lädt diese Veranstaltung ein. Die Welt braucht nämlich "keine Verdoppelung ihrer Hoffnungslosigkeit durch Religion, sie braucht und sucht das Gegengewicht, die Sprengkraft gelebter Hoffnung" (J.B. Metz).

Termin:  
Do, 30. Jänner 2025, 19.00 Uhr

Referent:  
Thomas Schlager-Weidinger

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

### **Bildungshaus Greisinghof**

4284 Tragwein, Mistlberg 2

#### **Ruf in die Freiheit - Aufbruch mit dem Buch Exodus**

Es gibt Situationen, in denen Menschen ihr Leben ändern und aufbrechen. Der Ruf Gottes an Mose am brennenden Dornbusch war so eine Situation. Mit Mose zieht das Volk Israel aus Ägypten hinaus auf der Suche nach fruchtbaren Land. Der Weg führt durch die Wüste: Der Erwartung nach Befreiung und Neuanfang folgt eine lange Strecke, in der sich die Menschen müde und verzagt fragen, ob sie auf dem richtigen Weg sind. Angst und

Hoffnung sind ständige Wegbegleiter. Und das Versprechen, das Gott Mose gegeben hat: seine Gegenwart.

Die Geschichte von Mose, Aaron und Mirjam werden uns durch das Wochenende begleiten. Dabei werden wir die biblischen Texte mit unseren Erfahrungen vom Aufbrechen und Anfangen in Verbindung bringen.

Termin:  
Sa, 8. März 9 Uhr bis So, 9. März 2025, 12.30 Uhr

Referentin:  
Mag.<sup>a</sup> Karin Hintersteiner

Anmeldung: 07263/86011  
bildungshaus@greisinghof.at

### **Bildungszentrum Maximilianhaus**

4800 Attnang-Puchheim, Gmundnerstraße 1b

#### **Talitakum - online-Lebensschule**

Bist du auf der Suche nach einem Leben, das einfach und doch wesentlich ist, das von Vertrauen und Liebe geprägt ist? Fühlst du dich mit deinen christlichen Wurzeln verbunden und suchst du neue Formen, wie du eine geerdete, zeitgemäße Spiritualität leben kannst?

In der Fastenzeit 2025 startet Margit Schmidinger ihre 6-WÖCHIGE ONLINE-LEBENS-SCHULE

- wöchentlicher Podcast mit zeitgemäßen, stärkenden Impulsen
- gedrucktes Workbook mit täglichen Impulsen und Fragen
- persönliche Begleitung und wöchentliche Online-Meetings

Termine:  
Mo, 10., 17., 24. und 31. März, 7. und 14. April  
2025, 19.00 bis 21.00 Uhr

Referentin:  
Margit Schmidinger

Anmeldung: 07674/66550  
maximilianhaus@dioezese-linz.at



# GLAUBEN (ver) SUCHEN

## **Bildungs- und Begegnungszentrum Haus der Frau**

4020 Linz, Volksgartenstraße 18

### **Die neue Familie: Führung und Gespräch mit Bernadette Huber**

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe "DonnaStage" wird die Turmkapelle West im Mariendom zum Kunstraum. Junge Künstlerinnen werden - ausgehend von ihrer künstlerischen Praxis - das Thema der Heiligen Familie kritisch reflektieren und neue Bedeutungsebenen für die Betrachter\*innen eröffnen. Bernadette Huber inszeniert in der Turmkapelle West auf erfrischende Weise und mittels ihrer authentischen und raumbezogenen Arbeitsweise in verschiedenen Medien die Thematik des tradierten Rollenbildes der Familie. Ihre feministische Perspektive, die eng Bezug zu kunsthistorisch patriarchal geprägten Vor-Bildern nimmt, erschließt neue Interpretationsebenen. Das vertraute, klassische Althergebrachte berührt plötzlich ganz gegenwärtig. Den großen thematischen Bogen spannend, vieles in Schwebe lassend und mit Augenzwinkern den Dialog Kirchenraum - Kunstraum eröffnend bleibt Huber auch in dieser Arbeit ihrem klugen, sinnlich humorvollen Stil g'treu.

Termin :

Fr, 8. November 2024, 15.00 - 16.30 Uhr

Leitung:

Bernadette Huber, Studium an der Kunsthochschule für Medien Köln, Ausstellungstätigkeit, Projekte, Teilnahme an Film- und Videofestivals

Dr.<sup>in</sup> Martina Gelsinger, Kunsthistorikerin, Kunstreferat / Diözesankonservatorium der Diözese Linz

Anmeldung: 0732/667026

hdf@dioezese-linz.at

Kooperation:

Fachbereich Kunst und Kultur

## **Bildungshaus Schloss Puchberg**

4600 Wels, Puchberg 1

### **Die Dinos dachten auch, sie hätten noch Zeit**

Unkonventionell, humorvoll und kritisch setzt sich Carsten Leinhäuser dafür ein, dass Kirche wieder wird, was sie einmal war: Hoffnungsschimmer, ein Rettungsboot, agil, mutig, verständlich. Der 1979 geborene Saarländer ist katholischer Priester und schreibt hoffnungsgebende Bücher für alle, die sich nach neuen Formen sehnen, um ihren Glauben zu leben. Damit es Kirche mit ihren aktuellen Überlebenskonzepten nicht geht, wie den Dinosauriern, deren Zeit schlicht und ergreifend vorbei ist. Ein begeisternder Impulsabend, für alle, die das Feuer der Frohen Botschaft weitergeben.

Termin:

So, 17. November 2024, 18.00 - 19.30 Uhr

Referent:

Carsten Leinhäuser

Anmeldung: 07242/47537

puchberg@dioezese-linz.at

Gesellschaft



Montag  
**16.**  
September  
2024

18.30 –  
20.00  
Stammtisch  
3 Abende

Dienstag  
**17.**  
September  
2024

19.00 –  
21.00  
Diskussionsrunde

## Paul J. Ettl Stammtisch Grundeinkommen



Alle Termine:  
16.09. / 18.11. / 20.01.

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

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

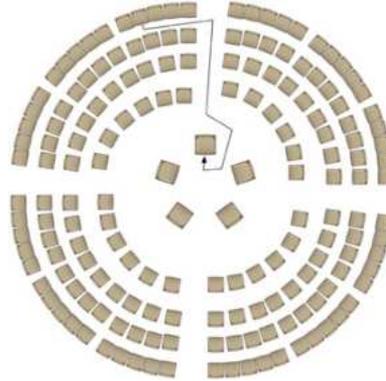
Termine können einzeln besucht werden!

**Treffpunkt: Hotel Mader**

Paul J. Ettl MBA  
Friedensakademie Linz, Verein  
Förderung der Grundeinkommenseide; Linz

kostenlos  
Kooperation mit Verein  
"Das Grundeinkommen"

## Fishbowl mit der Politik vor der Nationalratswahl 2024 - Was ist ein gutes Leben? Welche Rolle spielt die "Zeit"? Was bedeutet "Verantwortung"?



Politik für alle Menschen im direkten Kontakt und im Austausch auf Augenhöhe (wieder) erlebbar zu machen, dieses Ansinnen könnte gut eine Woche vor der Nationalratswahl 2024 im Rahmen des Diskussionsformates "Fishbowl" gelingen. Neben jeweils einer Vertreterin, einem Vertreter der bei der Nationalratswahl kandidierenden Partei nehmen bereits in der ersten Runde auch interessierte Bürger\*innen im inneren Kreis Platz, um sich aktiv in die Diskussion einzubringen.

### **Für alle Teilnehmer\*innen gelten vier Regeln:**

- Nach zwei aktiven Wortmeldungen im inneren Kreis, muss in den äußeren Kreis gewechselt werden. Wird im inneren Kreis wieder ein Platz frei, besteht die Möglichkeit in den inneren Kreis zurückzukehren.
- Nur im inneren Kreis wird diskutiert.
- Am Wort ist ausschließlich die Person, die das Mikrophon in der Hand hat.
- Der Diskurs erfolgt auf der Sachebene! Die Sprache ist auf Augenhöhe und durch gegenseitigen Respekt gekennzeichnet!

Der Abend möchte vor allem zur Förderung der Kommunikation, zur Differenzierung von Sichtweisen und zum Meinungsbildungsprozess aller teilnehmenden Bürger\*innen beitragen. Vielleicht gelingt es auch die eine oder andere Streitfrage zu lösen?

**Es sind Kandidat\*innen aller zur Nationalratswahl antretenden Parteien und interessierte Bürger\*innen eingeladen!**

freiwillige Spende



Donnerstag 09.00 – 11.00  
**19.**  
September 2024  
Straßenaktion  
vor der Marienkirche

Montag 19.30  
**30.**  
September 2024  
Vortrag

## Bedingungsloses Grundeinkommen



Straßenaktion in der Woche des bedingungslosen Grundeinkommens

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

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

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

**Veranstaltungsort:  
vor der Marienkirche**

kostenlos  
Kooperation mit Verein  
"Das Grundeinkommen",

## Christine Aschauer Jetzt für später Pensionslücke und Altersarmut



Jede zweite Frau bekommt weniger als € 1.000 Pension. Die gesetzliche Pensionsvorsorge wird für viele nicht ausreichen, um den aktuellen Lebensstandard aufrecht zu erhalten. Wie gelingt es mit einfachen Schritten die eigene finanzielle Zukunft abzusichern? Welche Möglichkeiten der privaten Altersvorsorge gibt es? Was ist zu beachten? Womit sollten Sie jetzt starten? Egal, ob mit 30, 40 oder 50 Jahren. Der beste Zeitpunkt ist immer JETZT. Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie Sie Schritt für Schritt vorgehen, um jetzt und in Zukunft erfolgreich Ihre finanzielle Unabhängigkeit aufzubauen. Es liegt an Ihnen etwas zu verändern. Starten Sie jetzt - für Sie & Ihre finanzielle Sicherheit.

Christine Aschauer ist leidenschaftliche Unternehmerin, erfahrene Investorin und engagierte Finanzcoach. Investieren mit Herz und Verstand ist ihr Leitbild. Seit ihrem Studium - vor mittlerweile 20 Jahren - in "Finanz-, Rechnungs- und Steuerwesen" hat sie unermüdlich an ihrem Wissen und ihrer Expertise gearbeitet. Wenn auch Sie im Finanzdschungel den Durchblick suchen, sind Sie bei ihr goldrichtig. Schritt für Schritt führt sie (fast) mühelos zur persönlichen Altersvorsorge.

Mag.<sup>a</sup> Christine Aschauer FH  
Studium Finanz-, Rechnungs- und Steuerwesen, Coaching; Steyr

**Kosten** 9,00 Euro VVK; 11,00 Euro AK



Dienstag 07.00 –  
**01.** 19.00  
 Oktober Ausflug  
 2024

**Sabine Gamsjäger**  
**Haus der Europäischen Union in Wien**  
**und Erlebnis Europa**  
**Ausflug nach Wien mit Schwerpunkt EU**



Auch nach der EU-Wahl vergangenen Juni wollen wir uns mit der Europäischen Union beschäftigen und besuchen am Vormittag das "Haus der Europäischen Union" in Wien, die Vertretung der Europäischen Kommission und das Verbindungsbüro des Europäischen Parlaments. Dort informiert uns Herr Kühr, für Öffentlichkeitsarbeit zuständig, über das Haus, die Institutionen und die Vertretungen. Er steht auch für unsere Fragen zur Verfügung.

Am Nachmittag besuchen wir das Haus "Erlebnis Europa Wien" wo wir mit Multimedia-Stationen viel Interessantes über die Institutionen der EU, wie wir unsere Stimme in den Entscheidungsprozessen einbringen können, Prioritäten der EU, was die EU für uns tut, ... erfahren können.

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

Sabine Gamsjäger  
 Leiterin Dominikanerhaus

**Kosten** 25,00 Euro exkl. Zugkarte und Wiener Linien  
**Anmeldung bis 24.09.2024**



**GEDENKFEIER am**  
**JÜDISCHEN FRIEDHOF**  
**STEYR**



**Donnerstag,**  
**7. Nov. 2024 um 17.00 Uhr**

Am 9. November 1938 plünderten hasserfüllte Nationalsozialisten jüdische Geschäfte und zündeten Synagogen an. Anlässlich des 85. Jahrestages der Pogromnacht lädt das Mauthausen Komitee Steyr zur 34. Gedenkfeier am Jüdischen Friedhof in Steyr ein.

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

**Veranstalter:**  
**Mauthausen Komitee Steyr**

Mitveranstalter:  
 Dominikanerhaus Steyr,  
 Museum Arbeitswelt

**Veranstaltung dazu im**  
**Museum Arbeitswelt:**

**Helene Maimann**  
**Der leuchtende Stern**

**7. Nov. 2024 um 19 Uhr**

Veranstalter:  
 Museum Arbeitswelt  
 Mitveranstalter:  
 Mauthausen Komitee Steyr



Donnerstag 15.00

# 24.

Oktober Vortrag und Diskussion  
2024

**Roland Pucher**

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



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

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

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

Roland Pucher MSc  
Senior Manager im Bereich Cybersecurity & Privacy bei PwC Österreich und Experte in den Bereichen IT-Forensik, Incident-Response sowie Awareness; Linz

**Kosten** 10,00 Euro  
5,00 Euro für Schüler\*innen  
**Kooperation** mit HLW Steyr

Donnerstag 14.00 –

# 07.

15.00  
November Workshop  
2024

## Stricken gegen soziale Kälte



Alle Terminmöglichkeiten:  
7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12.

Ein kleiner Beitrag der Freude bereitet

Wie in den letzten Jahren, stricken wir wieder gemeinsam Handschuhe, Hauben, Schals, ... Es sind alle herzlich willkommen, die Freude am Stricken haben und anderen eine Freude machen wollen. Gerne können Sie auch Selbstgestricktes oder Wolle vorbeibringen. Wir freuen uns über jede Beteiligung.

Anfang Dezember werden die Stricksachen wieder ins Tageszentrum vom Verein Wohnen Steyr gebracht, wo sie sicher wieder mit großer Freude entgegengenommen werden.

Termine können einzeln besucht werden!

kostenlos



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



**Wir suchen  
DICH!**

## **MITMACHEN IM WELTLADEN STEYR**

Du findest die Idee des fairen Handels gut und hast Lust, dich bei der Umsetzung konkret einzubringen? Dann nutze die Gelegenheit, und arbeite ehrenamtlich beim Weltladen Steyr mit.  
Ruf uns an!  
Unter 07252/530 77  
oder schreib ein E-Mail an [weltladen-steyr@weltladen-steyr.at](mailto:weltladen-steyr@weltladen-steyr.at)



Samstag 9.00 –  
**09.** 11.00  
November Dialog  
2024

## **Markus Vogl Diaolg Brunch**



Zu Gast Bürgermeister Ing. Markus Vogl

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

"Politik ist für mich eine Frage von Chancengleichheit. Egal wie reich, welcher Herkunft, welcher Religion oder sexueller Orientierung jemand ist, alle Menschen sollen die gleichen Chancen und Rechte haben, was leider nicht immer und nicht überall auf der Welt gewährleistet ist." - *Zitat Markus Vogl*

Wie steht es um diese Forderungen in Zeiten multipler Herausforderungen, und wie gelingt es Hoffnung zu entwickeln in krisenhaften Zeiten? Darüber wollen wir bei diesem Dialog Brunch mit unseren Gästen ins Gespräch kommen.

Ing. Markus Vogl  
Bürgermeister von Steyr

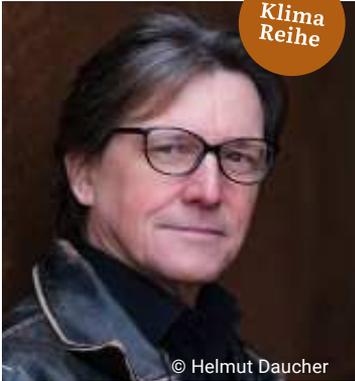


**Kosten** 15,00 Euro inkl. Frühstück  
**Anmeldung bis 5.11.2024**



Donnerstag 19.30  
**14.**  
 November Vortrag  
 2024

**Christian Kreil**  
**Klimalügen, Öl und Lobbys**



Wer verkauft uns rund um die Klimakatastrophe für dumm?

Die Klimakatastrophe wird begleitet von einem Kommunikationschaos.

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

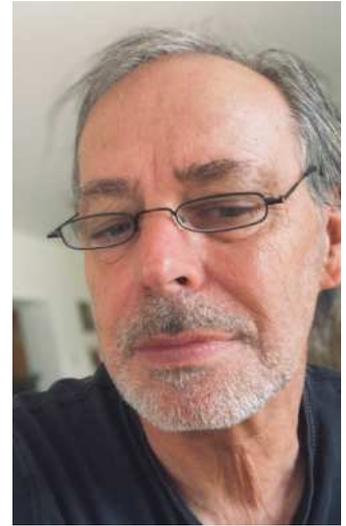
Christian Kreil  
 Buchautor, Blogger; Steyr

Kosten 9,00 Euro VVK  
 11,00 Euro AK



Freitag 19.30  
**22.**  
 November Vortrag  
 2024

**Hermann Proyer, Günter Peinhaupt**  
**Gemeinnützige Bürgerstiftung - Infoabend**



Die in Gründung befindliche gemeinnützige Bürgerstiftung für eine nachhaltige und regenerative Entwicklung in Steyr und Steyr-Land lädt zu einem Gespräch über die Möglichkeiten der Zusammenarbeit zwischen Beteiligten, Projekt- und Initiativgruppen, Gemeindevertretern und Menschen, die sich für eine sozialökologische Transformation in unserer Zukunft einsetzen wollen, ein.

Grund dafür sind die Entwicklungen, die sich aus klimatischen und gesellschaftspolitischen Veränderungen ergeben werden, und den Anforderungen, die daraus erwachsen. Bürger dieser Region können daran teilhaben und an einer Gestaltung unserer zukünftigen Umwelt mitwirken, indem sie ihre Vorstellungen einbringen.

Die Mitmachkonferenz 2023 hat gezeigt, dass es Notwendigkeiten zur Verbesserung vieler Lebenssituationen gibt. Wir versuchen hier, einen Schritt zur Umsetzung zu machen.

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

Günter Peinhaupt  
 Konstrukteur, Umwelttechniker & -berater; Steyr

kostenlos



**Waldviertler**  
100% fair und mit Langlaufgarantie

Folge uns auf



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

GASTHOF  
RESTAURANT  
BAR

[www.mader.at](http://www.mader.at)  
☎ 07252 53 358  
✉ mader@mader.at



Montag 19.00  
**10.**  
Februar kfb  
2025

## Info-Treffen zur Aktion Familien- fasttag 2025 - "teilen spendet Zukunft"

Frauen  
Bildung



Die Info-Treffen bieten eine gute Vorbereitung für die Aktion Familienfasttag in der Pfarrgemeinde. Das Bildungsthema Klimagerechtigkeit begleitet uns auch dieses Jahr. Als Projektland wird Kolumbien, als Modellprojekt die Arbeit der Frauennetzwerke unserer Partnerinnenorganisation SERCOLDES näher beleuchtet. Dabei gibt es viel zu erfahren über Frauen in Kolumbien und ihre Herausforderungen im Einsatz für den Umweltschutz. Die Treffen bieten außerdem die Möglichkeit zum Austausch mit den Referentinnen und Frauen anderer Pfarrgemeinden. Mit einem liturgischen Abschluss erfahren die Teilnehmerinnen spirituelle Stärkung. Alle Verantwortlichen für die Aktion Familienfasttag und alle entwicklungspolitisch interessierten Menschen sind dazu herzlich eingeladen.

kostenlos

# Lebensorientierung



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.

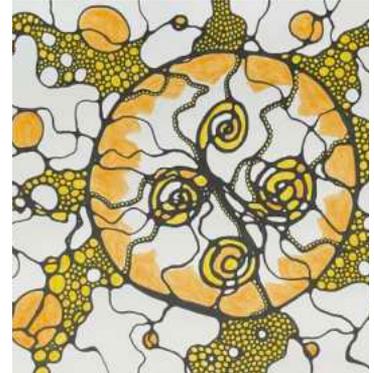
Mag. Ewald Kreuzer OFS  
Theologe, Dipl. Lebensberater,  
Obmann von pro homine; Steyr

**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 – 18.00  
**16.**  
Oktober 2024  
Workshop  
2 Termine

Donnerstag 09.00 – 16.00  
**17.**  
Oktober 2024  
Seminar

## Gerlinde Hofer Elternberatung



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

## Birgit Freidhager, Sabine Braumandl Auszeit-Tag



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

Mag.<sup>a</sup> 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.erstehilfefuerdieseele.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

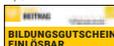
Inspiration und Motivation

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.<sup>a</sup> (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](http://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](mailto: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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> Hämmerle  
0664/ 600 72 892 10

Helga Ratzenböck  
0664/ 600 72 895 53

Kommunikation



Donnerstag 11.15 –  
**19.** 12.45  
September Kurs  
2024 9 Vormittage

## Mathew Docherty English-Talk Runde



Alle Termine:  
19.09. / 26.09. / 3.10. / 24.10. /  
7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. /  
12.12.

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

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

Ing. Mathew Docherty MA  
Native Speaker; Steyr

**Kosten** 83,00 Euro  
Anmeldung bis 16.09.2024

Dienstag 14.00 –  
**01.** 15.30  
Oktober Kurs  
2024 8 Nachmittage

## Sibylle Bäuml Say it in English!



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

Level B1

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

Sibylle Bäuml  
Englischlehrerin; Steyr

**Kosten** 74,00 Euro inkl. Kopien  
Anmeldung bis 26.09.2024

Dienstag 18.00 –  
**01.** 19.30  
Oktober Kurs  
2024 8 Abende

## Sibylle Bäuml Conversation in the Evening



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

Level B1

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

Sibylle Bäuml  
Englischlehrerin; Steyr

**Kosten** 74,00 Euro inkl. Kopien  
Anmeldung bis 26.09.2024

Freitag  
**04.** 09.00 –  
12.00  
Oktober  
2024 Kurs  
3 Vormittage

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



Alle Termine:  
4.10. / 11.10. / 18.10.

### Smartphone-Führerschein Teil 1

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

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

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

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

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

Kosten 85,00 Euro  
Anmeldung bis 30.09.2024  
Kooperation mit SelbA OÖ





Freitag  
**08.** 17.00 – 20.00  
November Workshop  
2024

## Daniela Birner Gewaltfreie Kommunikation



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

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



Daniela Birner BA  
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision;  
Garsten



Kosten 50,00 Euro  
Anmeldung bis 04.11.2024

Freitag  
**15.** 09.00 – 12.00  
November Kurs  
2024 3 Vormittage

## Christopher Dickbauer Smart und fit am Handy - Aufbaukurs



Alle Termine:  
15.11. / 22.11. / 29.11.

Smartphone-Führerschein  
Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

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

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

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

Kosten 85,00 Euro  
Anmeldung bis 06.11.2024  
Kooperation mit SelbA OÖ



Freitag  
**29.** 13.00 – 15.00  
November Workshop  
2024

## Christopher Dickbauer WhatsApp - Tipps, Tricks und Neues



Sind Sie bereits vertraut mit den Grundlagen von WhatsApp und möchten nun Ihr Wissen vertiefen? Suchen Sie nach fortgeschrittenen Tipps und Tricks, um Ihre WhatsApp-Erfahrung auf ein neues Level zu heben? In diesem Workshop "für fortgeschrittene Senior\*innen" werden wir uns auf eine tiefgehende Erkundung der erweiterten Funktionen von WhatsApp begeben und Ihnen helfen, Ihre Kommunikation noch effizienter und unterhaltsamer zu gestalten. Egal, ob Sie bereits routiniert im Umgang mit WhatsApp sind oder nach neuen Herausforderungen suchen - dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen zu erweitern und neue Fähigkeiten zu erlernen.

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

Kosten 22,00 Euro  
20,00 Euro für KBW-Mitglieder  
Anmeldung bis 25.11.2024  
Kooperation mit SelbA OÖ



Freitag  
**13.** 14.00 – 19.30  
 Dezember Seminar  
 2024

**Sylvia Brazda**  
**Der Tanz mit dem Eisberg**



Tipps und Tools für eine gelingende interkulturelle Kommunikation

Die Bewältigung unseres privaten und beruflichen Alltags ist mehr denn je durch die Zusammenarbeit mit Menschen verschiedener Herkunft geprägt. Missverständnisse, Probleme und Konflikte sind häufig an der Tagesordnung.

In diesem Seminar widmen wir uns dem besseren Verständnis für die immer bunter werdende kulturelle Vielfalt und wie wir mit Menschen anderer Kulturen erfolgreich kommunizieren können.



Sylvia Brazda BSc. MA  
 SysImpuls Unternehmensberatung, Coaching, Seminare, Training; Linz



**Kosten** 89,00 Euro inkl. Unterlagen  
**Anmeldung bis 09.12.2024**

Dienstag  
**14.** 14.00 – 15.30  
 Jänner Kurs  
 2025 9 Nachmittage

**Sibylle Bäuml**  
**Say it in English!**



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

Level B1

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

Sibylle Bäuml  
 Englischlehrerin; Steyr

**Kosten** 83,00 Euro inkl. Kopien  
**Anmeldung bis 09.01.2025**





Dienstag  
**14.**  
Jänner  
2025  
18.00 –  
19.30  
Kurs  
9 Abende

Donnerstag  
**16.**  
Jänner  
2025  
11.15 –  
12.45  
Kurs  
9 Vormittage

Freitag  
**24.**  
Jänner  
2025  
17.00 –  
20.00  
Workshop

## Sibylle Bäuml Conversation in the Evening



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

Level B1

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

Sibylle Bäuml  
Englischlehrerin; Steyr

**Kosten** 83,00 Euro inkl. Kopien  
Anmeldung bis 09.01.2025

## Mathew Docherty English-Talk Runde



Alle Termine:  
16.01. / 6.02. / 13.02. / 27.02. /  
6.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. /  
3.04.

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

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

Ing. Mathew Docherty MA  
Native Speaker; Steyr

**Kosten** 83,00 Euro  
Anmeldung bis 10.01.2025

## Daniela Birner Gewaltfreie Kommunikation



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

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

Daniela Birner BA  
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision;  
Garsten

**Kosten** 50,00 Euro  
Anmeldung bis 20.01.2025



Gesundheit



Donnerstag 08.15 –  
**19.** 09.45  
 September Kurs  
 2024 9 Vormittage

## Mathew Docherty Yoga am Morgen



Alle Termine:  
 19.09. / 26.09. / 3.10. / 24.10. /  
 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. /  
 12.12.

Yoga ist eine Reise in dich selbst, bewege deinen Körper und beruhige deinen Geist! In diesem Kurs üben wir klassische Hatha-Yoga-Asanas (Körperhaltungen) in Kombination mit fließenden Bewegungsabläufen und beruhigenden Pranayama (Atemübungen). Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und alle Niveaus geeignet, für diejenigen, die etwas Neues lernen oder ihre Praxis vertiefen wollen, für diejenigen, die nach einer regelmäßigen Praxis suchen, um ihren Alltag auszugleichen und flexibler und besser verankert zu sein.

Ing. Mathew Docherty MA  
 RYS Yogalehrer; Steyr

Kosten 125,00 Euro  
 Anmeldung bis 16.09.2024



Donnerstag 10.00 –  
**19.** 11.00  
 September Kurs  
 2024 9 Vormittage

## Mathew Docherty Gymnastik - im Gleichgewicht bleiben auch im Alter



Alle Termine:  
 19.09. / 26.09. / 3.10. / 24.10. /  
 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. /  
 12.12.

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

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

Ing. Mathew Docherty MA  
 RYS Yogalehrer; Steyr

Kosten 83,00 Euro  
 Anmeldung bis 16.09.2024

Dienstag 16.00 –  
**24.** 20.00  
 September Kochkurs  
 2024

## Elfriede Traxler Einfach und genussvoll vegan!



Veganer Kochkurs

Veganes Essen, das einfach in der Zubereitung und klimafreundlich ist? Eine alltags- und kühlstranktaugliche Lebensmittelliste, aus der Speisen entstehen, deren Geschmack zwar vertraut, aber auch irgendwie neu ist?

Diesen Ansprüchen werden die Rezepturen, die bei diesem Kochkurs gemeinsam zubereitet und verkostet werden, gerecht. Pikante Speisen entstehen, die zum veganen Genießen verführen und jederzeit zuhause nachgekocht werden können. Rezeptunterlagen inklusive!

Elfriede Traxler  
 Dipl.-Päd.<sup>in</sup> für ernährungswirtschaftlichen Fachunterricht,  
 Wellnesscoach; Steyr

Kosten 47,00 Euro inkl. Skript,  
 exkl. Lebensmittelkosten  
 Anmeldung bis 19.09.2024

Mittwoch 15.00 –  
**25.** 16.30  
 September Kurs  
 2024 6 Nachmittage

## Gertrude Stangl Tanzen bringt Lebensfreude



Alle Termine:  
 25.09. / 9.10. / 23.10. / 6.11. /  
 20.11. / 4.12.

Geselliges Tanzen mit  
 Körper, Geist und Seele

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

Gertrude Stangl  
 Referentin für Seniorentanz;  
 Steyr

Kosten 36,00 Euro  
 Anmeldung bis 20.09.2024

Dienstag 19.00 –  
**01.** 21.00  
 Oktober Kurs  
 2024 8 Abende

## Dietlinde Maiwöger Luna Yoga



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

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

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

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

Kosten 172,00 Euro  
 Anmeldung bis  
 26.09.2024



Mittwoch 09.00 –  
**02.** 10.30  
 Oktober Kurs  
 2024 8 Vormittage

## Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



Alle Termine:  
 2.10. / 9.10. / 16.10. / 23.10. /  
 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11.

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

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

Kosten 134,00 Euro  
 Anmeldung bis  
 27.09.2024





Montag  
**07.**  
Oktober  
2024  
09.00 –  
10.00  
Kurs  
6 Vormittage

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



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

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebenspflege, Achtsamkeit und mittlere Körpergrundspannung zu tun.

Unter Einhaltung bestimmter Prinzipien werden einfache Bewegungselemente praktiziert. Durch Körperstruktur- und Qi Gong-Übungen werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Atmung und Vorstellungskraft geschult und können so in den Alltag einfließen und das Wohlbefinden fördern. Meditative Elemente runden das Programm ab.

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

Kosten 50,00 Euro  
Anmeldung bis 02.10.2024

Montag  
**14.**  
Oktober  
2024  
09.00 –  
10.30  
Kurs  
6 Vormittage

## Lucie Bayer Beckenbalance - Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining



Alle Termine:  
14.10. / 21.10. / 4.11. / 11.11. /  
18.11. / 25.11.

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

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

Lucie Bayer  
Tanzpädagogin und  
Pilatestrainerin; Garsten

Kosten 80,00 Euro  
Anmeldung bis 09.10.2024



Freitag  
**18.**  
Oktober  
2024  
18.00 –  
21.00  
Workshop

## Michaela Lechner Lärchenharz- balsam und Co zubereiten



Für die kalte Jahreszeit sind Balsame eine wohltuende Unterstützung für Körper, Geist und Seele.

In diesem Workshop lernst du, wie du aus unterschiedlichen wirkstoffreichen Pflanzenölen und Rohstoffen deine eigenen Balsame zubereitest. Das Harz der Lärche, das auch zum Einsatz kommt, hat eine lange volkshilfkundliche Tradition.

Du stellst folgende Formulierungen selbst her: Lärchenharzbalsam, Brustbalsam Thymian, Nasenbalsam Cajeput, nährende Lippenpflege mit Bienenwachs.

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

Kosten 66,00 Euro exkl. 18,00 Euro  
Materialkosten, inkl. Rezepte  
Anmeldung bis 07.10.2024



Samstag 10.00 –  
**19.** 18.00  
Oktober Seminar  
2024

## Michaela Lechner Naturkosmetik für die reife Haut



Widme dich intensiv deinem  
Hautwohlbefinden.

In diesem Seminar entstehen aus unterschiedlichen wirkstoffreichen Pflanzenölen und kosmetischen Rohstoffen reichhaltige Formulierungen. Dabei stellst du fünf verschiedene Rezepturen für die Haut reiferen Alters selbst her: eine nährnde Gesichtscrème, eine satte Nachtcrème mit Arganöl, ein besonderes Augen-Roll-On, eine wohltuende Augencreme und ein gehaltvolles Gesichtöl mit Sanddorn.



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

**Kosten** 138,00 Euro exkl. 25,00 Euro  
Materialkosten, inkl. Rezepte  
Anmeldung bis 08.10.2024

Mittwoch 18.30 –  
**23.** 21.00  
Oktober Kurs  
2024 3 Abende

## Dietlinde Maiwöger Yoga & Atem



Alle Termine:  
23.10. / 6.11. / 20.11.

3 Abende für Männer und  
Frauen

Yoga verbindet mentale Ein-  
stellung und körperliches  
Erforschen.

Kraft, Freude, Leichtigkeit  
und Beweglichkeit sind er-  
wünschte Nebenwirkungen.

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



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

**Kosten** 82,00 Euro  
Anmeldung bis  
18.10.2024





Montag 18.00 –  
**04.** 19.30  
November Kurs  
2024 5 Termine

## Ursula Kerec Basenfasten - vor dem Advent Präsenz & Online



Alle Termine:  
Montag, 4. November: 18.00 - 19.30 (Dominikanerhaus)  
Freitag, 8. November: 19.00 - 20.30 (online)  
Montag, 11. November: 19.00 - 20.00 (online)  
Mittwoch, 13. November: 16.00 - 17.30 (Fastentalk in Bewegung beim Freibad Garsten)  
Freitag, 15. November: 18.00 - 19.30 (Dominikanerhaus)

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

Ablauf:  
- 2 sanfte Einstiegstage  
- 7 basische Genussstage  
- 2 Aufbau tage  
- 5 x Gruppentreffen (2 x Präsenz, 2 x online über Zoom, 1 x Fastentalk in Bewegung)  
- Impulse für die Woche via E-Mail

"TUN WIR WAS, DANN TUT SICH WAS"

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

Kosten 138,00 Euro inkl. Skript  
Anmeldung bis 30.10.2024



Samstag 09.30 –  
**16.** 16.30  
November Seminar  
2024

## Christine Roth Franklin® Aktivworkshop



Themen rund um die  
Franklin-Methode®

Wie man über "Bewegung, die im Kopf beginnt" zu "Entspannten Schultern und einem gelösten Nacken" kommt, oder, dass "Locker sein stark macht" und man sich "Jung denken kann", wird bei dieser faszinierenden Körperarbeit gelehrt und noch mehr selbst erlebt und gespürt.

Dadurch haben Energie und Lockerheit freie Bahn!

Christine Roth  
Bewegungspädagogin Franklin  
Methode®, Yogalehrerin und  
Therapeutin; Linz

Kosten 115,00 Euro  
Anmeldung bis 12.11.2024





Donnerstag 18.00 –  
**28.** 21.00  
 November Kochworkshop  
 2024

**Ursula Kerec**  
**Pflanzliches Eiweiß**  
**- woher?**



**Klimagerechte Küche**

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

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

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

**Kosten** 47,00 Euro inkl. Skript, exkl. Lebensmittelkosten  
**Anmeldung bis 22.11.2024**

Mittwoch 15.00 –  
**08.** 16.30  
 Jänner Kurs  
 2025 7 Nachmittage

**Gertrude Stangl**  
**Tanzen bringt**  
**Lebensfreude**



**Alle Termine:**

8.01. / 22.01. / 5.02. / 5.03. /  
 19.03. / 2.04. / 23.04.

**Geselliges Tanzen mit Körper, Geist und Seele**

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

Gertrude Stangl  
 Referentin für Seniorentanz; Steyr

**Kosten** 42,00 Euro  
**Anmeldung bis 19.12.2024**

Dienstag 19.00 –  
**14.** 21.00  
 Jänner Kurs  
 2025 5 Abende

**Dietlinde Maiwöger**  
**Luna Yoga**



**Alle Termine:**

14.01. / 21.01. / 28.01. / 4.02. /  
 11.02.

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

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

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

**Kosten** 107,00 Euro  
**Anmeldung bis 09.01.2025**





Mittwoch 09.00 –  
**15.** 10.30  
 Jänner Kurs  
 2025 8 Vormittage

## Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

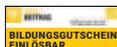


Alle Termine:  
 15.01. / 22.01. / 29.01. / 5.02. /  
 12.02. / 26.02. / 5.03. / 12.03.

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

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

Kosten 134,00 Euro  
 Anmeldung bis  
 10.01.2025



Donnerstag 08.15 –  
**16.** 09.45  
 Jänner Kurs  
 2025 9 Vormittage

## Mathew Docherty Yoga am Morgen



Alle Termine:  
 16.01. / 6.02. / 13.02. / 27.02. /  
 6.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. /  
 3.04.

Yoga ist eine Reise in dich selbst, bewege deinen Körper und beruhige deinen Geist! In diesem Kurs üben wir klassische Hatha-Yoga-Asanas (Körperhaltungen) in Kombination mit fließenden Bewegungsabläufen und beruhigenden Pranayama (Atemübungen). Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und alle Niveaus geeignet, für diejenigen, die etwas Neues lernen oder ihre Praxis vertiefen wollen, für diejenigen, die nach einer regelmäßigen Praxis suchen, um ihren Alltag auszugleichen und flexibler und besser verankert zu sein.

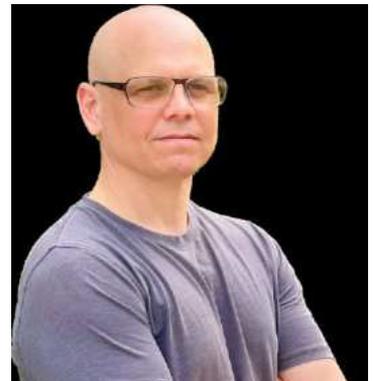
Ing. Mathew Docherty MA  
 RYS Yogalehrer; Steyr

Kosten 125,00 Euro  
 Anmeldung bis 10.01.2025



Donnerstag 10.00 –  
**16.** 11.00  
 Jänner Kurs  
 2025 9 Vormittage

## Mathew Docherty Gymnastik - im Gleichgewicht bleiben auch im Alter



Alle Termine:  
 16.01. / 6.02. / 13.02. / 27.02. /  
 6.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. /  
 03.04.

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

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

Ing. Mathew Docherty MA  
 RYS Yogalehrer; Steyr

Kosten 83,00 Euro  
 Anmeldung bis 10.01.2025



Freitag  
**17.**  
 Jänner  
 2025

18.30 –  
 21.00  
 Workshop

**Birgit Jell**  
**Faszien - den**  
**Körper befreien,**  
**die Seele beflügeln**



Gehen Sie auf Entdeckungsreise und stärken Sie durch die Heilkraft der Faszien Ihren Körper, Geist und Seele. Unsere Hauptaufmerksamkeit liegt in der heutigen Gesellschaft vermehrt im Außen. Schmerz ist oft die letzte Möglichkeit des Körpers uns zu signalisieren, dass wir etwas ändern sollen.

Das Faszienewebe erinnert sich, speichert die belastenden, stressbelasteten Erfahrungen ab. Durch adäquate Körperarbeit und Wahrnehmung werden Spannungsmuster der Faszien gelöst. Schenken Sie sich Leichtigkeit und Entspannung durch praktische Faszienübungen.

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

Kosten 50,00 Euro  
 Anmeldung bis 13.01.2025



**Willkommen**  
**Welcome, Namaste**

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

**T: 07252-43943**  
 info@curry-house.at | curry-house.at  
 Pfarrgasse 3, 4400 Steyr

TÄGLICHE MITTAGMENÜS

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





Samstag  
**18.**  
Jänner  
2025

08.30 –  
16.00

3 Wanderungen

## Maria Felbauer

### Scheeschuhwandern in der Umgebung Zeit zum Genießen - Zeit zum Staunen



**Samstag, 18. Jänner**  
Arthofberg (861 m, Maria  
Neustift)  
ca. 2 ½ Std. Aufstieg,  
500 Hm, einfach

**Samstag, 8. Februar**  
Brunnbacher Gamsstein  
(1.273 m, Großraming)  
ca. 3 Std. Aufstieg,  
600 Hm, mittel

Mit gleichmäßigen Schritten gehen wir durch die schneebedeckte Landschaft. Wir lauschen dem leisen Knirschen des Schnees unter unseren Schneeschuhen und vergessen dabei die Hektik des Alltags. Schneeschuhwandern ist ein Weg zum "Entschleunigen" - wir werden uns unterwegs daher auch Zeit nehmen und einen Text zum Nachdenken hören. Die Tour schließen wir mit einem gemütlichen Zusammensitzen ab.

Die genannten Ziele sind Vorschläge, kurzfristige Änderungen wegen Schneelage und Sicherheit sind möglich. Sollte es aufgrund der Schneelage möglich sein, in der näheren Umgebung von Steyr mit den Schneeschuhen zu gehen, so werden wir diese Alternative wählen. Sollte es aufgrund der Schneelage auch kein entsprechendes Alternativziel geben, wird die Tour als Wanderung durchgeführt.

Die Angabe einfach/mittel/schwierig bezieht sich auf eine Kombination aus Steilheit, Anforderung beim Gehen und Dauer der Tour.

Maria Felbauer  
Wander- und Schneeschuh-  
führerin, Outdoor-Trainerin;  
Steyr

**Kosten** 23,00 Euro pro Wanderung  
exkl. Leihgebühr für Schneeschuhe ca. 9,00 Euro  
**Anmeldung bis 4 Tage vorher**

**Samstag, 1. März**  
Hintereggeralm (ca. 1.300 m)  
ca. 2 Std. Aufstieg,  
420 Hm, 5 km, einfach

**Treffpunkt:**  
bei der Kirche Ennsleite

Montag  
**20.**  
Jänner  
2025  
09.00 –  
10.00  
Kurs  
8 Vormittage

Dienstag  
**21.**  
Jänner  
2025  
19.30  
Vortrag

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



Alle Termine:  
20.01. / 27.01. / 3.02. / 10.02. /  
24.02. / 10.03. / 17.03. / 24.03.

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebens-  
pflege, Achtsamkeit und  
mittlere Körpergrundspan-  
nung zu tun.

Unter Einhaltung bestimm-  
ter Prinzipien werden ein-  
fache Bewegungselemente  
praktiziert. Durch Körper-  
struktur- und Qi-Gong-  
Übungen werden Beweg-  
lichkeit, Gleichgewicht,  
Koordination, Atmung und  
Vorstellungskraft geschult  
und können so in den Alltag  
einfließen und das Wohl-  
befinden fördern. Meditative  
Elemente runden das Pro-  
gramm ab.

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

**Kosten** 67,00 Euro  
**Anmeldung bis 15.01.2025**

## Alexander Zeilner Gesunder Darm - gesunder Mensch?



Zusammenhänge der Darmflora mit Gesundheitsstörungen  
aus Sicht der Ganzheitsmedizin

Mag. Dr. Alexander Zeilner, Arzt für Allgemeinmedizin, Fach-  
arzt für Innere Medizin und Humanbiologe im ganzheitlich  
orientierten Therapiezentrum VitaLogikum in Aschach an  
der Steyr referiert über die Bedeutung des Darmes als Sitz  
unserer Gesundheit.

Dabei wird auf die Bedeutung unserer Darmflora eingegan-  
gen, deren Veränderung sich oftmals schleichend und an vom  
Darm weit entfernten Organsystemen als Erkrankung nieder-  
schlagen kann. Neben bekannten Störungen der Verdauungs-  
funktion wie Verstopfung, Blähungen und Durchfall werden  
in diesem Vortrag speziell Zusammenhänge mit Unverträglich-  
keiten, Allergien, chronisch entzündlichen Darmerkrankun-  
gen und vielen anderen Fehlfunktionen beleuchtet und  
mögliche Lösungsansätze aus der Schulmedizin sowie aus der  
Naturheilkunde vorgestellt.

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

**Kosten** 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK



Montag  
**03.**  
Februar  
2025  
09.00 –  
10.30  
Kurs  
6 Vormittage

## Lucie Bayer Beckenbalance - Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining



Alle Termine:  
3.02. / 10.02. / 24.02. / 3.03. /  
10.03. / 17.03.

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

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

Lucie Bayer  
Tanzpädagogin und  
Pilatestrainerin; Garsten

Kosten 80,00 Euro  
Anmeldung bis  
29.01.2025



Mittwoch  
**26.**  
Februar  
2025  
18.30 –  
21.00  
Kurs  
3 Abende

## Dietlinde Maiwöger Yoga & Atem



Alle Termine:  
26.02. / 12.03. / 26.03.

3 Abende für Männer und  
Frauen

Yoga verbindet mentale Einstellung und körperliches Erforschen.

Kraft, Freude, Leichtigkeit und Beweglichkeit sind erwünschte Nebenwirkungen.

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

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

Kosten 82,00 Euro  
Anmeldung bis  
13.02.2025



Kultur



Freitag 19.00

20.

September Vortrag  
2024

**Martin L. Fiala**  
**Anton Bruckner:**  
**Steyr - wo ich alljährlich so gerne weile!**



Musikalische Zeugnisse von Anton Bruckners Beziehung zu Steyr

"Steyr - wo ich alljährlich so gerne weile!", soll einst Anton Bruckner über die alte Eisenstadt gesagt haben. Historisch belegt ist, dass der Musikant Gottes viele Sommer in der Stadt, die ihm die nötige Kühle und Ruhe für intensive Schaffensperioden und seine Arbeit an der 8. und 9. Symphonie gewährte, verbracht hat.

Welche spezielle Verbindung Anton Bruckner zu Steyr hatte, mit welchen Freunden und Gönnern er hier Zeit verbrachte und welche musikalischen Bezüge sich zwischen dem Komponisten und der alten Eisenstadt herstellen lassen, diesen Themen ist Landesmusikschuldirektor und Bruckner Experte Martin L. Fiala bei seinem mit zahlreichen Musikbeispielen hinterlegten Vortrag auf der Spur.

Neben den Werken Anton Bruckners werden auch Stücke von seinem Freund Franz Xaver Bayer an diesem Abend zu hören sein.

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

**Kosten** 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK  
**Kooperation** mit Landesmusikschule Steyr





Samstag 09.00 –  
**21.** 14.00  
 September Wanderung  
 2024

## Markus Leonhartsberger Genusswandern und Singen im Steyrtal



Wir gehen zur Rinnenden Mauer

Wir gehen eine einfache Tour mit moderater Streckenlänge und sehr wenigen Höhenmetern. Der Weg selbst ist alpin, aber gut begehbar. Wir nehmen uns Zeit für das Wandern und es sind alle eingeladen, die die Streckenlänge und die Höhenmeter sicher bewältigen können und trittsicher sind. Zusätzlich zum genussvollen Wandern steht das gemeinsame Singen von Volks- und Wanderliedern und Liedern aus anderen Musikstilen wie Pop am Programm, wahlweise im Stehen oder im Gehen. Gesangskünste sind nicht erforderlich!

Liedertexte werden in Form von Liederbüchern zu Beginn der Wanderung ausgeteilt und am Ende wieder eingesammelt. Musik wird über Akku-Lautsprecher zu hören sein und wer mag, singt mit. Liederwünsche während der Wanderung sind willkommen!

Tourdaten:  
 Streckenlänge: zw. 6,5 und 8,5 km (verschiedene Varianten),  
 ca. 100 Hm

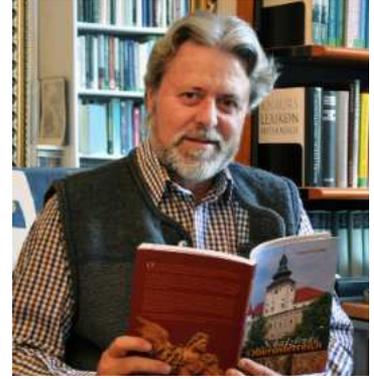
**Treffpunkt: Parkplatz der Pizzeria Dolce Vita in Molln**  
**Ersatztermin: Samstag, 5. Oktober 2024**

Markus Leonhartsberger  
 Wander- und Schneeschuhführer, Naturvermittler, Gordon-Familien-Trainer,  
 wanderbar-markus.at; Linz

**Kosten** 32,00 Euro (Kinder bis 12 Jahre gratis)  
**Anmeldung bis 17.09.2024**

Dienstag 19.30  
**15.**  
 Oktober Vortrag  
 2024

## Raimund Ločičnik Italien im Dornröschenschlaf



Eine bemerkenswerte Kulturreise im Coronajahr 2020! Italien ohne Touristenscharen in den weltberühmten Kulturstätten? Eine Vorstellung, die schon lange obsolet erschien, wurde im Coronajahr 2020 Wirklichkeit. Tatsächlich hatte ich Italien bei keinem meiner zahlreichen Besuche jemals so gelassen und ruhig erlebt, wie in diesem Jahr. Mit einer einzigen Ausnahme: Assisi. Dorthin zog es unzählige italienische Familien, nicht zuletzt, weil sie sich vom heiligen Franz Hilfe erhofften. Erstmals konnte ich also in Ruhe und Gelassenheit all die grandiosen Kulturstätten, besuchen, spüren, atmen, fotografieren und als konzentrierte Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Dr. Raimund Ločičnik  
 Ehemaliger Stadtarchivar von Steyr, Kulturhistoriker, Buchautor; Steinbach/Steyr

**Kosten** 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK



Freitag  
**18.**  
Oktober  
2024

18.30

Vortrag und Konzert

**Martin L. Fiala, Johanna Wall, Stephanie Summer, Raphaela Pachner, Cynthia Marton**  
**"O Musica! Du edle Kunst"- Franz Schubert**  
**Sommerfrische in Bad Ischl und Steyr**



An kulturellem Erbe reich, besaß die Stadt Steyr immer schon regionale und überregionale Strahlkraft. Das Dominikanerhaus als Bildungshaus im Herzen der Stadt Steyr lädt in Kooperation mit der Landemusikschule Steyr dazu ein, musikalische Kostbarkeiten zu entdecken.

2024 blickt alle Welt auf die Kulturhauptstadt Bad Ischl Salzkammergut, ein Ort, der unter anderem Franz Schubert eine Inspirationsquelle war. Aber nicht nur Bad Ischl gereichte dem romantischen Musiker zur Inspiration, denn 1819 soll er während eines Aufenthalts in Steyr zur Komposition des berühmten Forellenquintetts angeregt worden sein.

Solchen und ähnlichen Fragen sind wir an diesem Abend auf der Spur. Auf den Einführungsvortrag von Landesmusikschuldirektor Martin L. Fiala folgt der Konzertgenuss. Das „Enisa Quartett“ spielen die Arpeggione Sonate für Solobratsche mit Streichtrio und das Rosamunde-Quartett von Franz Schubert.

Mag. Phil. Martin L. Fiala MA  
Musikpädagogin, freischaffender  
Künstler, Musikwissenschaftler,  
Direktor der Landesmusik-  
schule Steyr; Steyr

Johanna Wall, Violine  
Stephanie Summer, Violine  
Raphaela Pachner, Viola  
Cynthia Marton, Violoncello  
Lehrerinnen der  
Landemusikschule Steyr

**Kosten** 16,00 Euro VVK, 8,00 Euro VVK für Schüler\*innen + Student\*innen  
18,00 Euro AK, 9,00 Euro AK für Schüler\*innen + Student\*innen  
**Kooperation** mit Landesmusikschule Steyr

Dienstag  
**22.**  
Oktober  
2024

16.00 –  
20.00

Kochkurs

**P. Ransom Pereira**  
**Indisch kochen**  
**mit P. Ransom**



Über den Tellerrand  
geschaut

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

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

P. Ransom Pereira  
Priester aus Indien; Steyr

**Kosten** 35,00 Euro inkl. Lebensmittel  
**Anmeldung bis 17.10.2024**  
**Kooperation** mit Caritas  
Integrationszentrum Paraplü

Donnerstag 17.00 –  
**24.** 18.30  
 Oktober Kochkurs  
 2024

**Marlene Kelnreiter**  
**Easy cheesy**



In 60 Minuten zu Grillkäse, Frischkäse, Butter & Buttermilch

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

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

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

**Kosten** 32,00 Euro  
 inkl. Materialkosten und Handout  
**Anmeldung bis 18.10.2024**

Samstag 09.00 –  
**30.** 15.30  
 November Seminar  
 2024

**Christine Mahringer**  
**Jodeln**  
**im Spätherbst**



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

Wer möchte mitjodeln?

- ein- und auswendig
- ein- und mehrstimmig
- miteinander und füreinander

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

Christine Mahringer  
 Jodlerin, Sängerin, Geigerin;  
 Steyr

**Kosten** 69,00 Euro  
**Anmeldung bis bis 26.11.2024**

Sonntag 15.00 –  
**08.** 16.00  
 Dezember Seminar  
 2024

**Adelheid Derflinger, Ilse Irauschek**  
**Der Froschkönig**



Für Märchenfreunde von 4 bis 104 Jahren

Die goldene Kugel rollt in den Brunnen. Damit der Frosch sie heraufholt, gibt die Prinzessin ihm ein Versprechen. Die Prinzessin hat Angst vor dem ekligen Frosch, doch der Vater ist streng, sie muss ihr Versprechen halten. Als der Frosch zu ihr ins Bettchen will, packt sie ihn und klatscht ihn an die Wand. Und siehe, er wird ein Prinz.

Die Besonderheit dieser Darbietung liegt im Ineinanderfließen von Erzählung, lebendigem Spiel, illustrierenden Klängen und einfühlsamer Musik. Die einfachen, aber wirkungsvollen Requisiten lassen dem Wesentlichen des Märchens Raum.

Adelheid Derflinger  
 Erzählung & Spiel; Steyr  
 Ilse Irauschek  
 Musik & Klang; Garsten

**Kosten** 6,00 VVK, 10,00 Euro für Kinder  
 10,00 VVK, 12,00 Euro für Erwachsene  
**Kooperation** mit Drehscheibe Kind



Donnerstag 19.30

**30.**

Jänner 2025      Multimediashow

## Wolfgang Kunstmann Chile-Argentinien - Von der Atacama bis ans Ende der Welt



Das neue Abenteuer von Wolfgang Kunstmann

Begleiten Sie die 3 Kunstmann-Brüder auf ihrer unvergesslichen Reise entlang der längsten Gebirgskette der Welt, den Anden. Von den trockenen, surrealen Landschaften im Norden Chiles und Argentinien führen die abenteuerlichen Herausforderungen bis zu den abgelegenen Weiten des patagonischen "Endes der Welt", sowie nach Feuerland und den Osterinseln.

Diese fesselnde Multimedia-Show bietet einen atemberaubenden Blick, die Sie von den extremen Gegensätzen Südamerikas begeistern wird. Höhepunkte sind u. a. Aufnahmen von oben, teils mit Hubschrauber, einer Cessna und mittels Drohnen, die die Landschaften in anderen und unbekanntem Perspektiven erstrahlen lässt.

Wolfgang Kunstmann  
Fotograf; Seeham

**Kosten** 18,00 Euro VVK, 20,00 Euro AK

@daskleineschwarzesteyr

Das kleine  
**SCHWARZE**

Grünmarkt 4, 4400 Steyr  
kaffee@das-kleine-schwarze.at  
www.das-kleine-schwarze.at

Kreativität



Donnerstag 18.30 –  
**03.** 21.30  
 Oktober Kurs  
 2024 2 Abende

**Rosemarie König**  
**Aquarellieren**



Alle Termine:  
 3.10. / 7.10.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Das Aquarell ist faszinierend und vielfältig. "Das kleine Format" soll es erleichtern, Eindrücke verschiedener Landschaften schnell und reduziert in einer Bildserie festzuhalten.

Vorhandene Kenntnisse sollen vertieft und mehr Freiheit in der Aquarellmalerei soll gewonnen werden. Vermittlung von Grundkenntnissen zur Maltechnik für Anfänger. Motive stehen zur Verfügung, aber auch eigene sind sehr gewünscht.

Auch andere Themen sind möglich!

Rosemarie König  
 Künstlerin; Haag

**Kosten** 72,00 Euro  
**Anmeldung bis 27.09.2024**

Freitag 13.00 –  
**04.** 15.30  
 Oktober Kurs  
 2024 2 Nachmittage

**Christopher Dickbauer**  
**Erstellen eines Fotobuchs**



Alle Termine:  
 Fr, 4. Oktober: 13.00 - 15.30  
 Fr, 18. Oktober: 13.00 - 16.00

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

Kursteilnehmer\*innen erhalten einen 20,00 Euro Gutschein für ein Happy Foto - Fotobuch (A4 Hardcover), Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

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

**Kosten** 65,00 Euro / 60,00 Euro für EA Mitglieder des KBW  
**Anmeldung bis 25.09.2024**  
 Kooperation mit SelbA 00



Samstag 09.00 –  
**12.** 12.00  
 Oktober Workshop  
 2024

**Susanne Gruber**  
**Einen herbstlichen Kranz gestalten**



Inklusionsangebot - für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Möchten Sie eine schöne Dekoration für Ihre Wohnung? Dann kommen Sie zu diesem EULE-Kurs.

Wir gestalten einen herbstlichen Kranz. Dazu verwenden wir Materialien aus der Natur. Sie können den Kranz als Tischdekoration verwenden oder an die Tür hängen.

Dieser Kurs wird vom Land OÖ gefördert!



Susanne Gruber  
 Naturfloristik Susanne; Garsten

**Kosten** 20,00 Euro inkl. Material  
**Anmeldung bis 08.10.2024**  
 Kooperation mit ProjeT EULE / FAB

Donnerstag 14.00 –  
**17.** 15.30  
Oktober Café  
2024

Dienstag 17.30 –  
**12.** 20.30  
November Workshop  
2024 Online

## Kreativcafé



Alle Terminmöglichkeiten:  
17.10. / 12.12. / 23.01.

Wir treffen uns in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee / Tee und Kuchen und basteln, häkeln, nähen, ... der Jahreszeit entsprechend einfache Dinge. Es ist auch eine Gelegenheit "Unfertiges" zu vollenden.

Gerne können Sie auch Ideen miteinbringen, die dann in einem der nächsten Treffen umgesetzt werden. Eine Woche vor jedem Termin können Sie in unserem Büro erfragen, was wir gemeinsam gestalten werden.

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

Sabine Gamsjäger  
Leiterin Dominikanerhaus

freiwillige Spende  
Anmeldung bis 4 Tage vorher

## Astrid Gaisberger Mode Memoiren - Meine Modesünden erzählen



Biographisches Schreibseminar - ONLINE

Entdecken Sie die Welt der Mode und wie sie Ihre Geschichte geprägt hat. Durch Schreibübungen und Diskussionen werden wir Ihre persönlichen Modesünden erkunden und ihnen eine Stimme verleihen. Von den verrückten Trends der Jugendjahre bis zu den Stilentscheidungen, die Sie zu der Person gemacht haben, die Sie heute sind - jede Modesünde erzählt eine einzigartige Geschichte.

Egal, ob Sie sich an die Neonfarben der 80er Jahre erinnern, an Schulterpolster oder Glockenhosen - dieses Seminar bietet Ihnen einen Raum, Ihre Modereise zu reflektieren und Ihre Geschichten mit anderen Gleichgesinnten zu teilen.

Astrid Gaisberger  
Trainerin für Biographiearbeit,  
Schriftstellerin; Steyregg

Kosten 35,00 Euro  
25,00 Euro für EA Mitglieder des KBW  
Anmeldung bis 07.11.2024  
Kooperation mit SelbA OÖ



Dienstag 18.30 –  
**12.** 20.30  
November Workshop  
2024

## Birgit Aigner Quatschivity - was ist das?



Ein neu entwickeltes Brettspiel zum persönlichen Austausch und gegenseitigen Kennenlernen.

Bei Quatschivity werden Begriffe erklärt, gezeichnet oder pantomimisch dargestellt. Durch das Erraten der Begriffe kommt dein Team auf dem Spielfeld voran und kann gewinnen. Zusätzlich wird zu jedem Begriff eine tiefgründige Frage gestellt, die zum persönlichen Austausch und gegenseitigen Kennenlernen anregt. Wenn z.B. der Begriff "Priorität" aufgerufen wird, lautet die Frage: "Welche drei Dinge sind dir aktuell am wichtigsten im Leben?"

An diesem Abend wird das Spiel erklärt und gemeinsam angespielt. Gönn dir Stunden voller Spaß und Spannung und überlege, mit wem du Quatschivity spielen willst.

**Anmeldung bis 2.11.24 unter:  
weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-  
linz.at  
Tel.: (0732) 7610 - 3209**

Birgit Aigner  
Langjährige Erzählcafé-  
Gesprächsrundenleiterin

**Kosten** 15,00 Euro inkl. Brettspiel Quatschivity  
**Anmeldung bis 07.11.2024**

**Kooperation** mit KBW, Unterstützt aus Mitteln des Anerkennungs fonds für Freiwilliges Engagement beim Bundesministeriums Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Dienstag 09.00 –  
**19.** 10.30  
November Kurs  
2024 3 Vormittage

## Christa Marzy Gitarre spielen in der Vorweihnachtszeit



Alle Termine:  
19.11. / 26.11. / 3.12.

Für leicht Fortgeschrittene

Wer hat Lust, gemeinsam Lieder für die kommende Zeit zu lernen und zu üben? Wir singen in einer kleinen Gruppe Advent- und Weihnachtslieder und begleiten uns dabei auf der Gitarre. Wenn Sie das Greifen einfacher Akkorde wie D, A, E, C, G schon einmal gelernt und Freude am gemeinsamen Musizieren haben, sind Sie genau richtig in diesem Kurs.

Notenmaterial wird zur Verfügung gestellt. Eigene Wünsche kommen jedoch auch nicht zu kurz. Wir freuen uns sehr auf ihr Kommen!

Christa Marzy  
Gitarrehrerin, Aschach/Steyr

**Kosten** 50,00 Euro inkl. Notenmaterial  
**Anmeldung bis 14.11.2024**

**Kooperation** mit Drehscheibe Kind

Montag 18.00 –  
**25.** 21.00  
 November Workshop  
 2024

**Lydia Ruckensteiner**  
**Weihnachtliches Filzen**



Workshop ab 12 Jahren

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

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

Keine Vorkenntnisse nötig!

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

**Kosten** 42,00 Euro  
 inkl. Materialkosten  
**Anmeldung bis 20.11.2024**  
 Kooperation mit Drehscheibe Kind

Samstag 09.00 –  
**30.** 13.00  
 November Workshop  
 2024

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



Christbaumkugeln,  
 Weihnachtsstern & Co

Weihnachtssterne, Christbaumkugeln, Girlanden und Christbaumschmuck, Herzen, Rosen. Viele verschiedene weihnachtliche Dekorationselemente können aus alten Buchseiten entstehen. Buchseiten in Frakturschrift in alten Büchern, heute kaum gelesen, schenken wir Aufmerksamkeit, in dem wir sie umgestalten und auf eine neue Art und Weise zu neuem Leben erwecken. Der Workshop vereint Papiermaché, Origamikunst und feinste Fingerfertigkeiten. Sie gehen mit zeitlos schönen Dekostücken nach Hause, die noch dazu kaum Ressourcen aufbrauchen - außer Ihre Geduld!

Bernadette Hartl  
 Buchupcycling Künstlerin; Steyr

**Kosten** 57,00 Euro  
 exkl. 5,00 Euro Materialkosten  
**Anmeldung bis 26.11.2024**

Samstag 09.00 –  
**07.** 17.00  
 Dezember Kurs  
 2024

**Snjezana Mitterschiffthaler**  
**Naturseifen - Crashkurs 1**



Alle Termine:  
 Sa, 7. Dezember: 9.00 - 17.00  
 Mo, 9. Dezember: 17.00 - 17.30

Für Anfänger\*innen

Das Sieden der ersten eigenen Seifen macht Spaß und ist einfacher als man denkt. Tauchen Sie ein in die bezaubernde Welt der Düfte, Öle und Farben. Lernen Sie das alte Kunsthandwerk der Seifenmacherei kennen.

Aus ökologischen Gründen stellen wir die Seifen ohne Palmfett her! Wir erlernen in diesem Seminar die Herstellung von Seifen im Kaltverfahren.

Snjezana Mitterschiffthaler  
 Hobbybiobäuerin und Hobbyseifensiederin; Steyr

**Kosten** 77,00 Euro  
 inkl. Materialkosten und Skript  
**Anmeldung bis 03.12.2024**



Samstag 09.00 –  
**11.** 17.00  
Jänner Kurs  
2025

## Snjezana Mitterschiffthaler Naturseifen - Crashkurs 2



Alle Termine:  
Sa, 11. Jänner: 9.00 - 17.00  
Mo, 13. Jänner: 17.00 - 17.30

Für leicht Fortgeschrittene

Erweiterung vom Seifen-seminar 1. Wir arbeiten nun mit anderen Materialien. Tauchen Sie erneut ein in die bezaubernde Welt der Öle und Düfte und erweitern Sie die Grundkenntnisse des ersten Seminars der Seifenmacherei.

Sie erlernen die Seifen im Heißverfahren herzustellen, Seifen mit Milch und Honig zu machen, usw.

Voraussetzung für dieses Seminar ist die Absolvierung eines Seifengrundkurses bei Frau Mitterschiffthaler.

Snjezana Mitterschiffthaler  
Hobbybiobäuerin und Hobbyseifensiederin; Steyr

**Kosten** 77,00 Euro  
inkl. Materialkosten und Skript  
**Anmeldung bis 07.01.2025**

Donnerstag 18.30 –  
**23.** 21.30  
Jänner Kurs  
2025 3 Abende

## Rosemarie König Aquarellieren



Alle Termine:  
23.01. / 30.01. / 6.02.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

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

Rosemarie König  
Künstlerin; Haag

**Kosten** 100,00 Euro  
**Anmeldung bis 17.01.2025**



## Einrichtungen im Haus

Dienstag  
**25.**  
Februar  
2025  
17.30 –  
20.30  
Workshop  
Online

### Astrid Gaisberger Lebenslieder - Meine Biografie in Melodien



Schreibwerkstatt - online

Tauchen Sie ein in die einzigartige Melodie Ihres Lebens! Jeder Song, jeder Klang, jedes Arrangement ist ein Kapitel in Ihrer Lebensgeschichte. Inspiriert von Ihrer persönlichen Playlist werden wir die Geschichten hinter den Songs erkunden und sie in Worte fassen. Von den ersten Kindheitserinnerungen bis zu den prägenden Momenten im Erwachsenenleben - jede Etappe Ihrer Reise wird durch die Musik begleitet. Das Schreibseminar richtet sich an alle, die ihre Lebensgeschichte auf eine einzigartige und kreative Weise erkunden möchten. Es sind keine Vorkenntnisse im Schreiben erforderlich.

Astrid Gaisberger  
Trainerin für Biographiearbeit,  
Schriftstellerin; Steyregg



**Kosten** 35,00 Euro  
25,00 Euro für EA Mitglieder des KBW  
**Anmeldung bis 13.02.2025**  
Kooperation mit Selba ÖÖ



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

**Wir sind vor Ort gerne für Sie da:**

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

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

*Dafür sagen wir DANKE!*

## Citypastoral Steyr – Neue Ideen von Kirche für die Stadt

Im 1.OG heißt Sie Heidi Staltner-Kix willkommen, die seit vier Jahren für innovative Ideen der Kirche und deren Umsetzung im Steyrer Stadtbereich tätig ist.



"Mein Anliegen ist es, die Schätze unseres christlichen Glaubens in einer modernen Form zu leben. Den Menschen neue Möglichkeiten anzubieten, näher mit sich selbst und Gott in Verbindung zu kommen, dafür setze ich mich ein.

Als Koordinatorin und Seelsorgerin freue ich mich darauf, Sie bspw. bei unserem Meditations-Angebot in der Sakristei in der Marienkirche oder in meinem Büro (Fr, 9:30-12:30) kennenzulernen oder wiederzusehen"

Bis demnächst,  
Heidi Staltner-Kix



**BEZIEHUNGLEBEN.AT**

### **Beratung ermöglicht Veränderung**

Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Beratung für Paare und Einzelpersonen

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

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

**Caritas**  
Oberösterreich

## **Caritas Angebote im Dominikanerhaus in Steyr, Grünmarkt 1**

### **Caritas Sozialberatung Steyr**

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

**Terminvereinbarung** am Mo, Di und Do von 9 - 12 Uhr unter **Tel.: 0676 87 76 80 29**  
sozialberatung.steyr@caritas-ooe.at  
**www.caritas-ooe.at/sozialberatung**

### **RegionalCaritas in Steyr & Linz Land**

- Ansprechpartnerin für Anfragen zur Caritas **RegionalKoordinatorin**  
Termine nach tel. Vereinbarung  
Tel.: 0676 87 76 20 11  
**regionalcaritas-steyrstadt@caritas-ooe.at**

### **Projekt I-C-E**

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

#### **Kontakt Projekt I-C-E**

Tel.: 0732 76 10 - 27 65  
**ice@caritas-ooe.at**

### **Angebote für pflegende und betreuende Angehörige**

- Beratung, Kurse, Vorträge, Treffpunkte, Erholungsangebote

#### **Kontakt**

#### **Servicestelle Pflegende Angehörige**

Terminvereinbarung am Di, Mi, Do 8 - 12 Uhr  
unter Tel.: 0676 87 76 24 47  
birgit.freidhager@caritas-ooe.at  
**www.pflegende-angehoerige.or.at**

## September 2024

Mittwoch	<b>11.9.</b>	18.15 - 19.30	<b>Meditative Auszeit</b>	Seite 6
Montag	<b>16.9.</b>	18.30 - 20.00	<b>Stammtisch Grundeinkommen</b>	Seite 18
Dienstag	<b>17.9.</b>	19.00 - 21.00	<b>Fishbowl der Politik</b>	Seite 18
Donnerstag	<b>ab 19.9.</b>	8.15 - 9.45	<b>Yoga am Morgen</b>	Seite 42
Donnerstag	<b>19.9.</b>	9.00 - 11.00	<b>Straßenaktion Grundeinkommen</b>	Seite 19
Donnerstag	<b>ab 19.9.</b>	10.00 - 11.00	<b>Gymnastik - Gleichgewicht</b>	Seite 42
Donnerstag	<b>ab 19.9.</b>	11.15 - 12.45	<b>English-Talk Runde</b>	Seite 36
Freitag	<b>20.9.</b>	19.00 - 20.30	<b>Anton Bruckner</b>	Seite 54
Samstag	<b>21.9.</b>	9.00 - 14.00	<b>Genusswandern und Singen</b>	Seite 55
Dienstag	<b>24.9.</b>	16.00 - 20.00	<b>Einfach und genussvoll vegan!</b>	Seite 42
Dienstag	<b>24.9.</b>	19.00 - 21.00	<b>Erste Hilfe für die Seele</b>	Seite 26
Mittwoch	<b>ab 25.9.</b>	15.00 - 16.30	<b>Tanzen bringt Lebensfreude</b>	Seite 43
Samstag	<b>28.9.</b>	10.00 - 15.00	<b>PILGERN: Herbst</b>	Seite 6
Montag	<b>ab 30.9.</b>	18.30 - 21.00	<b>Achtsamer Weg - Schwangerschaft</b>	Seite 26
Montag	<b>30.9.</b>	19.30 - 21.30	<b>Jetzt für später</b>	Seite 19

## Oktober 2024

Dienstag	<b>1.10.</b>	7.00 - 19.00	<b>Ausflug nach Wien</b>	Seite 20
Dienstag	<b>ab 1.10.</b>	9.00 - 10.30	<b>SelbA für alle ab 55</b>	Seite 27
Dienstag	<b>ab 1.10.</b>	14.00 - 15.30	<b>Say it in English!</b>	Seite 36
Dienstag	<b>ab 1.10.</b>	18.00 - 19.30	<b>Conversation in the Evening</b>	Seite 36
Dienstag	<b>ab 1.10.</b>	19.00 - 21.00	<b>Luna Yoga</b>	Seite 43
Mittwoch	<b>ab 2.10.</b>	9.00 - 10.30	<b>Feldenkrais</b>	Seite 43
Mittwoch	<b>ab 2.10.</b>	14.30 - 16.00	<b>SelbA</b>	Seite 27
Mittwoch	<b>2.10.</b>	19.30 - 21.30	<b>Die Taverne des Erwachens</b>	Seite 7
Donnerstag	<b>3.10.</b>	9.30 - 11.00	<b>MEHRsamkeit - Wir sind da</b>	Seite 27
Donnerstag	<b>ab 3.10.</b>	18.30 - 21.30	<b>Aquarellieren</b>	Seite 60
Freitag	<b>ab 4.10.</b>	9.00 - 12.00	<b>Smart und fit am Handy - Teil 1</b>	Seite 37
Freitag	<b>ab 4.10.</b>	13.00 - 15.30	<b>Erstellen eines Fotobuchs</b>	Seite 60
Freitag	<b>4.10.</b>	16.30 - 18.30	<b>Dankbarkeit</b>	Seite 7
Samstag	<b>5.10.</b>	14.00 - 18.00	<b>Letzte Hilfe Kurs</b>	Seite 28
Montag	<b>ab 7.10.</b>	9.00 - 10.00	<b>Bewegt in den Tag</b>	Seite 44
Montag	<b>7.10.</b>	19.00 - 21.00	<b>Einmal Hölle und zurück</b>	Seite 28
Mittwoch	<b>9.10.</b>	18.15 - 19.30	<b>Meditative Auszeit</b>	Seite 6

Freitag	<b>ab 11.10.</b>	13.00 - 19.00	<b>Ikonenmalkurs</b>	Seite 8
Freitag	<b>11.10.</b>	17.00 - 20.00	<b>neurokreatives Zeichnen</b>	Seite 28
Samstag	<b>12.10.</b>	9.00 - 12.00	<b>Einen herbstlichen Kranz gestalten</b>	Seite 60
Montag	<b>ab 14.10.</b>	9.00 - 10.30	<b>Beckenbalance</b>	Seite 44
Dienstag	<b>15.10.</b>	19.30 - 21.30	<b>Italien im Dornröschenschlaf</b>	Seite 55
Mittwoch	<b>16.10.</b>	16.00 - 18.00	<b>Elternberatung</b>	Seite 29
Donnerstag	<b>17.10.</b>	9.00 - 16.00	<b>Auszeit-Tag</b>	Seite 29
Donnerstag	<b>17.10.</b>	14.00 - 15.30	<b>Kreativcafé</b>	Seite 61
Freitag	<b>18.10.</b>	18.00 - 21.00	<b>Lärchenharzbalsam und Co</b>	Seite 44
Freitag	<b>18.10.</b>	18.30 - 21.00	<b>"O Musica! Du edle Kunst"</b>	Seite 56
Samstag	<b>19.10.</b>	9.00 - 18.00	<b>Ehevorbereitung.aktiv</b>	Seite 30
Samstag	<b>19.10.</b>	10.00 - 18.00	<b>Naturkosmetik für die reife Haut</b>	Seite 45
Dienstag	<b>22.10.</b>	16.00 - 20.00	<b>Indisch kochen mit P. Ransom</b>	Seite 56
Mittwoch	<b>ab 23.10.</b>	18.30 - 21.00	<b>Yoga &amp; Atem</b>	Seite 45
Donnerstag	<b>24.10.</b>	15.00 - 17.00	<b>Science Talk</b>	Seite 21
Donnerstag	<b>24.10.</b>	17.00 - 18.30	<b>Easy cheesy</b>	Seite 57
Freitag	<b>25.10.</b>	19.30 - 21.30	<b>Baustellen der Hoffnung</b>	Seite 9
<b>November 2024</b>				
Montag	<b>ab 4.11.</b>	18.00 - 19.30	<b>Basenfasten - vor dem Advent</b>	Seite 46
Donnerstag	<b>7.11.</b>	9.30 - 11.00	<b>MEHRsamkeit - Wir sind da</b>	Seite 27
Donnerstag	<b>7.11.</b>	14.00 - 15.00	<b>Stricken gegen soziale Kälte</b>	Seite 21
Donnerstag	<b>7.11.</b>	19.30 - 21.30	<b>Hochsensibel - na und?</b>	Seite 30
Freitag	<b>8.11.</b>	17.00 - 20.00	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b>	Seite 38
Samstag	<b>9.11.</b>	9.00 - 16.30	<b>Dem tragenden Grund meines Lebens</b>	Seite 10
Samstag	<b>9.11.</b>	9.00 - 11.00	<b>Dialog Brunch</b>	Seite 22
Dienstag	<b>12.11.</b>	17.30 - 20.30	<b>Schreibwerkstatt - online</b>	Seite 61
Dienstag	<b>12.11.</b>	18.30 - 20.30	<b>Quatschivity - was ist das?</b>	Seite 62
Mittwoch	<b>13.11.</b>	16.00 - 18.00	<b>Elternberatung</b>	Seite 29
Mittwoch	<b>13.11.</b>	18.15 - 19.30	<b>Meditative Auszeit</b>	Seite 6
Donnerstag	<b>14.11.</b>	14.00 - 15.00	<b>Stricken gegen soziale Kälte</b>	Seite 21
Donnerstag	<b>14.11.</b>	19.30 - 21.30	<b>Klimalügen, Öl und Lobbys</b>	Seite 23
Freitag	<b>ab 15.11.</b>	9.00 - 12.00	<b>Smart und fit am Handy - Teil 2</b>	Seite 38
Freitag	<b>15.11.</b>	16.30 - 18.30	<b>Dankbarkeit</b>	Seite 7
Samstag	<b>16.11.</b>	9.30 - 16.30	<b>Franklin® Aktivworkshop</b>	Seite 46

Samstag	16.11.	10.00 - 15.00	PILGERN: Winter	Seite 10
Montag	18.11.	18.30 - 20.00	Stammtisch Grundeinkommen	Seite 18
Montag	18.11.	19.00 - 22.00	Impulstreffen kfb	Seite 31
Dienstag	ab 19.11.	9.00 - 10.30	Gitarre spielen - Vorweihnachtszeit	Seite 62
Donnerstag	21.11.	14.00 - 15.00	Stricken gegen soziale Kälte	Seite 21
Donnerstag	ab 21.11.	16.00 - 19.30	Erste Hilfe für die Seele	Seite 31
Donnerstag	21.11.	19.00 - 21.00	Auf den Spuren der Hoffnung	Seite 11
Freitag	22.11.	19.30 - 21.30	Gemeinnützige Bürgerstiftung	Seite 23
Montag	25.11.	18.00 - 21.00	Weihnachtliches Filzen	Seite 63
Donnerstag	28.11.	14.00 - 15.00	Stricken gegen soziale Kälte	Seite 21
Donnerstag	28.11.	18.00 - 21.00	Pflanzliches Eiweiß - woher?	Seite 47
Freitag	29.11.	13.00 - 15.00	WhatsApp - Tipps, Tricks & Neues	Seite 38
Freitag	29.11.	19.00 - 21.00	Lesung: gewaschen und gesalzen	Seite 12
Samstag	30.11.	9.00 - 15.30	Jodeln im Spätherbst	Seite 57
Samstag	30.11.	9.00 - 13.00	Buchseiten Upcycling	Seite 63

## Dezember 2024

Dienstag	3.12.	18.00 - 21.00	Räuchern zu heiligen Zeiten	Seite 13
Mittwoch	ab 4.12.	18.30 - 20.00	Perspektiven - Meditationskreis	Seite 32
Donnerstag	5.12.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 27
Donnerstag	5.12.	14.00 - 15.00	Stricken gegen soziale Kälte	Seite 21
Donnerstag	ab 5.12.	18.00 - 20.00	Hinführung - kontemplatives Leben	Seite 13
Freitag	6.12.	16.30 - 18.30	Dankbarkeit	Seite 7
Samstag	ab 7.12.	9.00 - 17.00	Naturseifen - Crashkurs 1	Seite 63
Sonntag	8.12.	15.00 - 16.00	Der Froschkönig	Seite 57
Mittwoch	11.12.	18.15 - 19.30	Meditative Auszeit	Seite 6
Donnerstag	12.12.	14.00 - 15.30	Kreativcafé	Seite 61
Freitag	13.12.	14.00 - 19.30	Der Tanz mit dem Eisberg	Seite 39

## Jänner 2025

Mittwoch	ab 8.01.	15.00 - 16.30	Tanzen bringt Lebensfreude	Seite 47
Mittwoch	8.01.	18.15 - 19.30	Meditative Auszeit	Seite 6
Donnerstag	9.01.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 27
Samstag	ab 11.01.	9.00 - 17.00	Naturseifen - Crashkurs 2	Seite 64
Dienstag	ab 14.01.	9.00 - 10.30	SelbA für alle ab 55	Seite 32
Dienstag	ab 14.01.	14.00 - 15.30	Say it in English!	Seite 39

Dienstag	<b>ab 14.01.</b>	18.00 - 19.30	<b>Conversation in the Evening</b>	Seite 40
Dienstag	<b>ab 14.01.</b>	19.00 - 21.00	<b>Luna Yoga</b>	Seite 47
Mittwoch	<b>ab 15.01.</b>	9.00 - 10.30	<b>Feldenkrais</b>	Seite 48
Mittwoch	<b>ab 15.01.</b>	14.30 - 16.00	<b>SelbA</b>	Seite 32
Donnerstag	<b>ab 16.01.</b>	8.15 - 9.45	<b>Yoga am Morgen</b>	Seite 48
Donnerstag	<b>ab 16.01.</b>	10.00 - 11.00	<b>Gymnastik - Gleichgewicht</b>	Seite 48
Donnerstag	<b>ab 16.01.</b>	11.15 - 12.45	<b>English-Talk Runde</b>	Seite 40
Freitag	<b>17.01.</b>	16.30 - 18.30	<b>Dankbarkeit</b>	Seite 7
Freitag	<b>17.01.</b>	18.30 - 21.00	<b>Faszien</b>	Seite 49
Samstag	<b>18.01.</b>	8.30 - 16.00	<b>Schneeschuhwandern</b>	Seite 50
Montag	<b>ab 20.01.</b>	9.00 - 10.00	<b>Bewegt in den Tag</b>	Seite 51
Montag	<b>ab 20.01.</b>	18.30 - 21.00	<b>Gesund und gestärkt mit Achtsamkeit</b>	Seite 33
Montag	<b>20.01.</b>	18.30 - 20.00	<b>Stammtisch Grundeinkommen</b>	Seite 18
Dienstag	<b>21.01.</b>	19.30 - 21.30	<b>Gesunder Darm - gesunder Mensch</b>	Seite 51
Donnerstag	<b>23.01.</b>	14.00 - 15.30	<b>Kreativcafé</b>	Seite 61
Donnerstag	<b>ab 23.01.</b>	18.30 - 21.30	<b>Aquarellieren</b>	Seite 64
Freitag	<b>24.01.</b>	17.00 - 20.00	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b>	Seite 40
Samstag	<b>25.01.</b>	9.00 - 13.00	<b>Hoffnung ... in mir ...</b>	Seite 14
Sonntag	<b>26.01.</b>	9.00 - 18.00	<b>Ehevorbereitung.aktiv</b>	Seite 30
Donnerstag	<b>30.01.</b>	19.30 - 21.30	<b>Chile - Argentinien</b>	Seite 58
<b>Februar 2025</b>				
Samstag	<b>1.02.</b>	9.00 - 17.00	<b>Wahrnehmen was ist</b>	Seite 34
Montag	<b>ab 3.02.</b>	9.00 - 10.30	<b>Beckenbalance</b>	Seite 52
Donnerstag	<b>6.02.</b>	9.30 - 11.00	<b>MEHRsamkeit - Wir sind da</b>	Seite 27
Freitag	<b>7.02.</b>	16.30 - 18.30	<b>Dankbarkeit</b>	Seite 7
Samstag	<b>8.02.</b>	8.30 - 16.00	<b>Schneeschuhwandern</b>	Seite 50
Samstag	<b>8.02.</b>	9.00 - 18.00	<b>Ehevorbereitung.aktiv</b>	Seite 30
Montag	<b>10.02.</b>	19.00 - 21.30	<b>Info-Treffen Familienfasttag kfb</b>	Seite 24
Mittwoch	<b>12.02.</b>	18.15 - 19.30	<b>Meditative Auszeit</b>	Seite 6
Freitag	<b>14.02.</b>	19.00 - 22.00	<b>Paarsegnung</b>	Seite 14
Dienstag	<b>25.02.</b>	17.30 - 20.30	<b>Schreibwerkstatt - online</b>	Seite 65
Mittwoch	<b>ab 26.02.</b>	18.30 - 21.00	<b>Yoga &amp; Atem</b>	Seite 52
Freitag	<b>28.02.</b>	13.30 - 22.00	<b>Ehevorbereitung.aktiv</b>	Seite 30



## Anmeldung

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

## Abmeldung

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

## Ausrichtung

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

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

## Impressum

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

## Datenschutz

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

Alle Termine und Anmeldung:  
[www.dominikanerhaus.at](http://www.dominikanerhaus.at)

"Die Zukunft gehört denen, die der nachfolgenden Generation Grund zur Hoffnung geben."

*(Pierre Teilhard de Chardin)*

"Und wenn wir in der Lage sind, alle Ansichten gleichermaßen zu betrachten, werden wir vielleicht fähig, uns auf kreative Weise in eine neue Richtung zu bewegen."

*(David Bohm)*

"Die heilsame Fiktion des freien Dialogs aufrechtzuerhalten ist eine letzte Aufgabe der Philosophie."

*(Peter Sloterdijk)*

Andreas Salcher (Buch "Unsere neue beste Freundin, die Zukunft")

Österreichische Post AG, MZ 07Z037542M  
kfb-Zeitung Nr. 7/2024  
Medieninhaberin: Diözese Linz  
Herausgeberin: Kath. Frauenbewegung OÖ  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz



Dominikanerhaus

Grünmarkt 1  
4400 Steyr  
07252 / 45400

Montag – Freitag  
8.30 – 12.00 Uhr  
(an Schultagen)

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