

»Um **Zukunft**
zu gestalten,
muss man
Komplexität verstehen«

Programmheft

Februar 2023
- Juli 2023

Dominikanerhaus



Liebe Freundinnen und Freunde
des Dominikanerhauses,

In unserem aktuellen Programmheft haben wir unsere "Dialog Brunch"-Reihe wieder fortgesetzt. Beide Veranstaltungen im Herbst waren gut besucht und die Teilnehmer*innen waren vom Format begeistert. Sehr gut ist es uns dabei gelungen den Dialog zu fördern, einen Austausch auf Augenhöhe und eine Bereicherung für alle zu erreichen. Es ist uns wichtig einander offen zu begegnen und unseren Horizont zu weiten, indem wir uns zuhören und andere Blickwinkel kennen lernen.

Die sozial-ökologische Transformation beschäftigt uns weiterhin, daher finden Sie auch dazu einige Veranstaltungen in diesem Programm. Wir werden auch weiterhin das Thema Komplexität aufgreifen, denn in einer immer komplexer werdenden Welt braucht es auch immer komplexere Lösungen. Wie Maja Göpel in ihrem Buch "Wir können auch anders" treffend feststellt, müssen wir Komplexität verstehen lernen, das große Ganze im Blick haben und kreativ die Herausforderungen konstruktiv bewältigen: "Und komplexe Systeme sind mit ihrem gewissen Maß an Eigenleben nicht das Gleiche wie komplizierte Systeme. Die systemische Perspektive lehrt uns, dass es "normal" ist, zu erwarten, dass die Lösungen von heute die Problemen von morgen sein werden. Dass es keine universelle Blaupause gibt, keinen Plan, der, einmal gefasst, für immer trägt und gegen jede Veränderung zu verteidigen ist." (Maja Göpel "Wir können auch anders" S. 33) Wir stehen vor großen Herausforderungen und Veränderungen. Gemeinsam wollen wir daran arbeiten, dass es für alle, auch zukünftige Generationen, ein gutes Leben werden kann.

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

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

Sabine Gamsjäger

Leiterin Dominikanerhaus
Bildungsreferentin



- 5** Spiritualität
- 11** Gesellschaft
- 17** Lebensorientierung
- 25** Kommunikation
- 29** Gesundheit
- 37** Kultur
- 43** Kreativität
- 48** Kalenderübersicht
- 51** Impressum



Grundeinkommen für Steyr - ein erweiterter Arbeitsbegriff

„Experiment in der Region Steyr: Ab 2023 erhalten 5000 Personen zwei Jahre lang ein bedingungsloses Grundeinkommen“. So könnte eine Schlagzeile lauten. Weit entfernt von der Realität? Nicht, wenn man in die spanische Region Katalonien blickt. Dort werden im bisher größten europäischen Grundeinkommens-Pilotprojekt ab 2023 die möglichen komplexen Wirkungen dieser sozialpolitischen Maßnahme erforscht werden. Dabei sollen drei Ebenen erfasst werden: Individuum, Familie und Gemeinschaft. So wird etwa untersucht werden, wie ein bedingungsloses Grundeinkommen auf Frauen und deren Emanzipation sowie auf Jugendliche und deren Ablösung vom elterlichen Haushalt wirkt, wie die Effekte auf das Gemeinschaftsleben in Dörfern sein werden oder auf das Gesundheitssystem.

Mit dem Vorschlag eines bedingungslosen Grundeinkommens – einer finanziellen Leistung, die an jede Person, individuell, ohne Bedingungen und in einer Höhe, die die Existenz und die Teilhabe sichert, ausbezahlt wird – verbinden sich viele unterschiedliche Annahmen und Fragen: Wozu werden Menschen die zusätzliche Verhandlungs- und Gestaltungsmöglichkeit in ihrem Leben einsetzen? Wird niemand mehr „arbeiten“? Werden Menschen mit der gewonnenen Freiheit die Gesellschaft mit zum Besseren gestalten?

„Arbeit ehrt“

Wer durch die Eisenstadt Steyr bummelt, wird vielleicht am sogenannten "Werndl"-Denkmal vorbeikommen. Es stellt den Industriellen Josef Werndl, Gründer der „Österr. Waffenfabriksgesellschaft“ inmitten „seiner“ Arbeiter dar. Die Inschrift: „Arbeit ehrt“. Arbeit gemeint als Fabrikarbeit, Industriearbeit, Lohnarbeit.

Erwerbsarbeit - in der Waffenproduktion und in anderen Zweigen – ist eng mit der Geschichte Steyrs und dem Leben der Menschen in der Region verbunden, wie sich überhaupt in unserer „Arbeitsgesellschaft“ alles um Erwerbsarbeit dreht. Sind doch Einkommen und der Anspruch auf soziale Absicherung aufs Engste an Erwerbsarbeit geknüpft - aber auch Sinnfragen.

Der eine Aspekt: Erwerbsarbeit funktioniert wie ein Nadelöhr, durch das man muss, um Einkommen und soziale Sicherheit zu haben, um einen Platz in der Gesellschaft zu bekommen, um anerkannt zu werden, um Sinn zu erfahren. Erwerbsarbeit wird so zu einem bestimmenden Faktor unserer Identität, ausgedrückt in der Frage: „Was machst Du?“.

Der andere Aspekt: Mit Erwerbsarbeit stellen sich Fragen nach dem Sinn dieser Tätigkeiten: Was bewirkt meine Arbeit, wem nützt oder dient sie (schadet sie jemandem?) - ist meine (Erwerbs-)Arbeit sinnstiftend und erfüllend – oder etwa nicht? Fragen, die innerhalb unserer „Arbeitsgesellschaft“ oft nicht gestellt werden (können). Alles hängt an Erwerbsarbeit. Erinnern wir uns noch einmal an das Beispiel der Waffenproduktion.

Arbeit auf Erwerbsarbeit zu reduzieren ist jedoch – auch, wenn dies laufend geschieht – unterkomplex. Ist jemand tatsächlich arbeitslos, wenn er/sie ohne Erwerb ist? Bringt jemand keine (Arbeits-)leistung, wenn diese unbezahlt erfolgt: wenn für Kinder und Alte gesorgt wird, wenn Haushaltsarbeit getan wird etc.? Feministische Denkerinnen haben schon lange darauf hingewiesen, dass es keine Erwerbsarbeit ohne unbezahlte Arbeit (v.a. von Frauen) gäbe. Und dennoch bleibt diese im Schatten der Erwerbsarbeit. Der Sozialexperte Guy Standing spricht von „Arbeit für Arbeit“, u.a. wenn erwerbslose Menschen unzählige Bemühungen unternehmen, um wieder Erwerbsarbeit zu bekommen (z.B. durch Umschulungen) oder sich Menschen neben dem Job weiterbilden, um nicht aus dem (Erwerbs-)Arbeits-Rad zu fallen.

Um der Komplexität von Arbeit gerecht zu werden, gilt es also, zunächst den Arbeitsbegriff zu erweitern und – neben Erwerbsarbeit – die vielfältigen anderen Formen von Arbeit und Tätigsein mitzudenken und hervorzuheben: unbezahlte Sorgearbeit, Eigenarbeit, Commoning, Ehrenamt etc.



Es gilt nicht nur, den enormen Umfang dieser Arbeiten jenseits von bezahlter Lohnarbeit zu erkennen, sondern auch deren Bedeutung und Qualitäten für Wirtschaft und Gesellschaft.

Die Welt ist heute komplexer denn je und Vielfachkrisen bedrohen die Menschheit. Damit einher gehen Sorgen, Ängste und Wünsche. So werden sich ganze Regionen und Branchen umstellen müssen, um klimaneutral zu werden. „Just transition“ (gerechter Übergang) ist ein Ansatz in der Politik, der das Ziel verfolgt, diese notwendige Transformation sozial gerecht zu gestalten, v.a. für die Beschäftigten. Hier könnte das bedingungslose Grundeinkommen (BGE) ein wesentlicher Hebel sein. In Zeiten großer gesellschaftlicher (wie auch individueller) Veränderung könnte das BGE jeder/jedem soziale Sicherheit in Form eines Einkommens garantieren und neue Perspektiven eröffnen.

Aber auch die Anforderungen an Erwerbsarbeit unterliegen heute einem Wandel, viele wünschen sich z.B: mehr Zeit für Familie, kürzere Arbeitszeiten, sinnvolle oder grüne Tätigkeiten, Arbeitszufriedenheit, gerechtere Löhne,.. Wäre das BGE ein Instrument, um diese Wünsche zu erfüllen? Experimente und Forschungsarbeiten würden uns bei Fragen wie diesen weiterbringen. Die Proponent*innen des Volksbegehrens Grundeinkommen (über 160.000 Unterstützer*innen), das im Herbst 2022 in den Sozialausschuss des Parlaments gekommen ist, haben u.a. diese Anregung gemacht: Die Durchführung eines großen Pilotprojekts. Warum nicht in der Region Steyr?

Autor: Markus Blümel MSc
politischer Erwachsenenbildner und Publizist, arbeitet u.a. zu Social Economy (Soziale und Solidarische Ökonomien) und Grundeinkommen

Spiritualität



Donnerstag 17.00 –
09. 19.00
März Meditation
2023

Heidi Staltner-Kix Zur Ruhe kommen und auftanken



Alle Terminmöglichkeiten:
Donnerstag, 9. März: 17.00 - 19.00
Samstag, 25. März: 10.00 - 12.00
Samstag, 25. März: 17.00 - 19.00
Freitag, 31. März: 17.00 - 19.00

Vier unabhängige Meditationsangebote in der Fastenzeit!
In wunderschöner Ambiente genießen wir Entspannung
und Erholung für Leib und Seele. Mit allen Sinnen kommen
wir in die Gegenwart und so auch in Berührung mit uns selbst
und dem Göttlichen.

Körperwahrnehmung, Musik, Duft und Impulse zum Thema
führen in die Tiefe und in die Weite des Lebens. Beschenkt
von dieser Oase der Erholung und Geborgenheit tanken wir
neue Kraft und Zuversicht.

Was ich selbst in der Meditation immer wieder als Schatz und
als sehr heilsam erlebe, möchte ich an Sie/dich weitergeben.

Die Meditationseinheiten können unabhängig voneinander
besucht werden. Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Komm
einfach vorbei und probier es aus!

Mag.^a Heidi Staltner-Kix
Kath. Theologin, Meditations-
anleiterin, Citypastoral Steyr;
Steyr

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





Freitag 16.30 –
10. 18.30
März Workshop
2023

Robert Graf Dankbarkeit - ein einfacher Weg zum Glücklich sein



Alle Terminmöglichkeiten:
Freitag, 10. März: 16.30 - 18.30
Freitag, 28. April: 16.30 - 18.30
Freitag, 26. Mai: 16.30 - 18.30
Freitag, 16. Juni: 16.30 - 18.30

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!

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

Kosten freiwillige Spende
Anmeldung bis ein paar Tage vorher
Kooperation mit „dankbar leben Begegnungsräume“

Samstag 10.00 –
01. 15.00
April Outdoor
2023

Karin Seisenbacher PILGERN : Aufbrechen im Frühling



Adlwang - Hohe Linde -
Haller Wald

"Wo ein Aufbruch, da ein Weg." Wer "aufbricht" hat irgendwann, tief in sich einen Ruf vernommen. Jemand hat vielleicht vom Pilgern erzählt, man ist aufmerksam geworden. Dieser innere Ruf will nun gelebt werden und der Frühling bietet uns die ideale Einladung, gleichsam wie Blüten und Knospen aufzubrechen, spirituell zu wachsen und uns auf den Weg zu machen.

Rundweg: ~ 9 km; ~ 150 Hm
Kondition: mittelleicht,
Wald- und Asphaltwege,
tolles Panorama

**Treffpunkt: vor der Wall-
fahrtskirche in Adlwang**

Karin Seisenbacher
Pilgerbegleiterin; Linz

Kosten 15,00 Euro
Anmeldung bis 28.03.2023



Freitag
05.
Mai
2023

09.00 –
Pilgerwochenende

Karin Seisenbacher **PILGERN :** **3 Tage unterwegs am Stoakraft Weg**



Freitag, 5. Mai: 9.00 bis Sonntag, 7. Mai: ca. 14.30

Steinreich kraftvoller Naturpark Mühlviertel
"Was das Herz berührt, bringt die Füße in Bewegung"

Der 50 km lange und landschaftlich einzigartige Rundwanderweg beeindruckt durch seine 350 Millionen Jahre alten steinernen Zeitzeugen. Riesige Granit-Wackelsteine, Pechöl-, Schalen- und Durchkriechsteine weisen uns den Weg durch kulturelle Kleinode und sind Plätze zum Kraft tanken. Wer Freude an Bewegung hat, luftpungrig und neugierig auf die vielfältige Schöpfung unserer schönen Heimat ist, Lust nach ein paar Tagen Auszeit verspürt und offen ist für ein paar spirituelle Impulse am Weg zu sich selbst - ist beim PILGERN genau richtig!

Rundwanderweg: - 50 km in 3 Gehetappen, Panoramablicke
- moderate 1700 Höhenmeter rauf und wieder runter
- abwechslungsreiche Wald-, Wiesen- und Asphaltwege
- gute Kondition für knapp 20 km mit 6 Gehstunden am 1. und 2. Tag mit leichtem Tagesrucksack
- Start- und Endpunkt mit 2 Übernachtungen samt Halbpension beim "Dorfwirt" in 4324 Rechberg ll

Treffpunkt: vor der Kirche in Rechberg

Karin Seisenbacher
Pilgerbegleiterin; Linz

Kosten 110,00 Euro
(exkl. ca. 90,00 Euro für 2 ÜF im DZ, exkl. Shuttlebus, exkl. Abendessen)
Anmeldung bis 06.04.2023 wegen Quartier

Samstag
24.
Juni
2023

10.00 –
15.00
Outdoor

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



Vom Zettlgraben rauf
zum Plattenberg mit
Elisabethwarte

Indem wir unsere Wahrnehmung einfach auf das Gehen richten, kann wahrlich etwas "in Gang kommen". Denn wir bewegen uns nicht nur äußerlich vom "Graben" raus auf die aussichtsreiche "Anhöhe". Wir lassen uns unterwegs auch durch heilsame Impulse und bereichernde Begegnungen innerlich berühren. Es darf uns zu Herzen gehen und unsere Lungen frisch belüften ...

Rundweg: ~ 8 km, ~ 380 Hm
Kondition: mittel

**Treffpunkt: Anthofkapelle -
Nähe Weistrach**

Karin Seisenbacher
Pilgerbegleiterin; Linz

Kosten 15,00 Euro
Anmeldung bis 20.06.2023

Freitag
30.
Juni
2023

22.00 –
23.30
Rundgang

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



Die Bestattung in der Gruft unterhalb einer Kirche war Geistlichen, Adeligen und finanzkräftigen Bürgern vorbehalten. Die Dominikaner errichteten im 15. Jahrhundert mit dem Bau der Marienkirche auch die darunterliegende Gruft. 1967 wurden die letzten Särge umgebettet. Die Gruft unter der Stadtpfarrkirche wurde um 1700 erweitert. Kaiser Joseph II. verbot 1784 Bestattungen innerhalb der Kirche. Die Gruft der Coelestinerinnen-Kirche wurde 1679 eingeweiht. 1784 wurde das Kloster aufgehoben und die Stadt Steyr errichtete im ehemaligen Kirchengebäude das heutige "Alte Theater". In der Gruft ist das Bild des berühmten Barockmalers Johann Georg Morzer "Die Kreuzigung Jesu" zu sehen. Nach einer kurzen Erklärung vor der Gruft wird die mit Kerzen beleuchtete Gruft in Stille betreten und meditative Musik erfüllt den Raum.

Treffpunkt: vor der Marienkirche

Mag. Karl Ramsmaier
Theologe und Pfarrgemeinde-
begleiter Christkindl; Garsten

Kosten 12,00 Euro
Anmeldung bis 26.06.2023

BEFREIUNGSFEIER STEYR 2023



Montag, 8. Mai 2023
um 17.30 Uhr

Ort: KZ-Denkmal,
4400 Steyr, Haagerstraße

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

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

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



GASTHOF
RESTAURANT
BAR

www.mader.at

☎ 07252 53 358

✉ mader@mader.at



pro homine

SELBSTHILFEGRUPPE

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

Zeit:

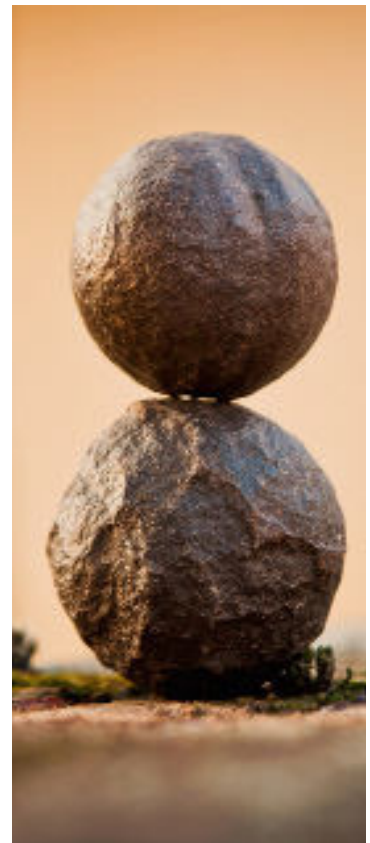
Jeden 2. Montag im Monat
19.30 bis 21.00 Uhr

Ort: Dominikanerhaus

Tel.: 0664 / 231 15 70

Mail: pro-homine@gmx.at

stadt
steyr



Gesellschaft



Freitag
03. 15.00 – 18.30
Februar kfb
2023

Info-Treffen zur Aktion Familienfasttag 2023



Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand

Die Info-Treffen bieten eine kompakte und konkrete Vorbereitung für die Aktion Familienfasttag in der Pfarre. Du erhältst Informationen zum Beispielland Philippinen und dem Modellprojekt MMCEAI die du in deiner Pfarre weiterverwenden kannst. Im Jahr 2023 steht weiterhin das Schwerpunktthema Sorgearbeit im Mittelpunkt.

In Kleingruppen kannst du mit den Referentinnen und Frauen aus anderen Pfarren zu Themen intensiver arbeiten und praktische Anliegen austauschen. Alle Frauen sind herzlich eingeladen!

kostenlos

Donnerstag 09.00 – 11.00
März Straßenaktion
2023

Frauencafé



Straßenaktion zum Internationalen Frauentag

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

Veranstaltungsort:
vor der Marienkirche

kostenlos

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 10.01.2023 bis 27.06.2023
jeweils Dienstags,
9.30 - 11.30 Uhr

Alle Termine:
10.1./24.1./7.2./21.2./7.3./
21.3./ die weiteren Termine
werden mit der Gruppe
vereinbart.

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

Mag.^a Hämmerle
Alkoholberaterin Landes OÖ
0664/600 72 892 10

Mag.^a Sandrieser-Hubich
Psychologin
0664/991 50 77



Freitag
17.
 März
 2023

19.30
 Vortrag

Pascal Violo, Bruno Maul
Karawane der Menschlichkeit



In der neuen Live-Reportage "Karawane der Menschlichkeit" geben die beiden Reisefotografen Bruno Maul und Pascal Violo erstmals Einblicke in ihre ehrenamtliche Arbeit als Helfer in unterschiedlichen Flüchtlingscamps an den Rändern Europas. Die beiden Fotografen erzählen über berührende Erfahrungen und bewegende Begegnungen mit Menschen, die aus ihrer Heimat flüchten mussten und nun oftmals am Rande ihrer Existenz stehen. Sie berichten aber auch über die Schwierigkeiten, die sie während ihrer "Arbeit für den guten Zweck" überwinden mussten. Doch es ist der Glaube an eine bessere Welt, der die beiden Männer und ihr Team dazu bewegt weiterzumachen, dabei stets die Menschlichkeit und den Menschen selbst im Fokus.

Mit wahrheitsgetreuen Fotos haben die beiden Helfer einerseits das Leben und die Herausforderungen geflüchteter Menschen dokumentiert. Andererseits sind es die Geschichten zu den Bildern und Videos, die den Zuschauer*innen tiefe Einblicke in die aktuelle Lebenssituation dieser Menschen geben. Mit der Live-Reportage "Karawane der Menschlichkeit" begibt man sich auf einen bewegenden Grenzgang an die Ränder Europas zu den fast vergessenen Menschen in den Flüchtlingscamps.

Pascal Violo
 Fotograf, Vereinsgründer,
 Organisator "Karawane der
 Menschlichkeit"; Güssing

Bruno Maul
 Fotograf und Karawanenhelfer

Kosten freiwillige Spende

Samstag
18.
 März
 2023

09.00 –
 11.00
 Dialog

Julia Kainerder
Dialog Brunch



Zu Gast Julia Kainerder

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

"Wir wachsen bekanntlich mit unseren Aufgaben. Und die Aufgaben einer Frau sind meist sehr umfangreich und vielschichtig. Wie gelingt ein glückliches Leben? Mit einer guten Portion Gelassenheit und Vertrauen, den Sinn finden im Wirbel des Alltags."

Julia Kainerder
 Musikerin, Politikerin,
 Mutter, ...; Dietach

Kosten 12,00 Euro
 inkl. Frühstück
 Anmeldung bis 14.03.2023



Montag
20.
März
2023

18.30 –
20.00

Stammtisch
3 Abende

Dienstag
28.
März
2023

19.30

Vortrag

Paul J. Ettl BGE - Stammtisch



Alle Termine:
20.03. / 15.05. / 17.07.

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 Grundeinkommenseite; Aschach/Donau

kostenlos
Kooperation mit Verein "Das Grundeinkommen", Treffpunkt Mensch & Arbeit, ÖGB Bereich Bildung

Helga Kromp-Kolb Das Klima unserer Erde nähert sich den Kippunkten



Können wir das das 1,5 °C Ziel der Pariser Klimakonferenz noch schaffen? Welche Herausforderungen für Gesellschaft und Politik ergeben sich aus diesem Ziel?

Die globale Erwärmung auf 1,5 °C zu begrenzen erfordert gewaltige Anstrengungen aller. Die Zeit drängt jedoch, das Restbudget des gerade noch "zulässigen" CO²-Ausstoßes in die Atmosphäre ist in 10 Jahren aufgebraucht. Insbesondere die Politik ist auf allen Ebenen gefragt Rahmenbedingungen zu schaffen, die es dem Einzelnen erleichtern, klimafreundliche Entscheidungen zu treffen.

Der Aufwand ist es jedoch wert, denn die Alternative, ein Scheitern, ist unverantwortbar gegenüber unseren Nachkommen. Die zur Erreichung des 1,5 °C Zieles erforderlichen Maßnahmen bieten aber auch die Chance, anderes in unserer Gesellschaft und unserem Leben zu verändern, das längst schon überfällig ist.

Univ.-Prof.ⁱⁿ em. Dr.ⁱⁿ Helga Kromp-Kolb
Meteorologin, Klimaforscherin BOKU
Wien; Wien

Kosten 8,00 Euro VVK, 10,00 Euro AK
Kooperation mit "daHuatbrennt"

Samstag 09.00 –
06. 11.00
Mai Dialog
2023

Michael Schodermayr Dialog Brunch



Zu Gast Vizebürgermeister
Dr. Michael Schodermayr

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 Horizont-erweiterung stehen dabei im Mittelpunkt. Es darf auch visioniert werden für eine gute Zukunft!

Im Fokus bei diesem Termin steht die aktuelle soziale Situation in Steyr. Was können wir dazu beitragen, dass alle ein gesichertes gutes Leben haben.

Dr. med. Michael Schodermayr
Vizebürgermeister von Steyr

Kosten 12,00 Euro
inkl. Frühstück
Anmeldung bis 02.05.2023

Donnerstag 19.00
25.
Mai Vortrag und Podiumsdiskussion
2023

Doris Damyanovic Lebensraum Stadt - Stadt im Grünen



"Mit den Anforderungen des Klimawandels in Städten leben, wird eine der neuen Herausforderungen werden. Wie passen wir uns an, was können wir in unseren Städten verbessern, damit unser Leben den Rahmenbedingungen entsprechen kann? Haben unsere Städte eine Zukunft und welche? Diese Fragen sollen aufrütteln und Antworten aber auch Hilfsmittel sein für unsere Zukunft."

Landschaftsplanung ist als fachübergreifende Planungsdisziplin zu verstehen, welche die Bedürfnisse und Nutzungsansprüche der Menschen ins Zentrum der Betrachtungen stellt und dem umfassenden Ziel der Nachhaltigkeit verpflichtet ist.

Anschließend am Podium:

Vertreter der Stadt Steyr und Wohnbaugesellschaften,
Vertreter von "daHuabrennt" und Klimafokus.

Moderation: DI Hermann Proyer

Assoc. Prof.ⁱⁿ DIⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Doris Damyanovic
Institut Landschaftsplanung, Universität
für Bodenkultur Wien; Wien

Kosten 8,00 Euro VVK, 10,00 Euro AK
Kooperation mit "daHuabrennt", Klimafokus, Stadt Steyr



Samstag
17. 09.00 – 11.00
Juni Dialog
2023

Donnerstag
22. 09.00 – 11.00
Juni Straßenaktion
2023 vor der Marienkirche

Freitag
07. 12.00 – 19.15
Juli Ausflug
2023

Katrin Auer Dialog Brunch



© Hannes Ecker

Zu Gast Stadträtin
Mag.^a Katrin Auer

Besondere Gäste erzählen uns bei gemütlicher Atmosphäre und einem fairen, nachhaltigen Frühstück zu einem ausgewählten Thema ihre ganz persönlichen Sichtweisen. Ein respektvoller Dialog auf Augenhöhe und eine Horizonterweiterung stehen dabei im Mittelpunkt. Es darf auch visioniert werden für eine gute Zukunft! Die Stadt Steyr arbeitet seit Beginn des Jahres an der Strategie "Steyr 2040 klimaneutral". Zentrale Themen werden mittels Bürger*innenbeteiligung entwickelt. Umwelt-Stadträtin Katrin Auer freut sich auf den Austausch mit allen Interessierten.

Mag.^a Katrin Auer
Stadträtin von Steyr

Kosten 12,00 Euro
inkl. Frühstück
Anmeldung bis 13.06.2023

Fairfrühstück



Straßenaktion

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

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

**Veranstaltungsort:
vor der Marienkirche**

Kosten freiwillige Spende

Besuch Ars Electronica Center



Das Ars Electronica Center lockt immer wieder mit spannenden Ausstellungen über aktuelle technische Entwicklungen und ihre Anwendungen. Die Themen erstrecken sich von Künstlicher Intelligenz und Neuro-Bionik, Robotik, über Gen- und Biotechnologie hin zu den weitreichenden globalen Veränderungen unserer Zeit.

Wir haben eine Highlight-Führung gebucht und werden auch eine Vorführung im Deep-Space besuchen. Bevor wir wieder nach Steyr zurückfahren, werden wir uns bei einem guten Getränk und/oder Eis austauschen und den Nachmittag gemütlich ausklingen lassen.

Weitere Infos im Büro!

Treffpunkt: Bhf Steyr

Kosten 25,00 Euro inkl. Eintritt und Führung, exkl. Fahrtkosten
Anmeldung bis 03.07.2023

Lebensorientierung



Mittwoch 14.30 –
18. 16.00
Jänner Kurs
2023 14 Nachmittage

Freitag 13.30 –
20. 22.00
Jänner Seminar
2023

Rosa Wieser SelbA



Alle Termine:
18.01. / 25.01. / 1.02. / 8.02. /
15.02. / 1.03. / 8.03. / 15.03. /
22.03. / 29.03. / 12.04. / 19.04. /
26.04. / 3.05.

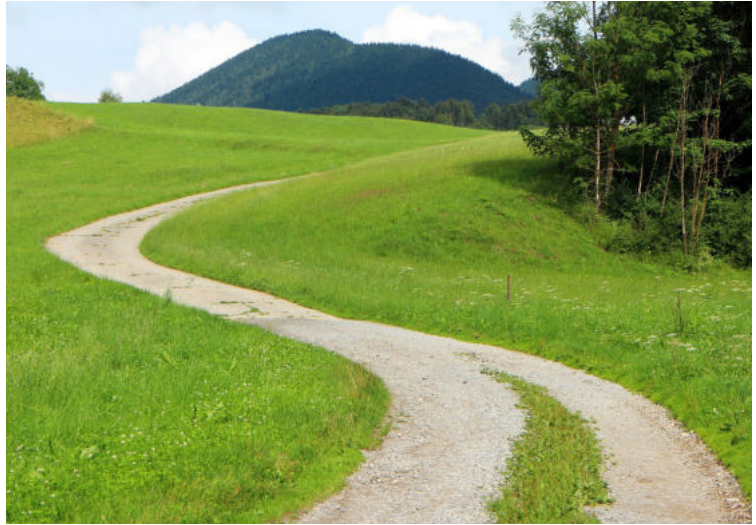
"Unser Gehirn ist keine Schuhschachtel, sondern wie eine Perlenkette, die jeden Tag glänzen will. Dafür kann man täglich gehirngerechte und knifflige Übungen machen. Es geht nur ums gemeinsame Tun." Bei SelbA - selbstständig im Alter - einem abwechslungsreichen und anerkannten Trainingsprogramm, werden 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 98,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 16.01.2023
Kooperation mit KBW

Ehevorbereitung aktiv



Alle Terminmöglichkeiten:

Freitag, 20. Jänner: 13.30 - 22.00
Sonntag, 12. Februar: 9.00 - 18.00
Freitag, 17. Februar: 13.30 - 22.00
Samstag, 4. März: 9.00 - 18.00
Samstag, 18. März: 9.00 - 18.00
Freitag, 31. März: 13.30 - 22.00
Samstag, 15. April: 9.00 - 18.00
Samstag, 13. Mai: 9.00 - 18.00

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

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

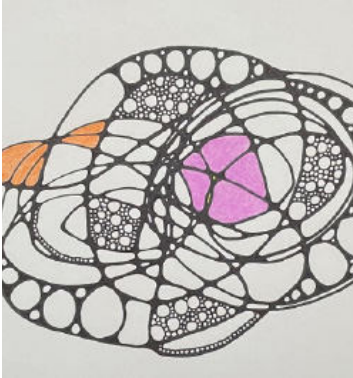


Freitag 18.00 –
20. 21.00
Jänner Workshop
2023

Donnerstag 09.30 –
02. 11.00
Februar Café
2023 6 Vormittage

Samstag 09.00 –
11. 17.00
März Seminar
2023 Aufstellungsarbeit

Sandra Pilz Stressabbau durch neurokreatives Zeichnen



Stress abbau durch
Neurodings®

Die heutige, schnelllebige Zeit verursacht oft das Gefühl von Stress und wir wissen nicht wie man ihn abbauen kann.

Durch neurokreatives Zeichnen wollen wir den Stress auf Papier bringen, diese unbewussten Abläufe sichtbar machen und umformen, damit wieder positive Handlungsweisen und neue Ideen entstehen können. Neurodings® ist Hilfe zur Selbsthilfe. Man muss für diese Methode nicht zeichnen können.

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

Kosten 47,00 Euro
Anmeldung bis 16.01.2023



MEHRsamkeit - Wir sind da Inklusionsangebot



Alle Termine:
2.02. / 2.03. / 13.04. / 4.05. /
1.06. / 6.07.

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

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

Agnes Brandl, Stefan Schöttl Wahrnehmen was ist



Systemisch-spirituelle
Aufstellungsarbeit

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

Bisher unbekannte Ressourcen, Hindernisse und Kraftquellen werden im Hier und Jetzt wahrgenommen und eröffnen neue Perspektiven.

Auch Menschen, die selbst kein Anliegen aufstellen wollen, sind im Seminar willkommen.

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

Kosten 130,00 Euro für
Aufsteller*in
80,00 Euro für Rollenspieler*in
Anmeldung bis 07.03.2023





Freitag
17.
März
2023

18.00 –
22.00
Workshop

Andrea Röcklinger Stress lass nach - "Hallo Glück!"



Stress- und Burn-Out Prävention - Wie kann ich wieder zu einem stressfreien Alltag, mehr Zufriedenheit und dauerhaftem Lebensglück finden?

Fühlen sie sich von den folgenden Aussagen angesprochen:

- Spüren sie eine innere Unruhe in sich?
- Fühlen sie sich, als würde ein Tornado über ihr Leben hinwegfegen?
- Allein der Gedanke an die vielen Herausforderungen des Lebens verursacht Ihnen Kopfschmerzen?
- Sie fühlen sich ausgelaugt, unzufrieden, überfordert und unglücklich?

Was wäre, wenn sie trotz dieser Sorgen und täglichen Herausforderungen

- mit dem Alltagsstress einen besseren Umgang finden
- ein selbstbestimmtes und glückliches Leben führen könnten
- ihre Stärken und Ressourcen bewusst einsetzen könnten
- ein erfülltes Leben, genau nach ihren Vorstellungen kreieren könnten

In diesem Workshop machen wir uns die persönlichen "Schwachstellen" bewusst. Ich zeige Ihnen, wie Sie mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit in Ihr Leben bringen und Ihr Glückslevel erhöhen können.

Andrea Röcklinger
Zertifizierte Glückstrainerin,
Psychologische Beraterin,
Sozialpädagogin; Biberbach

Kosten 71,00 Euro
Anmeldung bis 13.03.2023



Freitag
24.
März
2023

16.00 –
18.00
Supervision
4 Nachmittage

Dorothea Tockner Gelassen ins Wochenende starten



Den beruflichen Anforderungen standhalten, Klarheit im eigenen Handeln gewinnen, neuen Ideen Platz und Gehör verschaffen. Supervision unterstützt die Entfaltung, Entwicklung und Verbesserung beruflichen Handelns.

Was bewirkt gelungene Supervision?

- Reflexions- und Entscheidungshilfe bei aktuellen Anlässen
- Unterstützung in herausfordernden oder belastenden Arbeitssituationen und Konflikten
- Begleitung bei Veränderungsprozessen und deren Bewältigung
- Innovative Lösungen bei neuen Herausforderungen

Einzelberatung extra buchbar!

Dorothea Tockner BA, MA
Dipl. psychologische Beraterin
(LSB/WKO), Supervisorin;
St. Ulrich

Kosten 120,00 Euro
Anmeldung
bis 20.03.2023



Donnerstag 18.00 –
30. 21.00
 März Workshop
 2023

Samstag 09.00 –
01. 19.00
 April Seminar
 2023

Birgit Aigner Erzählcafé ... weil erzählen gut tut



Einführung in die Methode
 Erzählcafé

Erzählcafé bringt die Menschen miteinander zu einem Thema ins Gespräch. Menschen werden ermutigt, anderen ihre Erinnerungen mitzuteilen, denn jede Lebensgeschichte ist es wert, erzählt zu werden. Bei Kaffee und Kuchen fühlen sich die Teilnehmer*innen wohl und es kommt ein lebendiges Gespräch zustande. Kommen Sie und lernen Sie völlig unverbindlich Erzählcafé bei diesem Schnupperabend kennen. Nach Abschluss dieses Einführungsabends bekommen Sie 17 ausgearbeitete Themen und erhalten € 15,00 für jede gemeldete Gesprächsrunde im Aktionsjahr 2023.

Birgit Aigner
 Erzählcafé, Sinnquell,
 SelbA-Trainerin

Kosten 10,00 Euro
Anmeldung bis 24.03.2023
 Kooperation mit KBW

Imma-Maria Schleicher, Maria Hageneder Familienaufstellung



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

Für Frauen, Männer und Paare, die

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

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

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

Kosten 170,00 Euro für Aufsteller*in
 70,00 Euro für Rollenspieler*in
Anmeldung bis 28.03.2023





Samstag 09.00 –
22. 13.00
April Kurs
2023 2 Vormittage

Martina Fröhlich P.A.U.L.A



Alle Termine:
22.04. / 29.04.

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

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

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

Durch die Vermittlung von Wissen über Demenz, vor allem auch von Kommunikationsmethoden, werden konkrete Hilfestellungen für den Betreuungsalltag von Angehörigen von Menschen mit Demenz geschaffen. Die Rückmeldungen von Teilnehmer*innen unserer PAULA Kursreihen bestätigen: "Wissen hilft!"

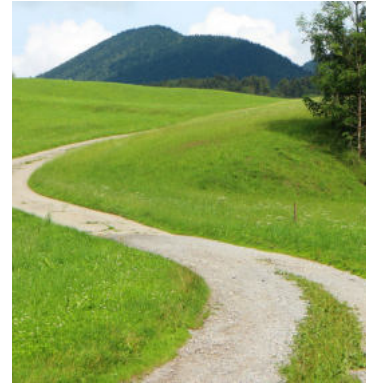
Martina Fröhlich MSc.
Physiotherapeutin, zert.
Validationslehrerin; Steyr

Kosten 70,00 Euro
Anmeldung bis 18.04.2023
Kooperation mit CARITAS Pfliegende Angehörige



Freitag 13.30 –
05. 22.00
Mai Seminar
2023

Ehevorbereitung. aktiv.outdoor



Alle Terminmöglichkeiten:

Freitag, 5. Mai: 13.30 - 22.00
Samstag, 17. Juni: 9.00 - 18.00

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

Ein Teil des Tages wird draußen verbracht und die Umgebung thematisch eingebunden. An besonderen Plätzen werden wichtige Themen der Beziehung symbolisch und konzentriert dargestellt. Der Kontakt in und mit der Natur kann neue Erfahrungen und Perspektiven ermöglichen. Gemeinsam auf dem Weg zu sein, als Paar, manchmal alleine und manchmal gemeinsam mit anderen - wie in der Ehe - das kann an diesem Tag erlebt werden.



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





Donnerstag 18.30 –
11. 21.00
 Mai Kurs
 2023 2 Abende

Gerlinde Winter
**Gesund und gestärkt mit Achtsamkeit
 und Selbst-Mitgefühl**



Alle Termine: 11.05. / 1.06.

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?

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

**Bei Schönwetter findet der Kurs im Schlosspark statt.
 Treffpunkt: im Dominikanerhof**

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

Kosten 50,00 Euro
Anmeldung bis 05.05.2023



Montag 17.30 –
15. 20.30
 Mai Workshop
 2023

Astrid Gaisberger
Glück-lich spielen



Bei welchen Spielen waren oder sind Sie glücklich? Bei welchen Spielen haben Sie Raum und Zeit vergessen? Spielen Sie noch?

An diesem Abend spielen wir alte und neue Bewegungs-, Reaktions-, Gedächtnis- und Wortspiele zum Thema Glück.

"Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden. Wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen." -
George Bernard Shaw

Astrid Gaisberger
 Trainerin für Biographiearbeit,
 Schriftstellerin; Steyregg



Kosten 35,00 Euro
 25,00 Euro für EA Mitglieder des KBW
Anmeldung bis 10.05.2023
 Kooperation mit KBW - SelbA



Samstag 09.30 –
03. 12.00
Juni Workshop
2023

Birgit Jell **Das Geheimnis der inneren Stärke**



Jeder Mensch erlebt Herausforderungen im Laufe des Lebens. Wie kommt es, dass es Menschen gibt die es besser schaffen, als andere? Das Stichwort heißt Resilienz. Es ist die Kraft, Herausforderungen nicht nur zu meistern, sondern an ihnen zu wachsen.

Lernen Sie das Konzept noch näher kennen. Praktische Übungen helfen die eigene Widerstandsfähigkeit aufzubauen z. B. um stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. Sie erlangen mehr Zugang zu Ihrer Intuition, erkennen, dass Sinn ein kraftvoller Schutzfaktor und Wegweiser ist, wie Dankbarkeit uns glücklicher und belastbarer macht und Meditation die Verbundenheit stärkt.

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

Kosten 39,00 Euro
Anmeldung bis 30.05.2023



Kommunikation



Freitag
03. 09.00 –
12.00
Februar 2023 Kurs

Christopher Dickbauer Smart und fit am iPhone - Aufbaukurs



Alle Termine:
3.02. / 10.02. / 17.02.

iPhone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem iPhone 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-iPhone-Führerschein.

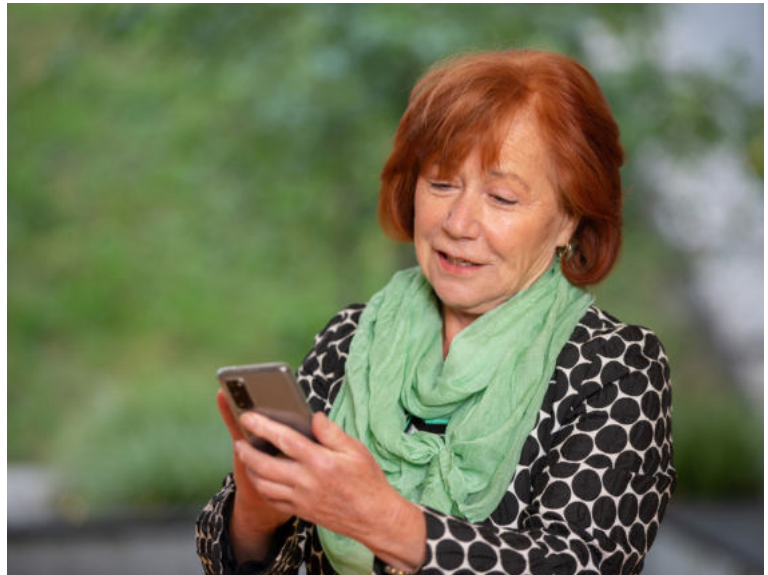
Christopher Dickbauer
EDV-Trainer, SelbA-Digital-Trainer; Neuhofen an der Krems

Kosten 85,00 Euro
Anmeldung bis 30.01.2023
Kooperation mit SelbA 00



Freitag
03. 09.00 –
12.00
März 2023 Kurs
3 Vormittage

Christopher Dickbauer Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs



Alle Termine:
3.03. / 10.03. / 17.03.

Smartphone-Führerschein Teil 1

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

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

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

Wenn sie unsicher sind ob Sie den Anfänger*innen oder Fortgeschrittenkurs 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 27.02.2023
Kooperation mit SelbA 00



Freitag
03. 14.00 –
März 2023 17.00
Kurs
2 Nachmittage

Christopher Dickbauer Meinen Laptop kennenlernen Computer Anfängerkurs



Alle Termine:
3.03. / 10.03.

Erhalten Sie in diesem Kurs einen grundlegenden Einblick, was ihr Laptop denn "alles kann".

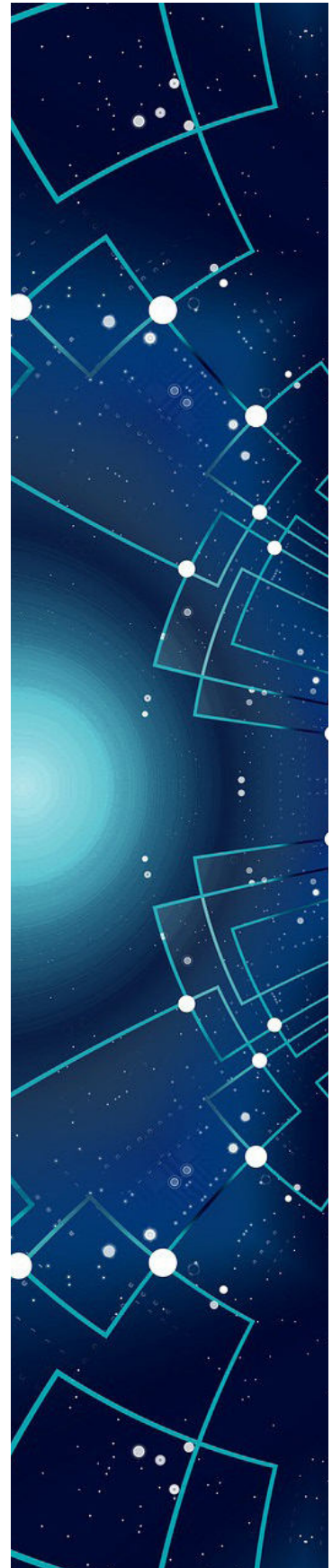
Lernen Sie, wie man sich seine Arbeitsoberfläche am Laptop grundlegend "einrichtet", Ordnerstrukturen zur Dateiverwaltung anlegt, kleine Dokumente schreibt und ausdruckt und wie die Bilder von Ihrem Smartphone auf Ihren Laptop kommen, um diese anschließend zu betrachten.

Lernen Sie, wie man sich im Internet "zurechtfindet" und wie man rasch zu den gesuchten Informationen kommt.

Auf Ihrem Laptop sollte Windows 10 oder 11 installiert sein - bitte nehmen Sie auch ihr Ladegerät mit - Internetanschluss gibt es vor Ort.

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

Kosten 85,00 Euro
Anmeldung bis 27.02.2023
Kooperation mit SelbA 00





Freitag
17.
März
2023

14.00 –
16.00
Workshop

Christopher Dickbauer
**Digital spezial -
Kulturgenuss online
buchen**



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

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

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

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

Kosten 20,00 Euro
18,00 Euro für KBW Mitglieder
Anmeldung bis 13.03.2023
Kooperation mit SelbA OÖ



Freitag
21.
April
2023

09.00 –
12.00
Kurs
3 Vormittage

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



Alle Termine:
21.04. / 28.04. / 5.05.

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 17.04.2023
Kooperation mit SelbA OÖ



Montag
22.
Mai
2023

17.00 –
20.00
Kurs
3 Abende

Daniela Birner
**Kommunikation,
die Verbindung
schafft**



Alle Termine:
22.05. / 5.06. / 12.06.

"Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen und ausprobieren"

Es ist nicht immer leicht auszudrücken, was uns am Herzen liegt, sowie die Anliegen unserer Mitmenschen wirklich zu hören. Doch wenn es gelingt, dann entsteht Verbindung.

Marshall B. Rosenberg entwickelte mit der Gewaltfreien Kommunikation ein Modell, das uns hilft, auch in Konfliktsituationen mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen in Verbindung zu kommen und so zu einem friedlichen Miteinander beizutragen.

Daniela Birner BA
Erwachsenbildnerin, Trainerin;
Maria Neustift

Kosten 117,00 Euro
Anmeldung bis 17.05.2023



Gesundheit



Samstag
21.
Jänner
2023

08.30 –
16.00

3 Wanderungen

Maria Felbauer

Scheeschuhwandern in der Umgebung

Zeit zum Genießen - Zeit zum Staunen



Samstag, 21. Jänner
Arthofberg (861 m)
Maria Neustift
ca. 2 ½ h Aufstieg, 500 Hm,
einfach

Samstag, 11. Februar
Brunnbacher Gamsstein
(1.273 m)
Großraming
ca. 3 h Aufstieg, 600 Hm,
mittel

... über die mit allen Sinnen / dem ganzen Körper wahrgenommene Umgebung. Schneeschuhwandern ist ein Weg zum "Entschleunigen" - wir werden uns unterwegs daher auch Zeit nehmen und einen Text zum Nachdenken hören. Die Tour schließen wir mit einem gemütlichen Zusammensitzen ab.

Die genannten Ziele sind Vorschläge, kurzfristige Änderungen wegen Schneelage und Sicherheit sind möglich.

Sollte es aufgrund der Schneelage in der näheren Umgebung von Steyr möglich sein, so werden wir diese Alternative wählen. Die Angabe einfach/mittel/schwierig bezieht sich auf eine Kombination aus Steilheit, Anforderung beim Gehen und Dauer der Tour.

Treffpunkt:
bei der Kirche Ennsleite

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

Kosten 17,00 Euro pro Wanderung
exkl. Leihgebühr für Schneeschuhe ca. 9,00 Euro
Anmeldung bis 4 Tage vorher

Samstag, 4. März
Ziel je nach Schneelage
ca. 3 h Aufstieg, 600 Hm,
mittel

Mittwoch 09.00 –
18. 10.30
Jänner Kurs
2023 8 Vormittage

Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



Alle Termine:
18.01. / 25.01. / 1.02. / 8.02. /
15.02. / 1.03. / 8.03. / 15.03.

Auf Basis der Feldenkrais-Methode lernen Sie, sich müheloser, effizienter und bewusster zu bewegen. Ohne Leistungsdruck erhöhen Sie Ihre Körperbewusstheit. Durch kleine, sanfte, spielerisch ausgeführte Sequenzen wird das Koordinationsvermögen verbessert und die uns innewohnende Körperintelligenz zurückgebracht. Das bedeutet geringeren Kraftaufwand und in der Folge mehr Ausdauer und Leistung. Das eigentliche Ziel ist Harmonie für Körper, Geist und Seele und damit mehr Lebenslust, Kreativität und Erfolg.

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

Kosten 96,00 Euro
Anmeldung bis
16.01.2023



Mittwoch 15.00 –
18. 16.30
Jänner Kurs
2023 8 Nachmittage

Gertrude Stangl Tanzen bringt Lebensfreude



Alle Termine:
18.01. / 1.02. / 15.02. / 1.03. /
15.03. / 29.03. / 19.04. / 3.05.

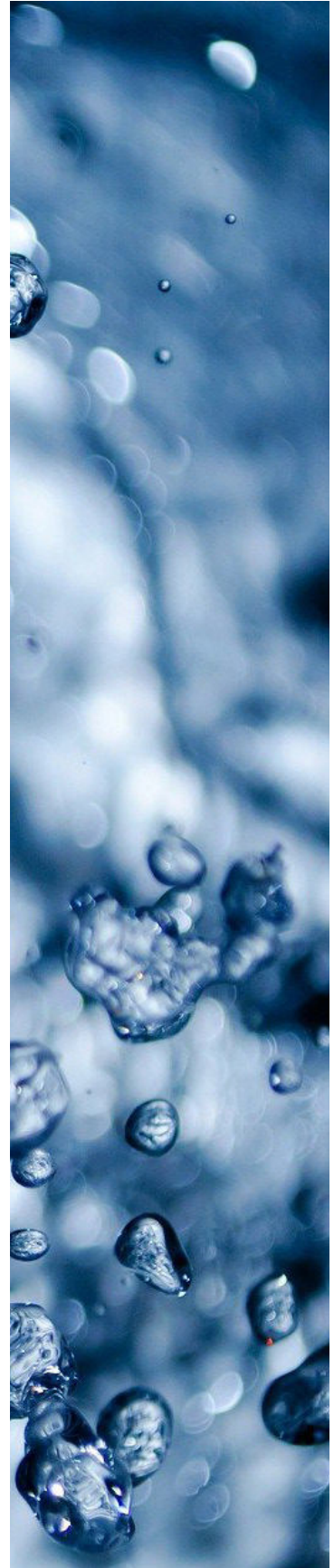
Geselliges Tanzen mit
Körper, Geist und Seele

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.

Gertrude Stangl
Referentin für Seniorentanz;
Steyr

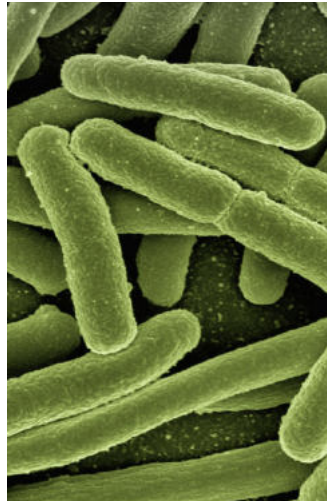
Kosten 32,00 Euro
Anmeldung bis 16.01.2023





Dienstag 19.30
24.
Jänner 2023
Vortrag

Alexander Zeilner Bakterien, Viren und Pilze - einfach nur gefährlich?



Mag. Dr. Alexander Zeilner, Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Innere Medizin und Humanbiologe im ganzheitlich orientierten Therapiezentrum VitaLogikum in Aschach an der Steyr referiert über die Vielfalt der Mikroorganismen, mit denen wir täglich konfrontiert sind. Doch sind diese ausschließlich gefährlich für uns und machen uns automatisch krank?

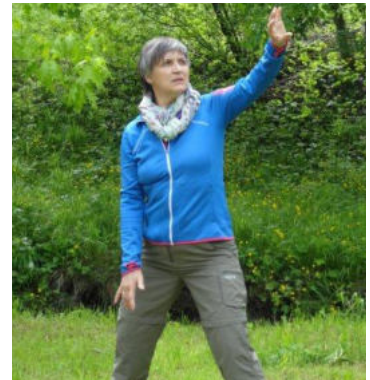
In diesem Vortrag werden die grundlegenden Unterschiede zwischen Pilzen, Bakterien und Viren mit den unterschiedlichen Behandlungsstrategien im Falle von Infektionserkrankungen ebenso beleuchtet wie die wichtige Bedeutung von Mikroorganismen, unseren Organismus gesund und funktionsfähig zu erhalten oder nach verschiedenen Krankheiten wieder zu regenerieren.

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

Kosten 8,00 Euro VVK, 10,00 Euro AK

Montag 09.00 –
30. 10.00
Jänner 2023
Kurs
7 Vormittage

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



Alle Termine:
30.01. / 6.02. / 13.02. / 27.02. /
6.03. / 13.03. / 20.03.

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebenspflege, Achtsamkeit und Einstellung zu tun. Durch eine mittlere Körpergrundspannung und -konzentration die eigene Mitte suchen.

Unter Einhaltung bestimmter Prinzipien werden einfache Bewegungselemente praktiziert. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Atmung und Vorstellungskraft werden geschult und können so in den Alltag einfließen und das Wohlbefinden fördern. Meditative Elemente und Entspannungsrunden das Programm ab.

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

Kosten 42,00 Euro
Anmeldung bis 25.01.2023

Montag
30.
Jänner
2023

09.00 –
10.30

Kurs
7 Vormittage

Samstag
11.
Februar
2023

09.00 –
12.00

Workshop

Lucie Bayer

Beckenbalance - Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining



Alle Termine:
30.01. / 6.02. / 13.02. / 27.02. /
6.03. / 13.03. / 20.03.

Ein dynamisches Training macht unseren Beckenboden stärker und gleichzeitig elastischer. Der Beckenboden unterstützt fast jede Körperbewegung.

Ganzheitliche Übungen trainieren den Beckenboden auf leichte Weise und auch ganz bewusst. Wir nehmen unseren Körper besser wahr und spüren die Zusammenhänge zwischen Beckenboden und Zwerchfell oder zwischen Wirbelsäule, Schultern und Becken. So entstehen ein gutes Körpergefühl und eine bessere Beckenbalance.

Lucie Bayer
Tanzpädagogin und
Pilatestrainerin; Garsten

Kosten 80,00 Euro
Anmeldung bis
25.01.2023



Birgit Jell

Achtsamkeit und Entspannung - Sinn im Augenblick



Im Alltag, in der Arbeit ist man vor allem nach außen orientiert. Vielleicht ist auch die eigene Lebendigkeit verloren gegangen und etwas ist ins Stocken geraten.

Um etwas zu verändern, können Achtsamkeit und Entspannung uns helfen in fordernden Phasen im Gleichgewicht zu bleiben. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, wenn eine Schiefelage da ist und möchten gerne etwas verändern.

- Der Workshop richtet sich vor allem an Frauen, die sich Raum und Zeit für sich nehmen wollen.
- Mit einfachen Methoden erfahren Sie, wie Veränderung über Achtsamkeit und Entspannung möglich wird, Wege und Strategien die Ihre Selbstregulation fördern, wie z.B. körperliche - mentale Übungen (u.a. Imagination und Meditation, Progressive Muskelentspannung).
- Es geht auch darum vom Reden zum gefühlten "Sinn"-erleben, den Augenblick wahrnehmen und in die eigene Selbstachtung zu kommen. Es erwarten Sie ein kurzer Vortrag zum Thema und viele wertvolle praktische Anregungen für den Alltag.

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

Kosten 47,00 Euro
Anmeldung bis 07.02.2023



Dienstag 19.30 –
14. 21.30
 März Kurs
 2023 6 Abende

Dietlinde Maiwöger Luna Yoga



Alle Termine:
 14.03. / 21.03. / 28.03. / 11.04. /
 18.04. / 25.04.

Für Frauen

Luna Yoga ist eine köstliche Körperkunst, die das Becken belebt. So werden Lust, Stabilität und Vitalität vermehrt. Luna Yoga gibt der Eigenart und der Lebensgeschichte jeder Frau Raum.

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus Körperübungen, Energieübungen und Worten, die entspannen, kräftigen, bewegen, beleben, aufrichten, Halt geben und die Energien zum Strömen bringen.

Mag.^a Dietlinde Maiwöger
 Luna Yoga Lehrerin,
 Shiatsutrainerin; Garsten

Kosten 102,00 Euro
 Anmeldung bis
 09.03.2023



Donnerstag 18.00 –
16. 19.00
 März Kurs
 2023 4 Abende

Birgit Jell Faszielles Training mit Rollen



Alle Termine:
 16.03. / 23.03. / 30.03. / 13.04.

Wer seine Faszien trainiert, trainiert seinen kompletten Körper. Die Leistungsfähigkeit unseres Körpers wird u.a. durch dauerhaften Stress vermindert, das kann Schmerzempfinden des Faszien Gewebes verstärken, wie z.B. bei Rückenschmerzen. Die Faszien verkleben und sind weniger elastisch.

Im Rahmen des Kurses liegt der Schwerpunkt darauf, die Übungen und Techniken zu erlernen, die ermöglichen alle Körperregionen selbständig auszurollen bzw. zu triggern, um für eine verbesserte Elastizität der Faszien (Bindegewebsstrukturen, die alle Muskeln und Organe umhüllen) zu sorgen.

Faszientraining hilft verspannte und verhärtete Muskeln zu lockern, die wichtigsten Muskeln zu dehnen. Im Kurs werden Übungen zur Rumpfstabilisation gelernt und der gesamte Körper mobilisiert - mit und ohne Hilfsmittel wie z.B. der Faszienrolle, Faszienbälle. Geeignet für jedes Alter und egal welches Level, vorausgesetzt sind keine akuten Schmerzen, Venenprobleme oder Osteoporose.

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

Kosten 52,00 Euro
 Anmeldung bis 10.03.2023



Samstag 09.00 –
18. 12.00
 März Workshop
 2023

Monika Ostermann
Gesund durch den Frühling
Inklusionsangebot



Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Sie fühlen sich nach dem Winter müde und haben wenig Energie? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen wie sie fit und gesund in den Frühling starten! Bewegung im Freien, viel Sonnenlicht und gesunde Ernährung helfen ihnen dabei!

Die Kursleiterin hat gute Tipps und Rezepte für Sie:

- Wir bereiten eine Fastensuppe zu.
- Wir machen auch einen Entschlackungs-Tee aus gesunden Frühlings-Kräutern.
- Wir machen auch einen Spaziergang. Dabei lernen wir verschieden Kräuter kennen.

Die Kursleiterin Monika Ostermann ist Kräuterpädagogin. Sie kennt viele Kräuter und ihre Wirkung.

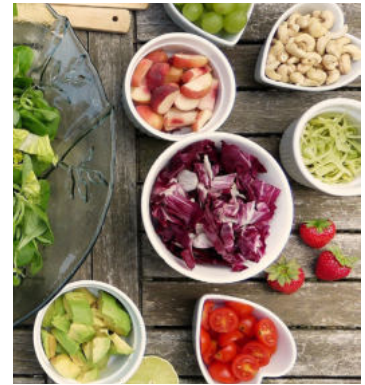
Dieser Kurs wird vom Land OÖ gefördert!

Monika Ostermann
 Kräuterpädagogin; Trattenbach

Kosten 10,00 Euro
Anmeldung bis 14.03.2023
Kooperation mit Projekt EULE / FAB

Donnerstag 17.30 –
23. 20.30
 März Kochkurs
 2023

Ursula Kerec
BOWLS - einfach,
bunt und
sooo lecker!



Nährstoffreiche Sommerküche - nicht nur für Sportler*innen geeignet

Keine Lust aufwendig zu kochen? Brauchen sie auch nicht - BOWLS schmecken super, sind schnell zubereitet und sind sehr gesund!

In diesem Kochworkshop werden wir uns die Grundlagen der BOWLS näher ansehen und damit verschiedene BOWLS zusammenstellen, zubereiten und in Ruhe genießen!

Ursula Kerec MSC
 Studium Sport und Ernährung,
 Sporternährungsberaterin aus Steyr

Kosten 36,00 Euro inkl. Skript
 exkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 17.03.2023
Kooperation mit Drehscheibe Kind





Samstag 13.00 –
15. 17.00
April Outdoor
2023

Monika Ostermann Kräuterwanderung Inklusionsangebot



Gemeinsam werden wir Frühlingskräuter bestimmen, sammeln, sie verarbeiten und verkosten.

Die Heilkräuterpädagogin informiert uns unter anderem über Kräuter die speziell für Leber und Galle wirksam sind, um die jeweiligen Organe zu entgiften und Kräuter, die uns bei Frühjahrsmüdigkeit helfen.

Bitte um Rückmeldung bei Interesse an einer Fahrge-meinschaften ab Steyr!

Treffpunkt:
Parkplatz Bahnhof
Trattenbach

Monika Ostermann
Heilkräuterpädagogin;
Trattenbach

Kosten 39,00 Euro inkl. Unterlagen,
Material und Kostproben
Anmeldung bis 11.04.2023
Kooperation mit Projekt EULE / FAB

Mittwoch 09.00 –
19. 10.30
April Kurs
2023 6 Vormittage

Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



Alle Termine:
19.04. / 26.04. / 3.05. / 10.05. /
17.05. / 24.05.

Auf Basis der Feldenkrais-Methode lernen Sie, sich müheloser, effizienter und bewusster zu bewegen. Ohne Leistungsdruck erhöhen Sie Ihre Körperbewusstheit. Durch kleine, sanfte, spielerisch ausgeführte Sequenzen wird das Koordinationsvermögen verbessert und die uns innewohnende Körperintelligenz zurückgebracht. Das bedeutet geringeren Kraftaufwand und in der Folge mehr Ausdauer und Leistung. Das eigentliche Ziel ist Harmonie für Körper, Geist und Seele und damit mehr Lebenslust, Kreativität und Erfolg.

Mag. Hans Günter Srajer
Zertifizierter Feldenkrais Prac-titioner, Gentle Moving Trainer,
Eingetragener Mediator; Steyr

Kosten 72,00 Euro
Anmeldung bis
14.04.2023



Donnerstag 17.00 –
27. 20.00
April Kochkurs
2023

Emilie Staudinger Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf



Iss dich fit und schlau!

Bringen Sie mehr Schwung in die Jausenbox. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie aus frischen, regionalen Lebensmitteln coole Jausenhits und Powerdrinks für Schule, Freizeit und Beruf zaubern können.

Beim gemeinsamen Kochen, Essen und Trinken bekommen Sie so richtig Appetit auf vielseitige, bewusste Ernährung.

Unsere Jausenhits-Rezepte eignen sich auch bestens für Kinder- und Gartenpartys, denn sie schmecken Jung und Alt.

Emilie Staudinger
Seminarbäuerin;
Großraming



Kosten 38,00 Euro inkl. Unterlagen
exkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 21.04.2023
Kooperation mit Drehscheibe Kind

Kultur



Freitag
27.
Jänner
2023

16.00 –
20.00
Kochkurs

Dorothy Bürstmayr Papua Neuguineas Küche



Über den Tellerrand
geschaut

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

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

Dorothy Bürstmayr
Behamberg

Kosten 29,00 Euro inkl. Lebensmittel
Anmeldung bis 23.01.2023
Kooperation mit Caritas Integrationszentrum Paraplü

Donnerstag
02.
Februar
2023

17.00 –
20.00
Kochkurs

Emilie Staudinger Krapfen, Affen & Co



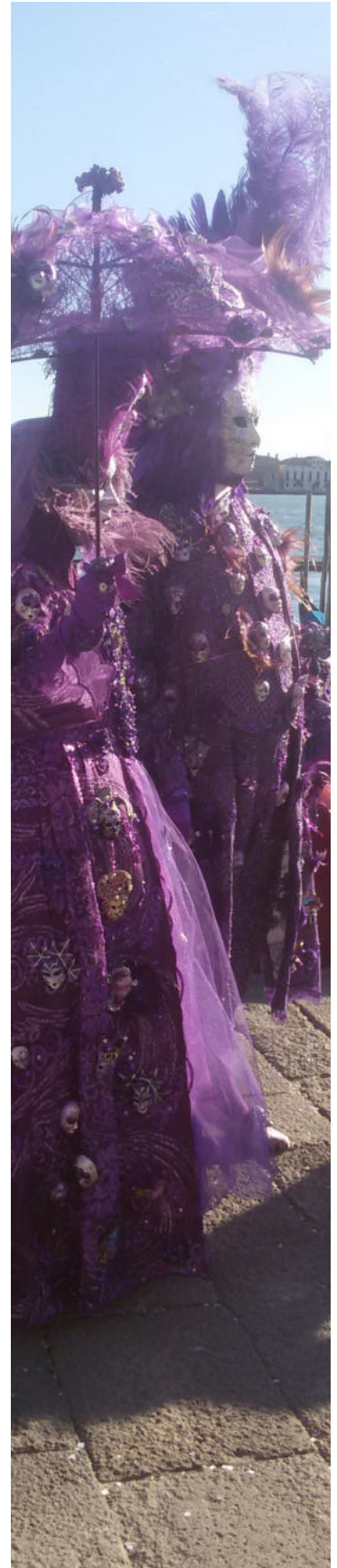
Traditionelles Schmalzgebäck selbst backen

Wollten Sie immer schon wissen, wie typisches, regionales Schmalzgebäck (u. a. Bauernkrapfen, Schnürkrapfen, Polsterzipf, Affen, Mutzen) perfekt gelingt? Mit den richtigen Rezepten und ein wenig Praxis geht das Selbermachen ganz leicht.

In diesem Kurs gibt es von der Seminarbäuerin viele Tipps für die Teigzubereitung, für das richtige Verarbeiten und Formen, zur Handhabung von und zum sicheren Umgang mit Fett bei der Zubereitung der traditionellen Genüsse aus der ursprünglichen, bäuerlichen Küche.

Emilie Staudinger
Seminarbäuerin;
Großraming

Kosten 38,00 Euro inkl. Unterlagen
exkl. Lebensmittel
Anmeldung bis 27.01.2023





Dienstag 19.30

14.

Februar 2023 Multimediashow

Wolfgang Kunstmann Abenteuer Island



Nicht weit vom nördlichen Polarkreis entfernt liegt die letzte große Wildnis Europas, eine Insel aus Feuer und Eis und von ungezählter Schönheit - Island. Die größte Vulkaninsel der Welt besitzt eine gewaltige Natur: Gletscher und Geysire, Vulkane und Wüsten, Wasserfälle und Polarlichter. Der Fotograf und Abenteurer Wolfgang Kunstmann führt sie in seiner neuen Live - Film- und Fotoshow, untermalt mit landestypischer Musik, zu Naturwundern, atemberaubenden Landschaften, einer ungeahnten Flora und Fauna und zu Menschen, die großteils noch an Elfen, Trolle und verborgene Menschen glauben.

Insgesamt 5 mal zu verschiedenen Jahreszeiten waren die "Kunstmanns" in Island unterwegs. Die letzten beiden Male im Herbst 2018 und im Frühjahr 2019, wo sie u. a. auch den Schaf- und Pferdeabtrieb mit den Einheimischen feierten und die phantastischen Herbst und Winterstimmungen fotografieren konnten. Auf verschiedenen Durchquerungen, die durch Flussfurten und vulkanischen Untergrund in abgelegene Landstriche führten, erkundeten sie mit einem Allrad das wilde Hochland und abgelegene Fjorde mit all seinen Facetten. Lassen sie sich von Wolfgang Kunstmann für 2 Stunden durch das zauberhafte Island führen.

Wolfgang Kunstmann
Fotograf; Seeham

Kosten 14,00 Euro VVK, 16,00 Euro AK

Infos und Anmeldung: www.dominikanerhaus.at

Montag 16.00 –

06.

März 2023 Kochkurs

Afghanische Küche



Über den Tellerrand
geschaut

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

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

Frauen aus Afghanistan

Kosten 29,00 Euro inkl. Lebensmittel
Anmeldung bis 1.03.2023
Kooperation mit Caritas Integrationszentrum Paraplü



Dienstag 19.30
07.
März 2023 Vortrag

Raimund Ločičnik Gemeinsam das Unmögliche möglich machen!



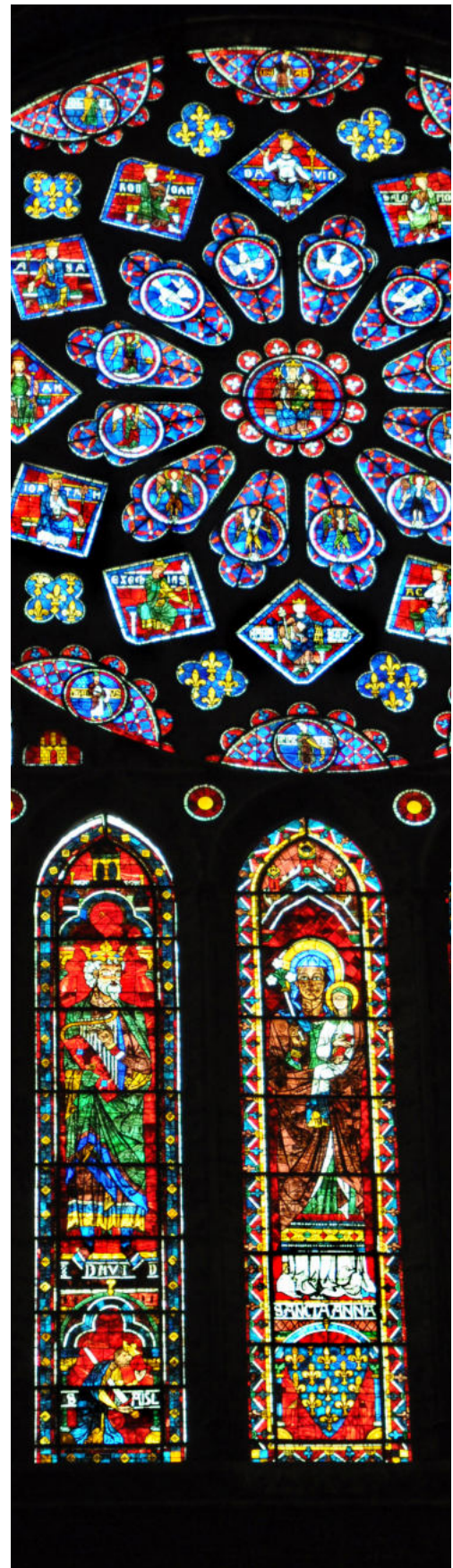
Der gotische Kirchenbau als Meisterleistung kollektiven Gestaltungswillens

Grundlage des Vortrags bildet ein Zitat von Erich Fromm, der in seinem Buch "Haben oder Sein" der Baukunst der Gotik den höchsten kollektivgesellschaftlichen Wert der frühen abendländischen Kultur beimisst.

Raimund Ločičnik untersucht in seinem mit zahlreichen Fotos hinterlegten Vortrag die sozialen, gesellschaftlichen, technischen und künstlerischen Herausforderungen des gotischen Kirchenbaus und kommt zum Schluss: Gotische Kathedralen und Kirchen sind als Gesamtkunstwerke zu betrachten und repräsentieren die eigenständige und höchste Blüte der abendländischen Kunst und Kultur.

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

Kosten 8,00 Euro VVK, 10,00 Euro AK



Samstag
11. 09.00 – 11.00
 März 2023 Lesung

Silvia Kargl
Internationales Lesefrühstück



Einen gemütlichen und zugleich inspirierenden Start ins Wochenende verspricht das Frühstück mit Kostproben aus dem Senegal, Thailand und der Ukraine. Die internationalen Gastgeberinnen verwöhnen Sie mit Köstlichkeiten aus der Küche ihrer Heimatländer, garniert mit Einblicken in deren Esskultur und Ernährungsgewohnheiten.

Nach den kulinarischen Kostproben wenden wir uns den literarischen zu. Die Germanistin und Paraplü-Mitarbeiterin Silvia Kargl entführt Sie in die bei uns wenig bekannte, aber sehr reiche zeitgenössische Literatur dieser Länder. An einem sorgfältig ausgewählten Büchertisch mit Leihexemplaren der Bibliothek im Dominikanerhaus und der Stadtbibliothek können Sie anschließend ausgiebig schmökern und sich Inspiration holen.

Als Gastgeberinnen begrüßen Sie Fatou Diagne mit Kostproben aus dem Senegal, Saowanee Huber mit Beispielen aus Thailand und Ruslana Kotiuk und Inessa Shoshura, aus der Ukraine.

Koordination und literarischer Teil: Mag.^a Silvia Kargl

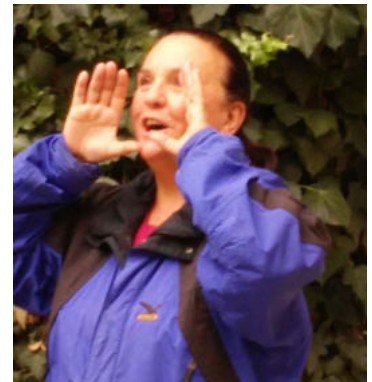
Mag.^a Silvia Kargl
 Integrationszentrum Paraplü,
 Projekt "Lesezauber"; Steyr

Kosten 25,00 Euro inkl. Frühstück und Lesezauber-Exemplar
Anmeldung bis 7.03.2023
Kooperation mit Caritas Integrationszentrum Paraplü



Samstag
29. 09.00 – 15.30
 April 2023 Seminar

Christine Mahringer
Jodeln im Frühling



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 58,00 Euro
Anmeldung bis bis 25.04.2023



Mittwoch 19.30

17.

Mai Märchenklänge
2023

Adelheid Derflinger, Ilse Irauschek Weltenzauber - Zauberwelten



Ein Weben von Hüben und Drüben,
ein Spaziergang durch "Anderswelten",
Begegnungen mit Geistern und Dämonen,
die große Sehnsucht nach einer Welt,
verborgen hinter dünnen Schleiern,
Ist's Traum, ist's Wirklichkeit?

Ein Abend voller Geschichten und Klänge in gemütlicher Atmosphäre.

Bei Maibowle und kleinen Snacks wollen wir den Abend ausklingen lassen.

Erzähl & Klangtheater "Märchenklänge"

Adelheid Derflinger
Erzählung & Spiel; Steyr

Ilse Irauschek
Musik & Klang; Garsten

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

Freitag 16.00 –

23.

Juni 20.00
2023 Kochkurs

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 29,00 Euro inkl. Lebensmittel
Anmeldung bis 19.06.2023
Kooperation mit Caritas Integrationszentrum Paraplü

Kreativität



Donnerstag 14.00 –
19. 15.30
 Jänner Café
 2023

Kreativcafé



Alle Termine:
 19.01. / 16.02. / 16.03. / 27.04. /
 25.05. / 15.06.

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

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

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

Kosten freiwillige Spende
Anmeldung bis 4 Tage vorher

Donnerstag 18.30 –
26. 21.30
 Jänner Kurs
 2023 3 Abende

Rosemarie König Aquarellieren



Alle Termine:
 26.01. / 2.02. / 9.02.

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, Dozentin der Malakademie Haag; Haag

Kosten 65,00 Euro
Anmeldung bis 20.01.2023

Montag 17.30 –
30. 20.30
 Jänner Workshop
 2023

Astrid Gaisberger Mit Mut fangen die schönsten Geschichten an



Schreibwerkstatt

Mutig oder tapfer? Was andere als mutig empfinden fühlt sich für einen selbst oft ganz anders an. Mit verschiedenen Übungen erforschen wir unsere Lebensgeschichte und bringen sie mit Hilfe von kreativen Methoden zu Papier.

Nehmen Sie sich ein Notizbuch und einen Stift und lassen Sie sich überraschen, was Ihnen so alles einfällt, wie leicht es ist, es zu Papier zu bringen, und profitieren Sie vom Austausch untereinander.

Eingeladen sind alle, die die Freude und Heilkraft des Schreibens entdecken wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Astrid Gaisberger
 Trainerin für Biographiearbeit, Schriftstellerin; Steyregg

Kosten 35,00 Euro
 25,00 Euro für EA Mitglieder des KBW
Anmeldung bis 25.01.2023
 Kooperation mit SelbA OÖ

Donnerstag 18.00 –
09. 21.00
 März Workshop
 2023

Lydia Ruckensteiner
Zauberhafte Elfen



Workshop ab 12 Jahren

Wir filzen im Trockenfilzverfahren mit Filznadel und Märchenwolle. Erst entsteht das Köpfcchen, das wir auch selbst filzen, anschließend fertigen wir in liebevoller Handarbeit Körper und Kleid(er) der luftigen Filzwesen.

Ein Schmücken und kreatives Ausformen gehört natürlich genauso zum Schaffensprozess, wie das Erkennen der jeweiligen entstandenen Charakterzüge, die sich in jedem Püppchen auf ganz eigene Weise zeigen. Kurzes Haar oder Steckfrisur, Glitzer oder ganz schlicht – alles ist möglich. Jedes Werk ist auf seine Art einzigartig. Keine Vorkenntnisse nötig!

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

Kosten 33,00 Euro
 inkl. Materialkosten
Anmeldung bis 3.03.2023
Kooperation mit Drehscheibe Kind

Freitag 09.00 –
24. 17.00
 März Seminar
 2023

Frieda Kargl
Zeichnen mit der Nähmaschine



Zeichnen mit der Nähmaschine ist keine magische Kunst, ist keine Hexerei für eine normale Haushaltsnähmaschine mit versenkbarem Transporteur und Stopffüßchen. Gezeichnet wird mit Nadel und Faden und der Stoff wird frei Hand geführt.

Zeichnen mit der Nähmaschine ist spannend und entspannend zugleich, vielseitig anwendbar, flächenfüllend oder liniensuchend. Man kann eine eigene Nähschrift entwickeln und kreative Muster zeichnen. Diese textilen Sticheleien sind anwendbar als Stickereien in Textilien, in Patchwork und für kleine Geschenke ... Die Zeichenübungen sind auch eine Bereicherung für Stepp- und Quiltmuster.

Frieda Kargl
 Hobbyschneiderin, Quilt Café
 im Atrium; Steyr

Kosten 55,00 Euro
Anmeldung bis 20.03.2023
Kooperation mit Drehscheibe Kind

Montag 17.30 –
27. 20.30
 März Workshop
 2023

Astrid Gaisberger
Schreibwerkstatt: Hände



Autobiografisches Schreiben

zarte Hände
 starke Hände
 fleißige Hände
 gefaltete Hände
 beschützende Hände

Unsere Hände könnten viele Geschichten erzählen. Wir werden an diesem Abend die Geschichten entdecken, aufschreiben und uns, wer will, gegenseitig erzählen. Sie brauchen nur ein Notizbuch und einen Stift.

Eingeladen sind alle, die die Freude und Heilkraft des Schreibens entdecken wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Astrid Gaisberger
 Trainerin für Biographiearbeit,
 Schriftstellerin; Steyregg

Kosten 35,00 Euro
 25,00 Euro für EA Mitglieder des KBW
Anmeldung bis 22.03.2023
Kooperation mit SelbA OÖ



Freitag
21.
April
2023

15.00 –
Seminar
3 Abende

Snjezana Mitterschiffthaler Naturseifen selber machen



Alle Termine:
Freitag, 21. April: 15.00 - 19.00
Samstag, 22. April: 9.00 - 17.00
Montag, 24. April: 16.00 - 17.00

Stufe 1 - für Anfänger*innen

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

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

Snjezana Mitterschiffthaler
Hobbybiobäuerin und Hobbyseifensiederin; Steyr

Kosten 88,00 Euro inkl. Skriptum
Anmeldung bis 17.04.2023



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

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

DI: 8.00 - 12.00 & 14.00 - 17.00
MI, DO: 8.00 - 12.00
Telefon: 07252/53610-0
E-Mail: kb.traunviertel@dioezese-linz.at

DANKE für Ihren Kirchenbeitrag!



BEZIEHUNGLEBEN.AT

Beratung ermöglicht Veränderung

Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Beratung für Paare und Einzelpersonen

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

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



Citypastoral Steyr – Neue Ideen von Kirche für uns

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

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



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

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

Kontakt:

heidi.staltner-kix@dioezese-linz.at



BIBLIÖTHEK

Erlesen und erleben im **Dominikanerhaus**

Öffentliche Bücherei

Grünmarkt 1
im 1. Stock

Telefonnummer:

07252/50593

Unser Angebot:

Romane und Krimis
Kinder- und Jugendliteratur
Sachbücher und Biografien
Zeitschriften, Hörbücher
DVDs, Tonies und Spiele

Öffnungszeiten:

Mo.: 9.00 - 12.00 Uhr

Do.: 8.00 - 11.00 Uhr

Fr.: 16.00 - 18.00 Uhr

Spielenachmittag

zum Beginn der Sommerferien

Freitag 7.7. 2023

14:00 bis 18:00 Uhr

Eintritt frei

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

Jänner 2023

| | | | | |
|------------|-----------|---------------|----------------------------|----------|
| Mittwoch | ab 18.01. | 9.00 - 10.30 | Feldenkrais | Seite 31 |
| Mittwoch | ab 18.01. | 14.30 - 16.00 | SelbA | Seite 18 |
| Mittwoch | ab 18.01. | 15.00 - 16.30 | Tanzen bringt Lebensfreude | Seite 31 |
| Donnerstag | 19.01. | 14.00 - 15.30 | Kreativcafé | Seite 44 |
| Freitag | 20.01. | 13.30 - 22.00 | Ehevorbereitung.aktiv | Seite 18 |
| Freitag | 20.01. | 18.00 - 21.00 | Stressabbau durch Zeichnen | Seite 19 |
| Samstag | 21.01. | 8.30 - 16.00 | Schneeschuhwandern | Seite 30 |
| Dienstag | 24.01. | 19.30 | Bakterien, Viren und Pilze | Seite 32 |
| Donnerstag | ab 26.01. | 18.30 - 21.30 | Aquarellieren | Seite 44 |
| Freitag | 27.01. | 16.00 - 20.00 | Papua Neuguineas Küche | Seite 38 |
| Montag | ab 30.01. | 9.00 - 10.00 | Bewegt in den Tag | Seite 32 |
| Montag | ab 30.01. | 9.00 - 10.30 | Beckenbalance | Seite 33 |
| Montag | 30.01. | 17.30 - 20.30 | Schreibwerkstatt | Seite 44 |

Februar 2023

| | | | | |
|------------|----------|---------------|----------------------------------|----------|
| Donnerstag | 2.02. | 9.30 - 11.00 | MEHRsamkeit - Wir sind da | Seite 19 |
| Donnerstag | 2.02. | 17.00 - 20.00 | Krapfen, Affen & Co | Seite 38 |
| Freitag | ab 3.02. | 9.00 - 12.00 | Smart und fit am iPhone - Teil 2 | Seite 26 |
| Freitag | 3.02. | 15.00 - 18.30 | Infotreffen Familienfasttag kfb | Seite 12 |
| Samstag | 11.02. | 8.30 - 16.00 | Schneeschuhwandern | Seite 30 |
| Samstag | 11.02. | 9.00 - 12.00 | Achtsamkeit und Entspannung | Seite 33 |
| Sonntag | 12.02. | 9.00 - 18.00 | Ehevorbereitung.aktiv | Seite 18 |
| Dienstag | 14.02. | 19.30 | Abenteuer Island | Seite 39 |
| Donnerstag | 16.02. | 14.00 - 15.30 | Kreativcafé | Seite 44 |
| Freitag | 17.02. | 13.30 - 22.00 | Ehevorbereitung.aktiv | Seite 18 |

März 2023

| | | | | |
|------------|----------|---------------|--------------------------------------|----------|
| Donnerstag | 2.03. | 9.30 - 11.00 | MEHRsamkeit - Wir sind da | Seite 19 |
| Freitag | ab 3.03. | 9.00 - 12.00 | Smart und fit am Handy - Teil 1 | Seite 26 |
| Freitag | ab 3.03. | 14.00 - 17.00 | Meinen Laptop kennenlernen | Seite 27 |
| Samstag | 4.03. | 8.30 - 16.00 | Schneeschuhwandern | Seite 30 |
| Samstag | 4.03. | 9.00 - 18.00 | Ehevorbereitung.aktiv | Seite 18 |
| Montag | 6.03. | 16.00 - 20.00 | Afghanische Küche | Seite 39 |
| Dienstag | 7.03. | 19.30 | Gemeinsam das Unmögliche möglich ... | Seite 40 |
| Donnerstag | 9.03. | 9.00 - 11.00 | Frauencafé | Seite 12 |

| | | | | |
|-------------------|------------------|---------------|---|----------|
| Donnerstag | 9.03. | 17.00 - 19.00 | Zur Ruhe kommen und auftanken | Seite 6 |
| Donnerstag | 9.03. | 18.00 - 21.00 | Zauberhafte Elfen | Seite 45 |
| Freitag | 10.03. | 16.30 - 18.30 | Dankbarkeit | Seite 7 |
| Samstag | 11.03. | 9.00 - 17.00 | Wahrnehmen was ist | Seite 19 |
| Samstag | 11.03. | 9.00 - 11.00 | Internationales Lesefrühstück | Seite 41 |
| Dienstag | ab 14.03. | 19.30 - 21.30 | Luna Yoga | Seite 34 |
| Donnerstag | 16.03. | 14.00 - 15.30 | Kreativcafé | Seite 44 |
| Donnerstag | ab 16.03. | 18.00 - 19.00 | Fasziales Training mit Rollen | Seite 34 |
| Freitag | 17.03. | 14.00 - 16.00 | Digital spezial | Seite 28 |
| Freitag | 17.03. | 18.00 - 22.00 | Stress lass nach - "Hallo Glück" | Seite 20 |
| Freitag | 17.03. | 19.30 | Karawane der Menschlichkeit | Seite 13 |
| Samstag | 18.03. | 9.00 - 18.00 | Ehevorbereitung.aktiv | Seite 18 |
| Samstag | 18.03. | 9.00 - 11.00 | Dialog Brunch | Seite 13 |
| Samstag | 18.03. | 9.00 - 12.00 | Gesund durch den Frühling | Seite 35 |
| Montag | 20.03. | 18.30 - 20.00 | BGE - Stammtisch | Seite 14 |
| Donnerstag | 23.03. | 17.30 - 20.30 | BOWLS - einfach, bunt und lecker | Seite 35 |
| Freitag | 24.03. | 9.00 - 17.00 | Zeichnen mit der Nähmaschine | Seite 45 |
| Freitag | ab 24.03. | 16.00 - 18.00 | Gelassen ins Wochenende starten | Seite 20 |
| Samstag | 25.03. | 10.00 - 12.00 | Zur Ruhe kommen und auftanken | Seite 6 |
| Samstag | 25.03. | 17.00 - 19.00 | Zur Ruhe kommen und auftanken | Seite 6 |
| Montag | 27.03. | 17.30 - 20.30 | Schreibwerkstatt | Seite 45 |
| Dienstag | 28.03. | 19.30 | Das Klima unserer Erde ... | Seite 14 |
| Donnerstag | 30.03. | 18.00 - 21.00 | Erzählcafé ... weil erzählen gut tut | Seite 21 |
| Freitag | 31.03. | 13.30 - 22.00 | Ehevorbereitung.aktiv | Seite 18 |
| Freitag | 31.03. | 17.00 - 19.00 | Zur Ruhe kommen und auftanken | Seite 6 |
| April 2023 | | | | |
| Samstag | 1.04. | 9.00 - 19.00 | Familienaufstellung | Seite 21 |
| Samstag | 1.04. | 10.00 - 15.00 | PILGERN: Frühling | Seite 7 |
| Donnerstag | 13.04. | 9.30 - 11.00 | MEHRsamkeit - Wir sind da | Seite 19 |
| Samstag | 15.04. | 9.00 - 18.00 | Ehevorbereitung.aktiv | Seite 18 |
| Samstag | 15.04. | 13.00 - 17.00 | Kräuterwanderung | Seite 36 |
| Mittwoch | ab 19.04. | 9.00 - 10.30 | Feldenkrais | Seite 36 |
| Freitag | ab 21.04. | 9.00 - 12.00 | Smart und fit am Handy - Teil 2 | Seite 28 |
| Freitag | ab 21.04. | 15.00 | Naturseifen selber machen | Seite 46 |

| | | | | |
|------------------|------------------|---------------|--|----------|
| Samstag | ab 22.04. | 9.00 - 13.00 | P.A.U.L.A. | Seite 22 |
| Donnerstag | 27.04. | 14.00 - 15.30 | Kreativcafé | Seite 44 |
| Donnerstag | 27.04. | 17.00 - 20.00 | Jausenhits | Seite 36 |
| Freitag | 28.04. | 16.30 - 18.30 | Dankbarkeit | Seite 7 |
| Samstag | 29.04. | 9.00 - 15.30 | Jodeln im Frühling | Seite 41 |
| Mai 2023 | | | | |
| Donnerstag | 4.05. | 9.30 - 11.00 | MEHRsamkeit - Wir sind da | Seite 19 |
| Freitag | ab 5.05. | 9.00 | PILGERN: 3 Tage unterwegs sein | Seite 8 |
| Freitag | 5.05. | 13.30 - 22.00 | Ehevorbereitung.aktiv.outdoor | Seite 22 |
| Samstag | 6.05. | 9.00 - 11.00 | Dialog Brunch | Seite 15 |
| Donnerstag | ab 11.05. | 18.30 - 21.00 | Gesund und gestärkt mit Achtsamkeit | Seite 23 |
| Samstag | 13.05. | 9.00 - 18.00 | Ehevorbereitung.aktiv | Seite 18 |
| Montag | 15.05. | 17.30 - 20.30 | Glück-lich spielen | Seite 23 |
| Montag | 15.05. | 18.30 - 20.00 | BGE - Stammtisch | Seite 14 |
| Mittwoch | 17.05. | 19.30 | "Weltenzauber - Zauberwelten" | Seite 42 |
| Montag | ab 22.05. | 17.00 - 20.00 | Kommunikation, die Verbindung... | Seite 28 |
| Donnerstag | 25.05. | 14.00 - 15.30 | Kreativcafé | Seite 44 |
| Donnerstag | 25.05. | 19.00 | Lebensraum Stadt - Stadt im Grünen | Seite 15 |
| Freitag | 26.05. | 16.30 - 18.30 | Dankbarkeit | Seite 7 |
| Juni 2023 | | | | |
| Donnerstag | 1.06. | 9.30 - 11.00 | MEHRsamkeit - Wir sind da | Seite 19 |
| Samstag | 3.06. | 9.30 - 12.00 | Das Geheimnis der inneren Stärke | Seite 24 |
| Donnerstag | 15.06. | 14.00 - 15.30 | Kreativcafé | Seite 44 |
| Freitag | 16.06. | 16.30 - 18.30 | Dankbarkeit | Seite 7 |
| Samstag | 17.06. | 9.00 - 18.00 | Ehevorbereitung.aktiv.outdoor | Seite 22 |
| Samstag | 17.06. | 9.00 - 11.00 | Dialog Brunch | Seite 16 |
| Donnerstag | 22.06. | 9.00 - 11.00 | Fair-Frühstück | Seite 16 |
| Freitag | 23.06. | 16.00 - 20.00 | Indisch kochen mit P. Ransom | Seite 42 |
| Samstag | 24.06. | 10.00 - 15.00 | PILGERN: Sommer | Seite 8 |
| Freitag | 30.06. | 22.00 - 23.30 | Unterirdische Stille | Seite 9 |
| Juli 2023 | | | | |
| Donnerstag | 6.07. | 9.30 - 11.00 | MEHRsamkeit - Wir sind da | Seite 19 |
| Freitag | 7.07. | 12.00 - 19.15 | Besuch Ars Electronica Center | Seite 16 |
| Montag | 17.07. | 18.30 - 20.00 | BGE - Stammtisch | Seite 14 |



Anmeldung

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

Abmeldung

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

Ausrichtung

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

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

Impressum

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

Datenschutz

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

Alle Termine und Anmeldung:
www.dominikanerhaus.at

"Eine Große Transformation
zu einer besseren Welt für alle
ist das größte Abenteuer der
Menschheit. Sie wird aus
lauter kleinen Schritten
bestehen - aber ohne eine
klare Orientierung und die
unermüdliche Begeisterung
für das Mögliche wird sie
nicht gelingen. ...
Wir müssen ein paar Dinge
anders machen. Wir können
das aber auch."

Maja Göpel (Buch "Wir können auch anders" Seite 16)

Österreichische Post AG, GZ 07.Z0375.42 M
kfb-Zeitung Nr. 1/2023
Medieninhaberin: Diözese Linz
Herausgeberin: Kath. Frauenbewegung OÖ
Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz



Dominikanerhaus

Grünmarkt 1
4400 Steyr
07252 / 45400

Montag – Freitag
8.30 – 12.00 Uhr
(an Schultagen)

www.dominikanerhaus.at

