



# greisinghof

Bildungshaus



## Kurs- programm 2024/2025

Rückzug.  
Begegnung.  
Beginn.



# Bildungshaus Greisinghof

„Ein Haus der kreativen Ruhe, eine Krafttankstelle, ein Ort, wo Offenheit und Vertrauen vorherrschen.“

## Rückzug. Begegnung. Beginn.

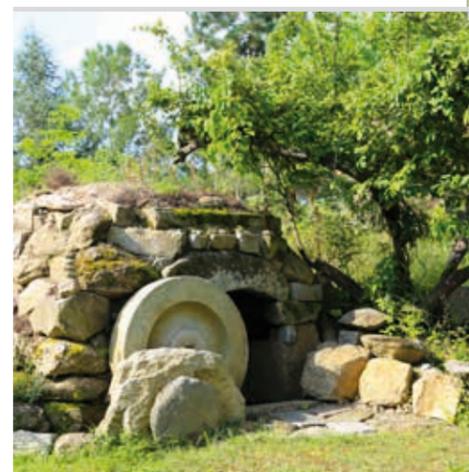
Tagen und Seminieren. Ankommen oder vorankommen. Das Bildungshaus Greisinghof - ein Ort der kreativen Ruhe inmitten des Mühlviertels - bietet großzügig Raum für Rückzug, Begegnung und Beginn.

Es schafft den idealen Rahmen und das Fundament für Wohlbefinden und (persönliche) Weiterentwicklung im Rahmen von **Seminaren, Veranstaltungen, Klausuren, Retreats, Kultur- und Pilgererlebnissen** - aber auch im Zuge einer **persönlichen Auszeit** in naturnaher, ruhiger Umgebung. Genießen Sie die Atmosphäre der inneren Einkehr - mit Schlichtheit, liebevollem Ambiente und hochwertiger, regionaler Küche.

**8 lichtdurchflutete Seminar- und Meditationsräume** verschiedener Größe, ausgestattet mit modernster Tagungstechnik, machen den Aufenthalt im Greisinghof zu einem stressfreien Event.

Die **38 reduziert gehaltenen Zimmer (24 Einbett-, sowie 14 Zweibettzimmer)** sind alle mit Dusche, WC bzw. zum Teil barrierefrei ausgestattet und bieten Tagungsgästen, Seminarteilnehmern oder Kurzurlaubern einen idealen Ort, neue Einblicke und heilsame Entspannung zu erfahren. WLAN steht den Besuchern kostenfrei zur Verfügung.

Großzügige **Aufenthaltsräume**, die hauseigene, kleine **Kirche**, die **Parkanlage** und der liebevoll gestaltete **Bibelpark** begleiten Sie auf Ihrem Weg nach Innen und auf der Suche nach Ruhe und Erholung.



Seien Sie unser Gast und entdecken Sie sich bei uns neu!  
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website sowie auf unseren Social Media Kanälen.

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

  [bildungshaus\\_greisinghof](#)

+43 (0)7263 86011  
[bildungshaus@greisinghof.at](mailto:bildungshaus@greisinghof.at)

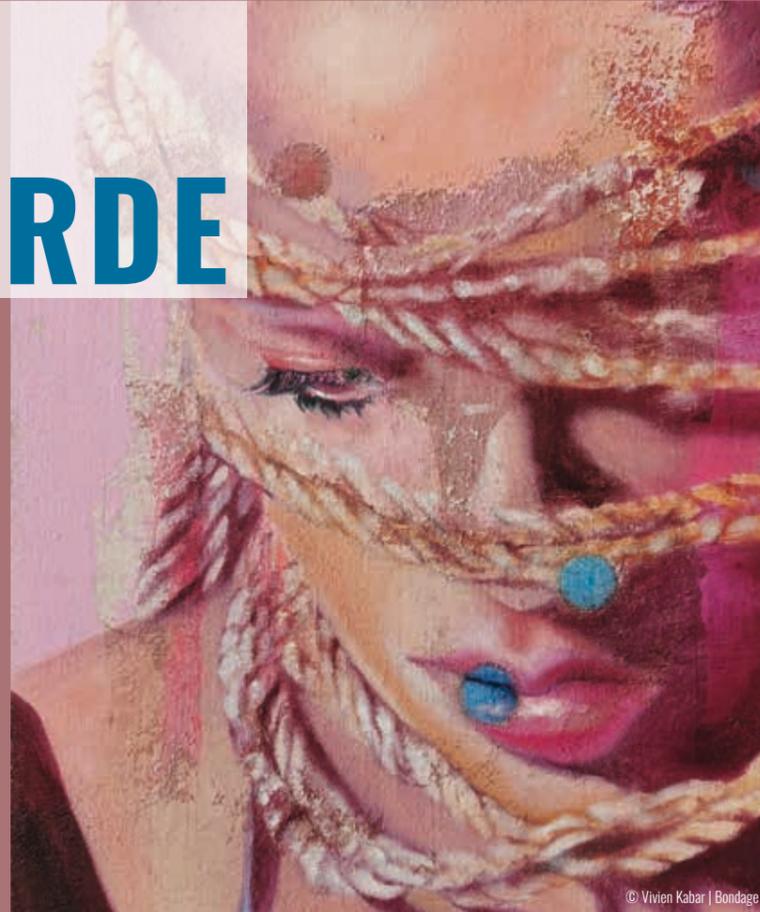
Bildungshaus Greisinghof  
Mistlberg 20, A-4284 Tragwein

# Sexkauf tötet FRAUENWÜRDE

FREITAG, 18. OKTOBER 2024 | 18.00 UHR

10 JAHRE „Aktiv gegen Menschenhandel –  
aktiv für Menschenwürde in OÖ“

Gesprächsrunde & Ausstellung in der  
Katholischen Privat-Universität Linz



© Vivien Kabar | Bondage

Anlässlich des Europäischen Tag gegen Menschenhande lädt die Initiative „Aktiv gegen Menschenhandel, aktiv für Menschenwürde in OÖ“ am **18.10.2024 um 18.00 Uhr** in die **Katholische Privat-Universität Linz**.

Gemeinsam mit Ihren Gästen blickt die Gründerin der Initiative „Aktiv gegen Menschenhandel, aktiv für Menschenwürde in OÖ“ Sr. Maria Schlackl SDS auf bewegte **10 Jahre** zurück.

## IM GESPRÄCH:

- **Sandra Norak** - ehemals Betroffene von Menschenhandel und Zwangsprostitution  
Heute arbeitet Sandra Norak als Juristin und ist in der Aufklärungsarbeit zum Thema Prostitution, Menschenhandel und Zwangsprostitution aktiv. Hierzu hat sie bereits in verschiedenen politischen Gremien, national aber auch im Ausland, gesprochen, hält Vorträge, gibt Schulungen für verschiedene Akteure und war auch einige Male an Schulen oder in Einrichtungen für Kinder und Jugendliche zur Präventionsarbeit - insbesondere hinsichtlich der Loverboy-Methode.
- **Maria Schlackl** und Mitarbeitende der Initiative „Aktiv gegen Menschenhandel, aktiv für Menschenwürde in OÖ“
- **Vertreter:innen aus Kirche, Kunst und Politik**

## Editorial

„Wir brauchen diesen  
Funken Hoffnung, diese  
Leidenschaft und Liebe  
für das Alltägliche.“

### Liebe Freundinnen und Freunde des Greisinghofs!

Für das kommende Arbeitsjahr 2024/2025 haben wir, also die Bildungshäuser / Bildungszentren der Diözese Linz und das Bildungshaus Greisinghof, in unserer thematischen Zusammenarbeit „Glauben (ver)suchen“ das Motto „Hoffnung“ gewählt.

Die Entscheidung dafür wurde schon im letzten Jahr gefällt und hat das Ziel, interessierten Menschen Bildungsangebote zu geben, die in dieser krisengeschüttelten Zeit den Blick nach vorne richten lassen und uns allen Mut und Zuversicht vermitteln sollen, ohne realitätsverweigernd zu sein.

Wir leben in herausfordernden Zeiten und sind ständig gefordert, uns zu entscheiden: für oder gegen etwas, ob sich für uns etwas richtig anfühlt oder falsch, ob wir etwas „mögen“ wollen oder doch einfach nur ignorieren. Diese Fülle an Informationen und Eindrücken können uns schon auch einmal mut- und hoffnungslos machen. Was soll man bei all den Geschehnissen in der Welt – nah oder fern – noch glauben und vor allem wofür eine Perspektive haben? Auch die Veränderungen innerhalb der Diözese Linz mit einem

massiven Sparprogramm für die nächsten Jahre tragen nicht dazu bei, voller Zuversicht nach vorne zu sehen. Und dennoch brauchen wir diesen Glauben an das Positive, diesen Funken Hoffnung, diese Leidenschaft und Liebe für das Alltägliche und für die Herausforderung.

In unserem Seminarprogramm für das Arbeitsjahr 2024/25 möchten wir Ihnen neben diesen hoffnungsvollen theologischen Angeboten auch viele andere Seminare für Herz und Seele anbieten.

Erfreuen Sie sich künftig auch an unserem künstlerischen Angebot, das wir in Form von Vernissagen im Bildungshaus zum Ausdruck bringen wollen. Namhafte Künstler aus der Region werden ab Herbst 2024 ihre Werke bei uns ausstellen. Wir laden Sie gerne ein, zu betrachten, zu bestaunen und Ihre Sinne für die künstlerische Vielfalt zu schärfen.

### Herzlichst,

**P. Mag. Hans Eidenberger SM**

Geistlicher Assistent



**Mag. Berthold Tauber**

Bildungshausleiter





# Kursprogramm September / Oktober 2024

Wann waren wir zum letzten Mal ganz Ohr? Oder haben geschmunzelt, gekichert, gelächelt? Wie fühlt es sich an, wenn die Ruhe des Waldes zur eigenen Ruhe und der Herbst zur Krafttankstelle wird? Vielleicht liegt der Weg zur inneren Freiheit im Loslassen von Vergangenem, von Kränkungen und im Üben von Resilienz. Vielleicht aber auch in der Stille oder in der Ur-Kunde des christlichen Glaubens.



K 2409/1

## Ganz Ohr sein.

**Leitung:** Mag.a Sarah Gertraud Emmer  
Dipl. Feldenkrais- und Bones for Life-Lehrerin, Tanzleiterin

**Kursbeitrag:**  
EUR 150,-

**Termin:**  
Freitag, 30. August 2024, 18.00 Uhr  
(Start mit Abendessen) bis  
Sonntag, 01. September 2024, 12.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 14 Personen

### Feldenkrais zur Verbesserung des Hörens

Wann waren Sie das letzte Mal ganz Ohr? Haben mit allen Sinnen wahrgenommen? Mit großen Augen und vielleicht sogar offenem Mund wunderschönen Klängen gelauscht? Wie oft hören Sie von ganzem Herzen zu? Mit der von David Keetz entwickelten Methode ‚Listening with Your Whole Body‘ sind Sie eingeladen, einen innovativen und integrativen Ansatz für den Hörsinn zu erfahren, basierend auf der Feldenkrais-Methode, der Praxis der Achtsamkeit, sowie moderner akustischer Forschung und Neurowissenschaften. Das fühlbare Bewusstmachen der eigenen inneren Klangräume führt auch zu einer überraschenden Verbesserung des Hörvermögens und der Wahrnehmung. Wenn unser Körper schwingt und sich löst von Verspanntem und Verfestigtem, unser Nacken Erleichterung und Neuausrichtung erfährt, können sich Tinnitus-Geräusche und oft auch Schwindel auflösen.

K 2409/2

## Yoga in der Wildnis.



### Die Ruhe des Waldes zur eigenen Ruhe machen

Der Lebensraum Wald bietet uns optimale Bedingungen, um uns auf das Wesentliche in unserem Leben zu besinnen. Die Einfachheit der Natur lässt uns die eigenen Bedürfnisse klarer wahrnehmen. Raus aus der Hektik des Alltags, erfahren wir staunend und spielerisch die Ordnung der Natur. Das unterstützt uns nachhaltig dabei, uns selber neu zu ordnen. Yogaasanas (körperliche Übungen), Atemübungen und Coachingtechniken werden die Stille in uns direkt erlebbar machen. Elemente aus Waldpädagogik und Waldbaden lehren uns, was uns nachhaltig stärkt und resilienter im Alltag macht. Die professionelle Begleitung, die wir durch unsere vielschichtigen Ausbildungen und Berufserfahrungen anbieten können, macht dieses Angebot aber auch dann wertvoll, wenn du dich in einer herausfordernden Lebenssituation wie Trauer, Verlust, Krisen, usw. befindest. Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Leitung:** Mag. Ursula Pointinger  
Dipl. Psychologin, zert. Yogalehrerin,  
Awakening Coach  
Daniela Lichtmannegger  
DGKP Paliativ Care, zert. Waldpädagogin,  
Trauerbegleiterin nach BAT

**Kursbeitrag:**  
EUR 160,00

**Termin:**  
Freitag, 06. September 2024, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 08. September 2024, 13.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 14 Personen

Mitzubringen: eigene Yogamatte, leichte  
Decke und bequeme Kleidung

K 2409/3

## Lachfalten statt Sorgenfalten.



### Mit dem Clown humorvoll durch den Alltag

Heute schon gelacht oder geschmunzelt, gekichert oder gelächelt? Bevor am Ende des Sommers der Alltag wieder losgeht, machen wir uns auf die Suche nach dem Humor als Ressource für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Leben. Wir stellen die Dinge mal auf den Kopf und probieren neue Blickwinkel aus. Wir entdecken den Clown in uns und lassen uns davon inspirieren: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch auf die Dinge schauen, lustvoll scheitern, uns von der Kreativität des Clowns anstecken lassen, gemeinsam lachen. Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Spiele, Wissenswertes über Humor und Clownerie, sowie Reflexion und Austausch unterstützen uns dabei, Humor und Leichtigkeit für den Alltag zu tanken.

**Leitung:** Mag.a Constanze Moritz  
Dipl. Erwachsenenbildnerin und Clownin,  
Spielpädagogin, Coach  
[www.clownenundstaunen.at](http://www.clownenundstaunen.at)

**Kursbeitrag:**  
EUR 145,00

**Termin:**  
Freitag, 06. September 2024, 18.00 Uhr bis  
Sonntag, 08. September 2024, 13.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
max. 15 Personen



K 2409/4

## Selbst-Bewusst-Sein.

**Leitung:** Helga Mahrer; Persönlichkeit trifft Körper, [www.helga-mahrer.at](http://www.helga-mahrer.at)  
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

**Kursbeitrag:**  
EUR 120,-

**Termine:**  
Samstag, 21. September 2024,  
9.00 bis 17.00 Uhr

**Mitzubringen sind:**  
Bitte bequeme Kleidung, evt. eigene Yogamatte und Decke mitnehmen (sonst im Haus vorhanden). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Ein Tag mit Mentaltraining und bewusster Atmung

Selbstbewusste Menschen kennen ihre Fähigkeiten und Talente und machen sie optimal nutzbar. Mentaltraining ist der Schlüssel dafür, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und es nach eigenen Vorstellungen zu gestalten. Es lehrt uns, die 3 Kräfte des Menschen richtig zu benutzen und damit Probleme zu lösen, Wünsche zu erfüllen und unsere Ziele sicher zu erreichen. Begleitend dazu, erfahren wir die Stärke und Energie durch Kundalini Yoga, um unser Unterbewusstsein zu pflegen und zu schulen. Erfahre dabei deine Atmung als Ressource, welche immer zur Stelle ist.

### Inhalte:

- Einführung „Mentaltraining nach Tepperwein“
- Die DREI Kräfte des Menschen kennen und nutzen
- Die Ressource Atem: Atembewusstsein
- Elemente aus dem Kundalini Yoga



K 2409/5

## Auftanken - Loslassen - Strahlen.

**Leitung:**  
Claudia Haunschmid, Prozessbegleiterin für Frauen, Coach für Neurosystemische Integration®, ganheitlich-integrative Traumaarbeit

Elisabeth Ackerer, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Coach für Neurosystemische Integration®, ganheitlich-integrative Traumaarbeit

**Kursbeitrag:**  
EUR 150,-

**Termin:**  
Samstag, 21. September 2024, 9.00 Uhr bis  
Sonntag, 22. September 2024, 15.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 15 Personen

### Auftanktage für Frauen im Herbst

Nimm dir Zeit für dich selbst und entdecke, was es bedeutet, dich um dein Wohlbefinden zu kümmern.

In den zwei Tagen erfährst du, wie der Zyklus uns Frauen im Alltag beeinflusst. Passend zur Jahreszeit widmen wir uns intensiver der Zyklusphase Herbst/Winter. Darüber hinaus möchten wir dir auch aufzeigen, wie sich dein Nervensystem auf dein Befinden auswirkt.

Wir enthüllen dir, wie du aus diesen beiden Ansätzen Kraft für deinen Alltag schöpfst.

Freue dich auf inspirierende Gespräche, kreative Übungen und viele Momente der Entspannung!

K 2409/6

## Singen und Tanzen mit Kohelet 3.



### Fröhliche, meditative, osteuropäische, israelische Lieder und Tänze zur Live-Musik von Kohelet 3

„Denn es gibt eine Zeit zu singen, zu weinen, zu lachen, zu spielen, und es gibt auch eine Zeit zu tanzen...“ (nach dem Buch Kohelet 3,1ff)

Tanzen aus Freude, das Leben zelebrieren, die eigene Lebendigkeit und das Gemeinsame spüren, sich bewegen mit wenig Anleitung und noch weniger Worten, ohne Mühe und ohne schwierige Schritte, ein Tanzen – und Singen dazu. Sich bewegen im Kreis, so dass es der Seele und dem Körper guttut. Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „When you pray, move your feet!“

Es geht an diesem Nachmittag auch um Gemeinschaft, Fröhlichkeit und Lebensfreude. In der Pause stärken wir uns mit Kaffee, Tee, Butterbrot mit Salz & Kräutern.

### Leitung:

Ewa und Mag. Bohdan Hanushevsky

### Kursbeitrag:

EUR 19,- pro Termin

### Termine:

Donnerstag, 26. September 2024  
Donnerstag, 31. Oktober 2024  
Donnerstag, 28. November 2024  
Donnerstag, 19. Dezember 2024  
Donnerstag, 30. Jänner 2025  
Donnerstag, 27. Februar 2025  
Donnerstag, 03. April 2025  
Donnerstag, 08. Mai 2025  
Donnerstag, 03. Juli 2025

Jeweils 16.00 bis 18.30 Uhr  
Mindestens 10 TeilnehmerInnen.

K 2409/7

## Grundkurs Bibel.



### Neues Testament 2

Für viele Christinnen und Christen ist die Bibel ein „Buch mit sieben Siegeln“. Der „Grundkurs Bibel“ will daher lebendige Zugänge zu dieser Ur-Kunde unseres christlichen Glaubens eröffnen und Freude und Neugier an der Bibel wecken. Ein gutes Basiswissen und das persönliche Erleben im Umgang mit der Heilsbotschaft Gottes stärken das Vertrauen in die eigene Kompetenz beim Bibellesen.

Das gemeinsame Fragen und Suchen sowie der Austausch von eigenen Erfahrungen findet in einer gleichbleibenden Gruppe statt; so kann eine Weggemeinschaft im Glauben wachsen. Das vermittelte biblische Wissen wird erfahrbar gemacht und vertieft durch kreative, meditative und liturgische Elemente mit dem Ziel, den Menschen in seiner Ganzheit anzusprechen.



### Leitung:

Mag.a Karin Hintersteiner, Theologin, Bibelwerk Linz

### Kursbeitrag:

EUR 230,- (für alle 4 Wochenenden)

### Termine:

28./29. September 2024: Paulus – Apostel Jesu Christi  
16./17. November 2024: Die Kindheitsgeschichten Jesu (Vorgeschichte)  
8./9. Feb. 2025: Bergpredigt und Apostelgeschichte als Gemeindemodelle  
26./27. April 2025: Das Johannesevangelium entdecken

Jeweils Samstag 9.00 Uhr bis Sonntag 12.30 Uhr (mit Abendeinheiten)  
Mind. 10 und max. 20 Teilnehmer.



K 2409/8

## Wie Entspannung im Alltag gelingt.

**Leitung:** Christoph Reisner  
Physiotherapeut und Osteopath

**Kursbeitrag:**  
EUR 114,- pro Block

**Termine:**  
Block 1: Montag  
30.9.24, 07.10.24, 14.10.24, 21.10.24, 4.11.24,  
11.11.24

Block 2: Montag  
20.01.25, 27.01.25, 03.02.25, 10.02.25,  
24.02.25, 03.03.25

**Uhrzeit:**  
jeweils von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr

### Meditation für Mütter (Eltern) mit Baby (bis 1,5 Jahre)

Die größte Veränderung im Leben ist es, Kinder zu bekommen. Alle alten Regeln, Mechanismen und Regulationsmöglichkeiten funktionieren nicht mehr. Mit Meditation bei mir selbst bleiben, macht auch mein Kind ruhig.

Im Kurs wollen wir neue, eigene Mechanismen entwickeln und schauen, was mir wirklich gut tut. Lernen, im Alltag aus einer entspannten Haltung zu agieren.

Wie beruhigt es mein Kind, wenn ich mich entspanne?

K 2410/1

## Christliches Handauflegen.



### „ ... und sie werden ihre Hände auflegen ... “

Im schlichten Handauflegen kann nicht nur Stärkung und Trost gegeben werden, es kommt vor allem eine Kraft zum Wirken, die uns Heilung und Segen geben kann: Die Gottesliebe.

Heilen ist das Zusammenwirken von göttlichen Kräften und Energien der Natur durch ein offenes Herz und hingebungsvolle Hände. Alles ist Gottes Bewirken, der Mensch tut nichts. Das spirituelle Heilen mit dem „Hände auflegen“ unterstützt den Prozess des ganzheitlichen Gesundens.

Diese zwei Tage sind nicht nur für bedürftige Menschen - es sind alle willkommen, die mit Gebet und meditativer Hingabe ein heilendes Energiefeld schaffen, in dem Heilung möglich ist. Erfahrene Anleitungen und kleine Übungen - mit dem Segen der Natur.

**Leitung:** Raffael Boriés, Schweiz  
Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor

**Kursbeitrag:**  
EUR 110,-

**Termin:**  
Freitag, 04. Oktober 2024, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 06. Oktober 2024, 13:00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 16 Personen



K 2409/9

## Ge(h)zeiten des Lebens.

**Leitung:**  
P. Mag. Hans Eidenberger SM, Greisinghof  
Bibelgärtner und Pilgerbegleiter

**Kursbeitrag:**  
EUR 50,-

**Termine:**  
Montag, 30. September 2024, 16.00 Uhr bis  
Donnerstag, 03. Oktober 2024, 12.00 Uhr

**Mitzubringen:**  
Wanderausrüstung, festes Schuhwerk und Regenschutz.

**Teilnehmer:**  
mind. 8, max. 16 Personen

### Wanderexerzitien 2024

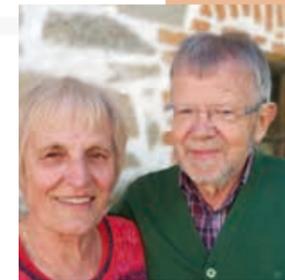
Wie das Meer von Ebbe und Flut bewegt wird, so ist auch die Biografie der Menschen von Glaubens- und Lebensrhythmen geprägt. In den Wanderexerzitien wird ein Bewegungsraum geschaffen, der es ermöglicht, in leiblicher und spiritueller Weise einen heilsamen Rhythmus zu finden. Auf Zeiten des „In-sich-Gehens“ werden Zeiten des „Aus-sich-Gehens“ folgen, damit Ge(h)zeiten des Lebens im Atem Gottes erfahrbar werden können. Gestaltungselemente: eine längere Wanderung pro Tag (ca. 3h!), Zeiten der Stille, spirituelle Impulse, meditative Elemente und Eucharistiefeier.

Da wir auch bei schlechter Witterung gehen, bitte festes Schuhwerk und Regenschutz mitbringen.



Gastseminar

## Aus unserer Mitte leben.



### Meditationskurs für Anfänger und Geübte -

#### Schritte zum Jesusgebet nach Franz Jalics SJ -

Viele Menschen sehnen sich nach mehr Stille und sind auf der Suche nach einer einfachen Gebetsweise, in der es keine Worte braucht. Diese Art der Meditation ist ein persönlicher Weg, den jede/jeder für sich im Gehaltensein der Gruppe geht.

Denken und Kopfarbeit treten in den Hintergrund, die Aufmerksamkeit liegt beim achtsamen Spüren des Atems, beim Wahrnehmen der Handherzen und beim Hinhören auf den Namen Gottes.

Eingeladen sind Menschen, die sich üben wollen im Vertrauen in das Leben; Menschen, die Sehnsucht haben nach Wandlung und Heilung.

**Anmeldung:** gerhard.lehrner@a1.net, 0664/917 25 26

**Leitung:**  
Marianne und Mag. Gerhard Lehrner,  
Meditationsbegleiter

**Kursbeitrag:**  
Geübte: EUR 5,- je Einheit  
Einführungskurs: EUR 50,- (gesamter Kurs)

Termine Geübte:	Termine Einführung:
Do, 3.10.   Fr, 4.10.24	Di, 1.10.2024
Do, 7.11.   Fr, 8.11.24	Do, 17.10.24
Do, 5.12.   Fr, 6.12.24	Do, 24.10.24
Do, 9.1.   Fr, 10.1.25	Do, 31.10.24
Do, 6.2.   Fr, 7.2.25	Do, 07.11.24
Do, 6.3.   Fr, 7.3.25	Do, 14.11.24
Do, 10.4.   Fr, 11.4.25	Do, 28.11.24
Do, 8.5.   Fr, 9.5.25	Do, 05.12.24
Do, 12.6.   Fr, 13.6.25	Do, 12.12.24

DO 19.30 bis 21.00 Uhr | FR 8.30 bis 10.00 Uhr



K 2410/2

## Dein Weg in die innere Freiheit.

**Leitung:** Helga Mahrer  
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

**Kursbeitrag:**  
EUR 100,00 für Aufsteller mit eig. Thema  
EUR 70,00 für Darsteller

**Termin:**  
Samstag, 12. Oktober 2024,  
09:00 Uhr bis 16.00 Uhr

**Teilnehmerzahl:**  
Mind. 6 und max. 12 TN

### Geistiges Familienstellen nach Bert Hellinger

„Entwicklung findet statt, wenn die Vergangenheit vorbei sein darf.“  
Bert Hellinger

Es kann für dich eine besonders heilende Erfahrung sein, dich geführt zu erleben, von der geistigen Kraft, die alles lenkt. Sie zeigt uns genau, wo wir zurzeit stehen. Unsere Ahnen, unsere Wurzeln, sind die Kraft, die bei vielen durch Verletzungen, die in der Vergangenheit passiert sind, unterbrochen wurde. Es liegt an uns, sich mit der Thematik Familie und deren Ordnungen des Lebens zu beschäftigen, um dadurch selbstbestimmt ein leichtes, zufriedenes und gesundes Leben zu führen.

Es sind einfache Hilfestellungen und Wegweiser, die du im Seminar erfährst und dann selbst in dein Leben weben kannst. Durch das geistige Aufstellen – das frei von Interpretationen ist – wird einfach und klar ersichtlich, wo die Energie nicht fließen kann und wo es Heilung benötigt.



K 2410/3

## Mehr JA zum NEIN.

**Leitung:**  
Sylvia Brazda BSc. MA  
Unternehmensberatung, Coaching, Seminare, Training

**Kursbeitrag:**  
EUR 100,-

**Termine:**  
Samstag, 12. Oktober 2024,  
09.00 bis 17.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 15 Personen

### Belastungsgrenzen erkennen und meistern

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext ist man häufig Anforderungen ausgesetzt. Das Erkennen und Meistern von Belastungsgrenzen ist wichtig, um langfristig die körperliche und seelische Gesundheit aufrecht zu erhalten. Ein klares und freundliches „Nein“ stellt eine wertvolle Ressource dar, um Stress zu bewältigen und die persönliche Gesundheit zu fördern.

Inhalte: · positiver Umgang mit Stress: Resilienzfaktoren, Copingstrategien und Psychohygiene · Freude-Belastungsbilanz erstellen, um die eigenen Belastungsfaktoren wahrzunehmen · Antreiber erkennen, um die emotionale Stabilität zu fördern · Mehr „JA“ zum „NEIN“: Grenzen bewusst setzen · Tipps zu Selbsthilfe für den Alltag · Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen

K 2410/4

## Einfach mal loslassen.



### Lass die Seele baumeln und den Stress hinter dir!

Diese geführte, professionell begleitete Fastenwoche bietet die optimalen Rahmenbedingungen, um körperlich und seelisch aufzutanken, loszulassen, und mir selbst eine (Aus)zeit zu gönnen. Als Verpflegung dienen bei dieser Fastenvariante nach Buchinger ein reichhaltiges Sortiment an unterstützenden Kräutertees, frisch gepresste Obst-/Gemüsesäfte und klare Gemüsesuppen. Fasten ist eine Erholung für all unsere Zellen und bietet die ideale Unterstützung bei Gelenkschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Magen/Darmproblemen uvm. Dabei wird der gesamte Körper entgiftet und entschlackt, Leber und Niere gestärkt, unser Gewebe und unsere Gelenke entsäuert und unser Darm entlastet. Das tägliche Rahmenprogramm umfasst gemeinsame Wanderungen in der wunderschönen kraftspendenden Umgebung des Greisinghofs, Meditationen, Impulse und Achtsamkeitsübungen.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin, Kinesiologin & Physioenergetikerin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mentalcoach & Achtsamkeitstrainerin

**Kosten:**  
EUR 730,- (inkl. Nächtigung und Verpflegung, exkl. Ortstaxe)

**Termin:**  
Samstag, 12. Oktober 2024, 16:00 Uhr bis  
Freitag, 18. Oktober 2024, 10:00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 6, max. 12 Personen

Gastseminar

## Meditation in Stille und Bewegung.



### Meditationsabende

Mit Meditation im Jetzt ankommen und in der Woche einen Ruhepunkt finden. Einfache europäische Meditation an einem Abend wechselt sich ab mit vielschichtigen mediativen Bewegungsabläufen aus dem asiatischen Kontext am nächsten Abend. Stille Meditation im Sitzen, ergänzt durch Gehen und Bewegungsübungen aus Taiji, Qi Gong, Yoga und Buto.

Anmeldung bitte per SMS an Christoph Reisner - Mobil-Nr. 0660/2711143  
– Rückmeldung erfolgt telefonisch!

**Leitung:** Christoph Reisner, Physiotherapeut und Osteopath

**Kursbeitrag:**  
EUR 145,- pro Block (je 8 Termine)

**Termine:**  
Block 1: 15.10.2024, 22.10.2024, 05.11.2024, 12.11.2024, 26.11.2024, 03.12.2024, 10.12.2024, 17.12.2024  
Block 2: 07.01.2025, 14.01.2025, 21.01.2025, 28.01.2025, 04.02.2025, 25.02.2025, 04.03.2025, 11.03.2025, 18.03.2025, 25.03.2025  
Block 3: 01.04.2025, 08.04.2025, 29.04.2025, 13.05.2025, 20.05.2025, 27.05.2025, 10.06.2025, 17.06.2025, 24.06.2025

Jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

## KUNST



im Greisinghof

## Vernissage mit Franz Kührtreiber DI, 15. Oktober 24 19.00 Uhr

„Schönheiten der Natur“  
Grafik, Malerei, Skulptur

Eröffnung durch LH a.D. Dr. Josef Pühringer  
Musik: „Flötenensemble – Käferböck“  
Kulinarische Umrahmung

### Über den Künstler

Franz Kührtreiber, Hagenberg  
Gasthörer der Kunsthochschule Linz  
unter den Professoren Kubovsky und Brehm.  
Malseminare bei Prof. Heinz Gallee und bei  
Prof. Susanne Böhm.

Ausstellungen im In- und Ausland.  
Ausstellungsbeteiligungen innerhalb der  
Kulturgruppe CART.

Tel.: 0664 596 70 15  
Email: franz@kuehtreiber.com



K 2410/5

## ich. du. wir. Unser Ja ist in die Jahre gekommen.



### Beziehungsspirituelle Tage für Paare

Viele Frauen und Männer, die in langjährigen Ehen und Partnerschaften leben, versuchen ihre Beziehung wieder zu vertiefen. Sie wollen auch die spirituelle Dimension ihrer Liebe entdecken, um daraus heilsame und bereichernde Impulse für das weitere Zusammenleben zu gewinnen.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, das gemeinsame Leben aufgrund der Ja-Zusage und aus der Ja-Kraft zu betrachten. Impulse und Übungen laden ein, auch die Zukunft miteinander erfüllend zu gestalten.

### Leitung:

Mag. theol. Franz Harant  
Beziehungs-, Ehe- und Familienseelsorger  
der Diözese Linz (Emeritus)  
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater  
im Zentrum BEZIEHUNGLEBEN.AT

### Kursbeitrag:

EUR 150,- pro Paar

### Termin:

Freitag, 18. Oktober 2024, 17:00 Uhr bis  
Sonntag, 20. Oktober 2024 13:00 Uhr

### Teilnehmer:

4 bis 8 Paare

K 2410/6

## Kränkungen loslassen – Frieden finden.



### Kraft und Chancen des Verzeihens

Wir alle kennen Situationen oder Begegnungen, aus denen wir gekränkt, verletzt, wütend und/oder beschämt hervorgehen. Wie aber mit jemandem in Frieden kommen, wenn bereits beim Denken an diejenige Person, all der Ärger wieder hochkommt? Und: Kränkungen haben sehr selten mit Schuld zu tun! In jeder Frustration, jeder Kränkung stecken Wünsche und Erwartungen, die nicht erfüllt wurden. Diese offenen, unversöhnten Erlebnisse können enorm viel Energien binden!

Wie kann Verzeihen gelingen? Welche Schritte sind auf dem Weg zur Aussöhnung, zu innerem Frieden notwendig und hilfreich? Welche Stolpersteine gibt es? Und welche Rolle spielen unsere Gefühle dabei?

### Leitung:

Veronika Santer  
Lebens- u. Sozialberaterin, Integrative  
Tanzpädagogin, Meditationsleiterin, Humanenergetikerin

### Kursbeitrag:

EUR 135,-

### Termin:

Freitag, 18. Oktober 2024, 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 20. Oktober 2024, 13.30 Uhr

### Teilnehmer:

mind. 7, max. 12 Personen



K 2410/7

## Resilienz - was die Seele stark macht.

### Leitung:

Sylvia Brazda BSc. MA  
Unternehmensberatung, Coaching, Seminare, Training

### Kursbeitrag:

EUR 100,-

### Termine:

Samstag, 19. Oktober 2024,  
09.00 bis 17.00 Uhr

### Teilnehmer:

mind. 10, max. 15 Personen

### Aktiviere deine persönliche Widerstandskraft

Resilienz ist im Alltag von großer Bedeutung. Menschen, die sich diese Fähigkeit aneignen, gehen besser mit Krisen um und sind in Stresssituationen widerstandsfähiger. Es gibt Menschen, denen mehr resiliente Fähigkeiten in die Wiege gelegt wurden als anderen. Die gute Nachricht ist: Resilienz ist eine Kompetenz, die von jedem erlernt werden kann.

**Seminarziele:** · Du lernst die Resilienzfaktoren und die damit verbundenen Haltungen kennen · Du erprobst Methoden zur Aktivierung der eigenen Widerstandskraft · Du schärfst die Wahrnehmung für dich selbst, um in entscheidenden Situationen ruhig und gelassen zu reagieren · Du bekommst Werkzeuge und Übungen an die Hand, um deine innere Stärke zu mobilisieren, Krisen besser zu bewältigen und Burnout vorzubeugen · Du reflektierst den Bezug zum eigenen Tun, zum eigenen Leben, um es gegebenenfalls zu verändern.



K 2410/8

## Sterbebegleitung Aufbaukurs II.

### Leitung:

Raffael Boriés, Schweiz  
Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor

### Kursbeitrag:

EUR 195,-

### Termin:

Freitag, 25. Okt. 2024, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 27. Okt. 2024, 13.00 Uhr

### Teilnehmer:

mind. 10, max. 16 Personen

### Intensiv Teil II

#### Umfeld des Sterbenden

- Was nimmt der Sterbende wahr - störende und belastende Faktoren - Kriterien für die Gestaltung des Umfeldes des Sterbenden, - Thema des Vergebens und des Verzeihens. **Der unvorhergesehene Tod.**

- Unfall, Unglück, gewaltsamer Tod, Suizid, - Organentnahme im noch laufenden Prozess des Sterbens. Ab wann ist der Mensch gestorben? Wie in dieser Situation begleiten? **Grenzsituationen durch gesellschaftliche Bedingungen** Aktive und passive Sterbehilfe, - Beihilfe zum Suizid, Grauzonen und der verschwiegene Tod, Umstand für den Hinübergehenden, - Ehren und Achten, trotz gesellschaftlicher Tabus.

**Geistige Helfer, geistige Begleitung** Verbindung und Kontakt mit der Geistigen Welt. - Was geschieht nach dem Sterben? - Rituale und Abläufe, - Tradition und was geistig geschieht

### Kooperationsveranstaltung

## Baustellen der Hoffnung.



### Eine Ermutigung, das Leben anzupacken

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! **P. Martin Werlen**, lebt seit 1983 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 Propstei St. Gerold im Grossen Walsertal. Sein neuestes Buch: «Baustellen der Hoffnung. Eine Ermutigung, das Leben anzupacken» (2024).

### Workshop im Bildungshaus Greisinghof

P. Martin Werlen, Benediktinermönch

### Kursbeitrag:

EUR 36,-

### Termin:

Freitag, 25. Oktober 2024,  
13.30 Uhr bis 17.30 Uhr

### Weitere Termine und Stationen:

23. Oktober, 19.00 Uhr, Vortrag, Bildungshaus Schloss Puchberg, Wels,  
24. Oktober, 19.30 Uhr, Vortrag, Bildungszentrum Maximilianhaus, Attnang-Puchheim  
25. Oktober, 19.30 Uhr, Vortrag Dominikanerhaus in Steyr

K 2410/9

## Bibel- und Lebenskurs.



### Die Bibel für unser Leben spannend erschließen

Dieser Bibelkurs hat den Ansatzpunkt mitten im Leben. Die Themen der Kurseinheiten orientieren sich an aktuellen Lebensfragen, die uns immer wieder herausfordern. Über diese Lebensfragen bzw. unsere Sehnsucht nach Sicherheit, Gemeinschaft, Friede, Gesundheit, aber auch Hoffnung, Wertschätzung, Würde und Liebe werden wir anhand von ganz konkreten Bibeltexten ins Gespräch kommen. Viel Zeit ist jeweils für spontane Fragen rund um die Bibel und unser Leben vorgesehen. Was können wir mit den Bibeltexten bzw. den Geschichten und Erzählungen aus einer ganz anderen Zeit, die noch dazu in einer ganz anderen Gegend spielen, konkret anfangen? Sind diese Texte heute noch „wahr“? Miteinander wollen wir entdecken, was die biblische Botschaft zur Stärkung unseres Glaubens und zu unserer Freude am Leben beitragen kann.

### Leitung:

Mag. Astrid Hollaus und  
Dr. Franz Kogler

### Kosten:

EUR 230,- (für alle 4 Module/Wochenenden)

### Termine:

26. und 27. Oktober 2024  
25. und 26. Jänner 2025  
01. und 02. März 2025  
03. und 04. Mai 2025

Jeweils Sa, 9.00 Uhr bis So, 12:30 Uhr  
(mit Abendeinheit am Sa)

### Teilnehmer:

mind. 12, max. 20 Personen





# Kursprogramm November / Dezember 2024

**Zeit, Ballast abzuwerfen. Sich eine Auszeit zu gönnen. Voll und ganz in seinem Element zu sein. Denn die Menschwerdung Gottes der kommenden Tage bringt Erfüllung. Machen wir uns bereit für das Geheimnis der Weihnachtszeit, machen wir die Herzen weit, lassen wir das Jahr behutsam ausklingen und stolpern wir achtsam-spielerisch-kreativ ins Jahr 2025.**



K 2411/1

## Auszeit für mich.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Nina Patter  
Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin, Kinesiologin & Physioenergetikerin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mentalcoach & Achtsamkeitstrainerin

**Kosten:**  
EUR 730,- (inkl. Nächtigung und Verpflegung, exkl. Ortstaxe)

**Termin:**  
Samstag, 02. November 2024, 15:00 Uhr bis Freitag, 08. November 2024, 11:00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 6, max. 12 Personen

### Neue Energie mit Autophagie-Basenfasten

Eine Woche ganz für dich, um einfach zu sein und nicht(s) zu tun. Die Woche ist ideal, um etwas für dich und deine Gesundheit zu tun, und dir nebenbei eine wunderschöne AusZEIT in der kraftspendenden Umgebung des Greisinghofs zu gönnen. Täglich gibt es die Möglichkeit zu gemeinsamen Wanderungen – Meditationen, Impulse und Achtsamkeitsübungen runden das Programm ab und bieten eine optimale Unterstützung im Fastenprozess. Basenfasten in Kombination mit Intervall/Autophagiefasten hat eine enorme positive Wirkung auf die Gesundheit. Dabei wird der Körper optimal gereinigt, entschlackt und entsäuert, die Zellerneuerung wird angekurbelt, Leber und Niere werden entgiftet. Zwei basische Mahlzeiten und ein Intervall von mehr als 16 Stunden bieten die ideale Grundlage dafür.

Nov/Dez

K 2411/2

## Lebst du für dich oder für andere?



### Die Reise zurück zu dir

Viele Menschen tragen Masken, um dazuzugehören und den Erwartungen ihres Umfelds zu entsprechen. Doch hinter dieser Maske verlieren sie oft den Kontakt zu ihrem wahren Selbst, ihren Fähigkeiten und Werten. Wenn wir unser Leben ständig nach den Erwartungen anderer ausrichten, kann es langfristig dazu führen, dass wir uns sehr unzufrieden und von uns selbst entfremdet fühlen. In diesem Seminar begleite ich Sie auf einer persönlichen Reise zur Entdeckung Ihrer Authentizität und Ihres ungenutzten Potenzials. Durch inspirierende Impulse sowie gezielte Körper- und Achtsamkeitsübungen unterstütze ich Sie dabei, Ihre Einzigartigkeit als Schlüssel zur inneren Freiheit und Erfüllung zu sehen. Diese praxisorientierten Methoden ermöglichen es Ihnen, Ihre wahren Fähigkeiten und Werte zu erkennen und zu leben. Sie dürfen sich in Ihrem Leben vollkommen authentisch zeigen und ein erfülltes Leben nach Ihren eigenen Träumen und Sehnsüchten führen.

### Leitung:

Mag.a Birgit Zellinger - Juristin, Mediatorin, NLP Practitioner, Dipl. Kinesiologin, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Klangenergetikerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

### Kursbeitrag:

EUR 85,-

### Termin:

Samstag, 02. November 2024, 09:00 - 17:00 Uhr

### Kooperationsseminar

## Quatschitivity – Was ist das?.

### Ein neu entwickeltes Brettspiel zum persönlichen Austausch und gegenseitigen Kennenlernen.

Bei Quatschitivity 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.

Gönne dir Stunden voller Spaß und Spannung und überlege mit wem du Quatschitivity spielen willst.



**Leitung:** Irina Kaiser, Gesprächsrundenleiterin

### Kursbeitrag:

EUR 15,- inkl. Brettspiel Quatschitivity

### Termin:

Mittwoch, 6. November 2024, 18:30 bis 20:30 Uhr

**Anmeldungen bitte bis spätestens 10 Tage vor der jeweiligen Veranstaltung:**  
weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at, Tel.: (0732) 76 10 3209

Unterstützt aus Mitteln des Anerkennungsfonds für Freiwilliges Engagement beim Bundesministeriums Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

Nov/Dez



K 2411/3

## In meinem Element.

**Leitung:** Maria Punz  
Schreibgruppenleiterin (Poesie- und  
Bibliotherapie), Gestaltpädagogin

**Kursbeitrag:**  
EUR 55,-

**Termin:**  
Samstag, 23. November 2024, 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 24. November 2024, 15.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
max. 12 Personen

### Ressourcenorientierte Schreibwerkstatt

„Heute bin ich in meinem Element!“ Diese bekannte Selbstauskunft beinhaltet wohl für jeden von uns etwas anderes. Brenne ich vor Begeisterung? Bin ich anpassungsfreudig wie Wasser? Ist es meine Spontaneität, die meine Selbstwirksamkeit nährt? Mein Urvertrauen?

Wir werden an diesem Wochenende die vielfältigen Qualitäten von Feuer, Wasser, Erde und Luft als Inspiration für das gemeinsame Schreiben nutzen. Dabei werden uns abwechslungsreiche kreative Impulse an die Quelle unseres inneren Wissens führen und seine Botschaft auf das weiße Blatt locken. Schreibend werden wir unsere Beziehung zu den vier Elementen aufspüren. In wertschätzender Atmosphäre werden wir lesend und hörend staunen darüber, was sie uns erzählen, wonach sie uns fragen. Schreiberfahrung ist nicht erforderlich. Es zählen Schreiblust, Neugierde und die Bereitschaft, sich einzulassen: auf sich selbst, auf die Gruppe, auf den Schreibprozess...



K 2411/4

## Ballast ablegen - einfach leben.

**Leitung:** Erni Wiederstein,  
Dipl. GKS, Fastengruppen- und Meditations-  
leiterin, spirituelle Wegbegleiterin

**Kursbeitrag:**  
EUR 290,-

**Termin:**  
Sonntag, 24. November 2024, 16.00 Uhr bis  
Freitag, 29. November 2024, 16.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 12 Personen

### Basenwoche mit spiritueller Begleitung

Basenfasten ist genussvoll, entlastet und belebt den Organismus – gibt neue Lebenskraft! Körper, Geist und Seele werden dabei angesprochen.

Wir ernähren uns in dieser Woche von basenbildenden LEBENSMITTELN wie Obst, Gemüse, Getreide, Kräutern und Ölen.

Zur Unterstützung der Entsäuerung werden täglich ein Leberwickel, gegenseitige Fußbehandlungen und entschlackende Tees angeboten. Diese Reduktionswoche mit liebevoller, spiritueller Begleitung bezieht zugleich Ernährung, Bewegung, Körperwahrnehmung, Beziehung und Meditation mit ein.

K 2411/5

## Trainiere deine Gedanken.



### Mentale Gesundheit durch Training der Gedanken

Lerne in diesem Seminar die mentalen Grundlagen und Werkzeuge dazu kennen. Diese sind vergleichbar mit der Betriebsanleitung für dein Leben. Beherrscht du sie, dann bist du FREI. Alle unsere Lebensumstände existieren NUR durch unsere Gedanken. Sobald du deine Gedanken bewusst führen kannst, unterstützt durch den Einsatz der mentalen Werkzeuge, kannst du dein Leben frei und bewusst gestalten. Erfahre Freude und Erfüllung. **Seminarinhalte:**

- Kraft der Gedanken - Macht der Gefühle
- Wahres positives Denken
- Das geistige Gesetz von Ursache und Wirkung
- Vergeben – Verzeihen
- Umerleben – geistige Techniken
- Gedankenstille – Meditation
- Wunscherklärung - Affirmation

**Leitung:** Helga Mahrer, Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

**Kursbeitrag:**  
EUR 130,-

**Termin:**  
Freitag, 29. November 2024, 17:00 Uhr bis  
Sonntag, 01. Dezember 2024, 13.00 Uhr

**Teilnehmerzahl:**  
Mind. 6 und max. 12 TN

Jene TeilnehmerInnen, die dieses Seminar bereits besucht haben und ihr Wissen auffrischen möchten, können zum halben Kurs-Preis dabei sein.

K 2411/6

## Im Atemhaus der Menschwerdung.



### Adventbesinnung 2024

Die Menschwerdung Gottes ist ein wunderbares Geschenk, das durch den Hl. Geist im Menschen gewirkt wird. Dieser heilige Atem Gottes, der auch Maria zutiefst berührt hat, soll auch in unserem Lebenshaus in diesen stillen Tagen des Advents spürbar und wirksam werden.

Die kontemplative Form dieser Tage wird uns helfen, frei und offen für Gottes Ankunft zu sein.

**Leitung:** P. Mag. Hans Eidenberger SM

**Kursbeitrag:**  
EUR 50,-

**Termin:**  
Freitag, 29. November 2024, 18.00 Uhr bis  
Sonntag, 01. Dezember 2024, 12:00 Uhr

**Teilnehmer:**  
max. 25 Personen





K 2412/1

## Das Geheimnis der Weihnachtszeit.

**Leitung:** Raffael Boriés, Schweiz  
Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor

**Kursbeitrag:**  
EUR 110,-

**Termin:**  
Freitag, 06. Dezember 2024, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 08. Dezember 2024, 13.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 16 Personen

### Zeit des Ankommens – adventare - Advent

Die Menschen sind in Erwartung des Lichts. Es ist eine Zeit des Vorbereitens, eingebettet in Traditionen und des inneren Erlebens mit dem Barbara-Tag, Nikolaus, Santa Lucia, dem Thomas-Tag.

Alles mündet hinein in das mystische Geschehen der Heiligen Nacht: Die Erfahrung des Christuslichts. Und wir blicken auf den Weg des Lichts durch die zwölf Heiligen Weihenächte, auch Rauh Nächte oder Zwischennächte genannt.

An diesem besinnlichen Wochenende wagen wir gemeinsam dem Geheimnis der Weihnacht nahezukommen.

K 2412/3

## Eine Schatzkiste aus dem Alltag.

### Meditation in Stille und Bewegung

Erlebe ein intensives Meditationswochenende, um Kraft zu schöpfen und anders bzw. neu an Dinge heranzugehen. Erlebe ein ‚zu dir kommen‘ in der Dehnung, Bewegung und in der Stille.

Profitiere von meinem Erfahrungsschatz - bestehend aus stiller Meditation im Sitzen, ergänzt durch Gehen, Dehnung und Bewegungsübungen aus Taiji, Qi Gong und Yoga.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



**Leitung:** Christoph Reisner  
Physiotherapeut und Osteopath

**Kursbeitrag:**  
EUR 150,-

**Termin:**  
Freitag, 13. Dezember 2024, 18.00 Uhr bis  
Sonntag, 15. Dezember 2024, 13.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 16 Personen



K 2412/2

## Haltet in den dunklen Tagen euer Herz bereit.

**Leitung:** Astrid Mahrle  
Dipl.Päd/Dipl.Theol, Gestaltpädagogin, Meditationsleiterin; Pilgerbegleiterin; langjährige Traum – und Leibarbeit

**Kursbeitrag:**  
EUR 75,-

**Termin:**  
Sonntag, 8. Dezember 2024  
9.00 – 16.30 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 8, max. 15 Personen

### Einladung zu einem Meditationstag im Advent

Die Seele ruht, der Geist ist klar, der Leib entspannt sich!

#### Gestaltung:

- Sitzen in Stille
- spirituelle (Advent) Impulse
- 1 kleine Wanderrunde
- Körperwahrnehmungsübungen – meditativer Tanz
- persönliche Nischen der Stille und Erholung
- Erfahrungen teilen

Zu diesem Tag ist jede und jeder willkommen, ob mit oder ohne Meditationserfahrung. Bitte bequeme Kleidung, gutes Schuhwerk und Kleidung für die Waldrunde mitbringen; Meditationshocker und Decken sind im Haus vorhanden.

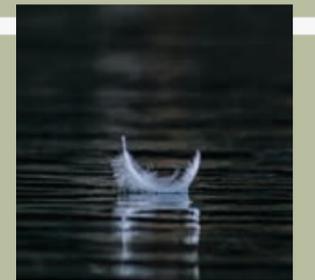
K 2412/4

## Stille in Bewegung.

### Schweigend zur inneren Kraft

In den unterschiedlichsten Lebensphasen wird die Frage nach dem Sinn des Lebens lauter oder leiser. In der Geschäftigkeit des Alltags werden Antworten auf diese Frage selten gefunden. Was kann den Raum für die Präsenz der Stille und unserer inneren Kraft öffnen? Sich Zeit nehmen, still werden und lauschen. Dieses intensive Schweige-Wochenende bietet Gelegenheit, mit dem, was im Augenblick zum Vorschein kommt, in Verbindung zu treten. Seminarinhalt: Einführung in das Sitzen in Stille und meditatives Gehen. I Mit dem Atem in Kontakt treten, einfache meditative Körperübungen I Gehen im Freien, Meditation, Kontemplation und Entspannungsübungen (Yoga Nidra)

Das gesamte Seminar findet durchgängig im Schweigen statt.



**Leitung:** Damara Berger, TCM-Praktitioner, Meditation, Hatha Yoga Lehrerin

**Kursbeitrag:**  
EUR 150,-

**Termin:**  
Freitag, 13. Dezember 2024, 15:00 Uhr bis  
Sonntag, 15. Dezember 2024, 13:00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 20 Personen



K 2412/5

## Hoppla! Mit dem Clown ins Neue Jahr.

**Leitung:** Mag.a Constanze Moritz  
dipl. Erwachsenenbildnerin und Clownin,  
Spielpädagogin, Coach  
www.clownenundstaunen.at

**Kursbeitrag:**  
EUR 145,00

**Termin:**  
Montag, 30. Dezember 2024, 10:00 Uhr bis  
Mittwoch, 01. Jänner 2025, 13:00 Uhr

### Silvester einmal anders

Wie wär's, einmal achtsam-spielerisch-kreativ ins Neue Jahr hinüberzuwechseln? Und dich dabei vom Clown in dir begleiten zu lassen?

Wir entdecken spielerisch unseren inneren Clown, kommen achtsam im Hier und Jetzt an, eröffnen neue Blickwinkel, probieren lustvoll zu scheitern und lassen uns von der Haltung des Clowns überraschen. Wir schauen staunend und bejahend auf das vergangene Jahr zurück und beginnen neugierig, leichtfüßig das Neue Jahr.

Spielerisch-kreative Impulse aus der Clownerie, Körper- und Achtsamkeitsübungen, meditative Elemente, sowie Reflexion und Austausch begleiten uns durch die gemeinsamen Tage zum Jahreswechsel. Voll Vertrauen, Lachen, Leichtigkeit und Herzensfreude.



K 2412/6

## Jahreswechselfeier.

**Leitung:** Raffael Boriés, Schweiz  
Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor

**Kursbeitrag:**  
EUR 160,-

**Termin:**  
Montag, 30. Dezember 2024, 16.00 Uhr bis  
Donnerstag, 2. Jänner 2025, 13.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 15 Personen

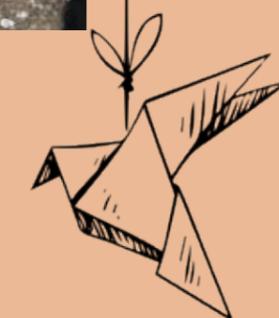
### Im Rückblick auf die Weihnachtstage

Zum Jahreswechsel geben wir uns eine vertiefende meditative Erfahrung auf die Bedeutung dieser Zeit: Ein Rückblick auf Vergangenes und Ausblick auf Kommendes. Im Gebet und in Meditation, im erlebbaren Austausch mit der Natur, danken wir und erspüren den Übergang ins Neue Jahr. Wir betrachten die Weihnachtszeit, sprechen über das Christuslicht, das alle Menschen im Herz berührt.

In den Tagen zwischen Weihnachten und dem 6. Januar (Erscheinungstag des Lichts) sind heilige Kräfte wirksam. Es sind die kosmischen Mächte, welche den Gang des Jahres durch die zwölf Monate lenken. So können wir nach Erholung und gemeinsamer Erfahrung mit neuer Sicht in das Neue Jahr eintreten.



## Greisinghof: Ein Kraftplatz der Hoffnung



### Unser Greisinghof hat Zukunft - er wird weiterhin Brücken schlagen!

Das im Frühsommer 2024 vorgestellte Sparpaket der Diözese Linz hat auch Auswirkungen auf die Erwachsenenbildungshäuser. Von den derzeit fünf Einrichtungen sollen drei Standorte mit einer gemeinsamen Leitung beibehalten werden. Zwei Häuser werden geschlossen. Zudem hat die Diözese angekündigt, sich nach 2030 nicht mehr weiter im Bildungshaus Greisinghof zu engagieren.

Diese – für uns überraschende Nachricht – hat uns natürlich getroffen und für emotionalen Gegenwind gesorgt. Mit etwas Abstand betrachtet, sehen wir die Gegebenheiten als Chance für unser Haus, für unsere Gäste, für die Zukunft. Denn wir haben einen langen Atem und ganz besonderen Rückenwind!

### Wir sind nach wie vor überzeugt, dass das Engagement der Diözese im Greisinghof gut angelegt ist

- gerade in einer Zeit, in der viele Menschen die Bindung zur Kirche verlieren, bieten die Veranstaltungen des Greisinghofs eine wichtige Brücke, um diesen Kontakt wieder herzustellen.

Bis 2030 ist der Fortbestand unseres Bildungshauses also gesichert. Darüber hinaus sichern WIR lang gehegte Träume, bringen diese ins Gespräch und zu Papier und entwickeln gemeinsam Konzepte und Visionen, die unseren Kraftplatz – den Greisinghof - als Hoffnungsplatz erstrahlen lassen. Dabei verlieren wir unsere zentralen Werte – auch im Hinblick auf unsere marianistischen Prinzipien – nicht aus den Augen:

**Haus der Herzensformung:** Der Greisinghof ist ein Ort, der Menschen in ihrer ganzheitlichen Entwicklung unterstützt und ihre Herzen formt und stärkt.

**Ort der heilsamen Begegnung:** Menschen dürfen heilende Erfahrungen machen und sich in einer Gemeinschaft aufgehoben fühlen.

**Gottese Erfahrung:** Durch Meditation, Stille und Naturerlebnisse wird eine tiefe Gottese Erfahrung ermöglicht, die den Menschen inneren Frieden und Lebensfreude schenkt.

**Gerechtigkeit und Gewaltlosigkeit:** Der Greisinghof fördert ein feines Gespür für Gerechtigkeit und ein friedliches Miteinander.

**Ganzheitliche Glaubenserfahrungen:** Die Besucher nähern sich dem Geheimnis Gottes durch ganzheitliche Glaubenserfahrungen und finden in der Gemeinschaft Momente göttlicher Beheimatung.

**Lebensfreude und Erneuerung:** Der Greisinghof weckt Lebensfreude und ermöglicht den Menschen eine erneute Verlebendigung ihres Lebens.

**Spirituelle Erneuerung:** Er dient als Ort der spirituellen Erneuerung - auch für die Marianistische Familie und ihre Mitarbeiter:innen - sowie als zentraler Ort der Bibelschule. Die Zukunft des Greisinghofs hängt davon ab, welchen Wert wir ihm schenken. Es liegt also in unser aller Händen, den spirituellen Ankerpunkt in der Region, den Rückzugsort und Kraftplatz, als solchen zu stärken!

### Rückzug – Begegnung – Beginn!

Ihr Greisinghof-Team

Berthold Tauber, Barbara Wolfinger, Hans Eidenberger



# Kursprogramm

## Jänner / Februar 2025

Was braucht es für einen guten Start? Für klingenden Seelenfrieden? Neue Lebendigkeit kündigt sich an und möchte sich zeigen im Träumen, im kreativen Tun, im Atmen. Nutze die Gelegenheit, deine Ritterrüstung abzulegen, das Leben (neu) zu designen und dich in der Stille zu finden.



K 2501/1

## Das neue Jahr gut beginnen.

**Leitung:** Gertrude Pallanch  
Meditationsleiterin, Lebensberaterin,  
ehrenamtl. Krankenseelsorgerin

**Kursbeitrag:**  
EUR 145,-

**Termin:**  
Freitag, 03. Jänner 2025, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 05. Jänner 2025, 12.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 16 Personen

### Meditative Tage zu Jahresbeginn

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt...“ Henry David Thoreau

Wir leben in einer Zeit des Wandels, der nicht nur die äußere Welt betrifft, sondern auch unser ganz persönliches Sein. Stille heilt, Stille hilft. Sie unterstützt uns bei der Besinnung auf uns selbst. Wir wollen die Kraftquelle in uns selbst entdecken, die unserem Leben Stabilität und Einheit auf Körper-, Geist- und Seele-Ebene schenkt.

**Inhalte:** Auf Vergangenes zurückschauen, friedvoll abschließen. Wovon will und darf ich mich verabschieden (Gewohnheiten, Mustern)? Was nehme ich dankbar mit ins neue Jahr?

**Methoden:** Übungen zu achtsamer Körperwahrnehmung, Meditation (Bewegung u. Ruhe), kurze Impulse zu Kernthemen unseres Lebens;

K 2501/2

## Klangwelten und Seelenfrieden.



### Ein Wochenende für die Sinne

Eintauchen in die Tiefen des eigenen Seins, die subtilen Schwingungen der Seele spüren und die harmonisierenden Kräfte der Klänge erleben – das ist die Essenz unseres einzigartigen Wochenendseminars „Klangwelten und Seelenfrieden“. Durch Atem- und Klopftechniken und Körperübungen aus Qi Gong und Yogapraktiken verbunden mit heilenden Klängen entdecken Sie Ihre inneren Stärken und entfalten Ihre wahren Fähigkeiten. Klangschalen und meditative Klänge im Innen und Außen öffnen Türen zu unentdeckten Seelenlandschaften, in denen Sie Frieden und Klarheit finden. Dieses Wochenende ist eine Einladung, Ihre Sinne zu schärfen, Kreativität zu entfalten und den Weg zu einem ausgeglicheneren Leben zu beschreiten. Tauchen Sie ein in eine Welt, in der Klang und Stille eine Symphonie der Heilung und des Wachstums erschaffen.

### Leitung:

Mag.a Birgit Zellinger - Juristin, Mediatorin, NLP Practitioner, Dipl. Kinesiologin, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Klangenergetikerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Johanna Pöchtrager

### Kursbeitrag:

EUR 210,-

### Termin:

Freitag, 03. Jänner 2025, 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 05. Jänner 2025, 12.00 Uhr

### Teilnehmer:

mind. 10, max. 16 Personen

K 2501/3

## Quelle meiner Kraft.



### Maltherapeutisches Kraftseminar

Das Leben ist anspruchsvoll und es fordert uns heraus. Wir brauchen einerseits Kraft, um zu leben, aber auch die Weisheit, diese sorgsam einzuteilen. Vergleichbar mit einer Quelle, die alle Kräfte in uns erneuern kann. Sie entspringt und bahnt sich ihren eigenen Weg. Gemeinsam werden wir diesem Thema Farbe verleihen und die Quelle unseres Lebens sichtbar machen.

Es sind keinerlei künstlerische Fähigkeiten notwendig, sondern nur die Bereitschaft, sich auf kreative Prozesse einzulassen und die Lebendigkeit der Materialien anzunehmen. Aus dieser Fülle zu schöpfen und im geschützten Rahmen sich selbst und die Gruppe für den Austausch zu nutzen. In Farben die Möglichkeit sehen, Bedürfnisse und Emotionen auszudrücken!

**Leitung:** Ulrike Hinterkörner  
Pädagogin, Ausbildung in Maltherapie  
und Atelierbetreuung, Kräuterpädagogin

**Kursbeitrag:**  
EUR 150,-

### Termin:

Freitag, 24. Jänner 2025, 16:00 Uhr bis  
Sonntag, 26. Jänner 2025, 13:00 Uhr

### Teilnehmer:

mind. 10, max. 12 Personen



K 2501/4

## Das Geschenk der Träume.

**Leitung:** Astrid Mahrle  
Dipl.- Päd/Dipl.-Theol, Gestaltpädagogin, Meditations- und Pilgerbegleiterin, langjährige Traum- und Leibarbeit

**Kursbeitrag:**  
EUR 75,-

**Termin:**  
Sonntag, 26. Jänner 2025,  
09.00 bis 17.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
max 10 Personen

### Einladung zu einem Traumtag

Dieser Tag im wunderbaren Greisinghof und seiner malerischen Umgebung lädt ein, den eigenen Träumen auf die Spur zu kommen und darin eine große Kraftquelle und Inspiration für das Eigene zu entdecken. Ausgehend von einer/einem mitgebrachten Nacht- oder Tagtraum/ Vision (es kann natürlich auch vor Ort „taggeträumt“ werden) - nähern wir uns in verschiedenen Gestalten diesen besonderen „Geburtshelfern“, die uns den Weg nach innen zeigen - hin zu gelingendem Leben.

### Gestaltung:

- Beschäftigung mit Träumen/Visionen
- kreatives Arbeiten mit Farben und Stift
- Zeit für Draußen/kleine Wanderrunde
- Meditationszeiten
- Körperwahrnehmungsübungen
- Austauschrunden



K 2501/5

## Neue Lebendigkeit kündigt sich an.

**Leitung:** Veronika Santer  
Meditationsleiterin, Integrative Tanzpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin

**Kursbeitrag:**  
EUR 130,-

**Termin:**  
Freitag, 31. Jänner 2025, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 02. Februar 2025, 13.30 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 16 Personen

### Tanzwochenende zu Maria Lichtmess

Die Tage werden spürbar länger, die zunehmende Kraft der Sonne tut gut ... Neue Lebendigkeit kündigt sich in der Natur an. Seit jeher wird dieser Zeitpunkt in den verschiedenen Kulturen gefeiert. Ob als Maria Lichtmess, das Fest der Birgit bei den Kelten oder als Dienstbotenwechsel in früheren Zeiten ...

An diesem Tanzwochenende wenden wir uns der Lebenskraft in uns selbst zu – unseren Visionen und der Zuversicht, dass das Licht und das Leben stärker sind, als alles Dunkel! Es kann ein bewusster Beginn des Frühlings sein: Auch ICH darf der Lebendigkeit in mir trauen!

K 2502/1

## Resilienz 2.0



### Ressourcen stärken in Zeiten der Veränderung

Resilienz ist im Alltag und in Zeiten der Veränderung von großer Bedeutung. Menschen, die sich diese Fähigkeit aneignen, gehen besser mit Krisen um und sind in Stresssituationen widerstandsfähiger. Es gibt Menschen, denen mehr resiliente Fähigkeiten in die Wiege gelegt wurden als anderen. Die gute Nachricht ist: Resilienz ist eine Kompetenz, die von jedem erlernt werden kann.

**Ziele und Inhalte** · Kennenlernen der Resilienzfaktoren und der damit verbundenen Haltungen · Erproben von Methoden zur Aktivierung der eigenen Widerstandskraft · Die Wahrnehmung für sich selbst schärfen um in entscheidenden Situationen ruhig und gelassen zu reagieren · Werkzeuge und Übungen werden an die Hand gegeben, um die innere Stärke zu mobilisieren, Krisen besser zu bewältigen und Burnout vorzubeugen · Der Bezug zum eigenen Tun wird reflektiert, um es gegebenenfalls zu verändern.

### Leitung:

Sylvia Brazda BSc. MA  
Coaching, Training, [www.sysimpuls.at](http://www.sysimpuls.at)

**Kursbeitrag:**  
EUR 100,-

**Termin:**  
Samstag, 1. Februar 2025,  
09:00 bis 17:00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 15 Personen

K 2502/2

## Seniorenwoche 2025.



### Biblische Herzensworte

Durch die ganze Bibel hindurch kommt uns die göttliche Botschaft entgegen, dass Gott sein heilsames Wort in die Herzen der Menschen legt. Dieser Herzensspur werden wir folgen, um unser eigenes Herz am Herzen Gottes zu beruhigen und zu stärken. Senioren sind interessiert, Senioren lieben die Abwechslung, Senioren wollen gefordert werden. In unserer Seniorenwoche findet all dies Platz. Ein vielseitiges Freizeitprogramm, interessante Vorträge, Tanz, Spiel, Bewegung und reger Austausch bieten einen willkommenen Ausgleich zum Alltag. **Das Programm:** - In froher Gemeinschaft füreinander da sein und sich im Glauben ermutigen - Altersgerechte, sorgfältig geplante Aktivitäten (SELBA, Kreativworkshop, Tanz, Lesung, Vorträge, uvm.) - Fröhliches Beisammensein am Abend - Kulinarisches Verwöhnprogramm inklusive.

### Leitung:

Anna und Alois Ebner

### Referent:

P. Mag. Hans Eidenberger SM

**Kursbeitrag:**  
EUR 60,00

**Termin:**  
Sonntag, 02. Februar 2025, 17:00 Uhr bis  
Freitag, 07. Februar 2025, 12:00 Uhr

### Teilnehmer:

mind. 15, max. 30 Personen





K 2502/3

## Life Design: Vom Träumen ins Tun.

**Leitung:** Dr. Thomas Duschlbauer, MA  
Kommunikationswissenschaftler und  
Kreativ-Trainer mit Schwerpunkt Life  
Design Anwendungen  
Mag.a Barbara Larcher  
Coaching und Begleitung, Somatic-Expe-  
riencing-Traumarbeit nach Peter Levine,  
Systemische Strukturaufstellungen,

**Kursbeitrag:**  
EUR 150,-

**Termin:**  
Freitag, 07. Februar 2025, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 09. Februar 2025, 13.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 12, max. 18 Personen

### Mit ‚Life Design‘ das Leben sinnvoll und erfüllend gestalten

Durch die Methodik des Life Designs entstehen neue Werkzeuge, um Menschen in schwierigen Situationen zu unterstützen, ihr Leben sinnvoll und erfüllend zu gestalten. Life Design überträgt das Potenzial von Design Thinking-Prozessen, die in kreativen Berufen angewendet werden, auf das eigene Leben. Es hilft bei der Entwicklung prototypischer Lebensentwürfe und zeigt, wie man das Leben nicht nur plant oder sich treiben lässt, sondern aktiv gestaltet. Diese Methoden sind bei der Karriere-Entwicklung oder der Pflege von Angehörigen besonders nützlich. Mit Life Design arbeiten wir innerhalb unserer natürlichen Beschränkungen und bleiben dennoch agil, entwickeln neue Fähigkeiten, führen Experimente durch, machen Entdeckungen und ändern unsere Perspektiven. Betrachten Sie den heutigen Tag als einen Prototyp. Was würden Sie künftig anders machen?



K 2502/4

## Workshop: Richtig atmen.

**Leitung:** Helga Mahrer  
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepper-  
wein, Dipl. Kundalini-Yogalehrerin,  
Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Le-  
bens- und Sozialberaterin

**Kursbeitrag:**  
EUR 80,-

**Termin:**  
Samstag, 15. Februar 2025,  
09.00 bis 15.00 Uhr

### Der Schlüssel gegen Alltagsstress.

Bei kaum etwas zeigen sich Blockaden so direkt und deutlich wie beim Atmen. Und kaum eine andere Körperfunktion ist so unwillkürlich und gleichzeitig doch durch unseren Willen steuerbar wie das Atmen. Lerne praxisorientiert und klar, wie du deine Atmung bewusst nutzbar machen kannst. Du wirst überrascht sein, wie rasch sich körperliche und seelische Entspannung einstellen wird.

### Seminarinhalte:

- Einblick was ist Stress und wie wirkt Stress auf die Atmung?
- Die Ressource Atem: Atembewusstsein
- Erfahre die Bewegung und die Wechselwirkung deiner Atmung
- Gezielte Atemtechniken für den Alltag

K 2502/5

## Meditation in Anlehnung an ZEN.



### Geh in die Stille, um dich dort zu finden,

gehe zu dir und du wirst Gott dort finden, gehe zu Gott und du wirst dich mitten in der Welt finden. (Angelus Silesius) Die Wertschätzung der Stille als Weg zu sich selbst und über sich selbst hinaus wird von christlichen Mystikern und Zen Buddhisten geteilt. In diesem Sinne werden wir ein Wochenende in Stille verbringen, um so die eigene Meditationspraxis zu vertiefen.

### Voraussetzungen

- Die Bereitschaft, sich auf den Rahmen und insbesondere das Schweigen einzulassen.
- Vorerfahrung und Übung in der Meditation.
- Beginner werden ersucht, sich im Vorfeld mit Dr. Renger in Verbindung zu setzen

**Leitung:** Dr. Helmut Renger,  
Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeut,  
Lehrer für achtsamkeitsbasierte Stressre-  
duktion, Meditationsleiter

**Kursbeitrag:**  
EUR 100,-  
(Ermäßigung je nach sozialer Situation möglich)

**Termin:**  
Samstag, 15. Februar 2025, 17.00 Uhr bis  
Mittwoch, 19. Februar 2025, 13.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 14, max. 24 Personen

K 2502/6

## Raus aus der Ritterrüstung.



### Seminarangebot für Therapeuten und Behandelnde

Wenn man eine Ausbildung macht, bekommt man eine unsichtbare Ritterrüstung mitgeliefert, die einem am Anfang hilft, sich in seine Rolle als Therapeut/Behandelnder einzufinden. Sie besteht aus Glaubenssätzen, Methoden, Wissen, einer bestimmten Herangehensweise. Sie gibt einem Halt, richtet einen auf und erzeugt ein bestimmtes Setting in der Arbeitssituation. Nach der Anfangszeit, in der diese Haltung auch wichtig sein kann, beginnt sie aber den persönlichen Kontakt zum Klienten zu behindern. Sie lässt eine Bindung, ein unmittelbares Einlassen auf das, was beim Gegenüber da ist, schwer zu.

Was mache ich mit mir, wenn ich mit Menschen arbeite? Gibt es eine Möglichkeit für mich, ohne Muster zu agieren, in mir zu ruhen, eine eigene persönliche Herangehensweise zu finden und meine Fähigkeiten auszuschöpfen? Mit Meditation, Dehnung und Bewegung nähern wir uns diesem Thema.

**Leitung:** Christoph Reisner,  
Physiotherapeut und Osteopath

**Kursbeitrag:**  
EUR 150,-

**Termin:**  
Freitag, 28. Februar 2025, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 02. März 2025, 13.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 15 Personen



# Kursprogramm März / April 2025

Der Ruf nach Freiheit wird laut(er). Wir kommen in unsere Kraft und schlagen Wurzeln. Trainieren Gedanken, Geist und Körper. Begegnen uns auf österliche Weise und deuten die Boten der Auferstehung, die uns vom Dunkel ins Licht führen. Es ist Hoffnung, die uns erfüllt.



K 2503/1

## Dein Weg in die innere Freiheit.

**Leitung:** Helga Mahrer,  
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl.  
Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeu-  
tin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

**Kursbeitrag:**  
EUR 100,00 für Aufsteller mit eig. Thema  
EUR 70,00 für Darsteller

**Termin:**  
Samstag, 08. März 2025,  
09:00 Uhr bis 16.00 Uhr

**Teilnehmerzahl:**  
Mind. 6 und max. 12 TN

### Geistiges Familienstellen nach Bert Hellinger

„Entwicklung findet statt, wenn die Vergangenheit vorbei sein darf.“  
Bert Hellinger

Es kann für dich eine besonders heilende Erfahrung sein, dich geführt zu erleben, von der geistigen Kraft, die alles lenkt. Sie zeigt uns genau, wo wir zurzeit stehen. Unsere Ahnen, unsere Wurzeln, sind die Kraft, die bei vielen durch Verletzungen, die in der Vergangenheit passiert sind, unterbrochen wurde. Es liegt an uns, sich mit der Thematik Familie und deren Ordnungen des Lebens zu beschäftigen, um dadurch selbstbestimmt ein leichtes, zufriedenes und gesundes Leben zu führen.

Es sind einfache Hilfestellungen und Wegweiser, die du im Seminar erfährst und dann selbst in dein Leben weben kannst. Durch das geistige Aufstellen – das frei von Interpretationen ist – wird einfach und klar ersichtlich, wo die Energie nicht fließen kann und wo es Heilung benötigt.

K 2503/2

## Bibel intensiv- Ruf in die Freiheit.



### Aufbrechen 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 fruchtbarem 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 die ständigen Wegbegleiter. Und das Versprechen, das Gott Mose gegeben hat: seine Gegenwart. Die Geschichten 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.



**Leitung:** Mag.a Karin Hintersteiner,  
Theologin, Bibelwerk Linz

**Termin:**  
Samstag, 08. März 2025, 9.00 Uhr bis  
Sonntag, 09. März 2025, 12.30 Uhr

**Kursbeitrag:**  
EUR 60,-

**Teilnehmer:**  
mind. 12, max. 18 Personen

K 2503/3

## Meine Lebens- wurzeln stärken.



### Ein Tag zum Innehalten - für eine bewusste Sicht auf mich und mein Leben

Freuen Sie sich auf eine Entdeckungsreise! Wir steigen heraus aus dem Alltag, um eine bewusste und meditative Auszeit zu erleben.

- Erkennen, was alles sinnvoll ist in meinem Leben.
- Erkennen, dass ich wertvoll bin - einfach weil ich Mensch bin.
- Kraft schöpfen aus der spirituellen Verbindung mit Gott.
- Kraft aus dem Alltag schöpfen - mein Alltag ist mein Lebenselixier.
- Kraft aus der Naturerfahrung schöpfen.
- Meinen Körper regenerieren und ihm Aufmerksamkeit schenken.

Daraus wächst ein neues Lebensgefühl, das mir dabei hilft, mein Leben gut zu gestalten.

**Leitung:** Alfons Großmann  
Mental- und Aufmerksamkeitstrainer  
[www.achtsam-begleitet.at](http://www.achtsam-begleitet.at)

**Kursbeitrag:**  
EUR 120,-

**Termin:**  
Samstag, 08. März 2025, 9.30 Uhr bis  
Sonntag, 09. März 2025, 15.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 12, max. 18 Personen

## KUNST

im Greisinghof

## Vernissage mit Peter Engl Do, 06. März 25 19.00 Uhr

### Landschaftsbilder / Malerei

Eröffnungsrede durch Prof. Ernst Hager  
Musikalische und kulinarische Umrahmung

### Über den Künstler

Peter Engl, Engerwitzdorf  
Ausstellungstätigkeit seit 1995 und - Beteiligungen  
innerhalb der Kulturgruppe CART.

„Fasziniert von der Natur und von Landschaften, versuche ich, den Himmel oder die Wasseroberfläche in Öl oder Acrylfarben auf die Leinwand zu bringen und dabei die jeweilige Lichtstimmung festzuhalten. Meine Bilder sollen Emotionen und Gefühle vermitteln und in eine Tiefe gehen, die den Betrachter anziehen. Ich habe dabei nicht den Anspruch bestimmte Orte oder Landschaften realistisch darzustellen, sondern mich phantasievoll in den Darstellungen zu verlieren.“

Tel.: 0664 735 27 287  
E-Mail.: peter.engl01@gmail.com



K 2503/4

## Mehr JA zum NEIN.

### Belastungsgrenzen erkennen und meistern

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext ist man häufig Anforderungen ausgesetzt. Das Erkennen und Meistern von Belastungsgrenzen ist wichtig, um langfristig die körperliche und seelische Gesundheit aufrecht zu erhalten. Ein klares und freundliches „Nein“ stellt eine wertvolle Ressource dar, um Stress zu bewältigen und die persönliche Gesundheit zu fördern.

Inhalte: · positiver Umgang mit Stress: Resilienzfaktoren, Copingstrategien und Psychohygiene · Freude-Belastungsbilanz erstellen, um die eigenen Belastungsfaktoren wahrzunehmen · Antreiber erkennen, um die emotionale Stabilität zu fördern · Mehr „JA“ zum „NEIN“: Grenzen bewusst setzen · Tipps zur Selbsthilfe für den Alltag · Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen



### Leitung:

Sylvia Brazda BSc. MA  
Unternehmensberatung, Coaching, Seminare, Training

### Kursbeitrag:

EUR 100,-

### Termine:

Samstag, 22. März 2025,  
09.00 bis 17.00 Uhr

### Teilnehmer:

mind. 10, max. 15 Personen

K 2503/5

## Komm in deine Kraft!



### Auftanktage für Frauen im Frühling

In diesen zwei Tagen beschäftigen wir uns mit dem Zyklus der Frau und dessen Einfluss auf unseren Alltag. Passend zur Jahreszeit widmen wir uns intensiver der Zyklusphase Frühling/Sommer.

Der Einfluss des Nervensystems auf unser Wohlbefinden wird uns auch an diesen beiden Tagen begleiten. Lasst uns gemeinsam die Energie der warmen Jahreszeit nutzen, um die Leichtigkeit und Lebensfreude in uns zu erwecken.

Gespräche im Kreis von Frauen, Übungen zur Selbstregulation und viele Genussmomente umrahmen diese beiden Tage.

### Leitung:

Claudia Haunschmid, Prozessbegleiterin für Frauen, Coach für Neurosystemische Integration®, ganheitlich-integrative Traumaarbeit

Elisabeth Ackerer, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Coach für Neurosystemische Integration®, ganheitlich-integrative Traumaarbeit

### Kursbeitrag:

EUR 150,-

### Termin:

Samstag, 22. März 2025, 9.00 Uhr bis  
Sonntag, 23. März 2025, 15.00 Uhr

**Teilnehmer:** mind. 10, max. 15 Personen



K 2503/6

## Yoga Retreat.

**Leitung:** Helga Mahrer  
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

**Kursbeitrag:**  
EUR 95,-

**Termin:**  
Samstag, 29. März 2025, 10.00 Uhr bis  
Sonntag, 30. März 2025, 13.00 Uhr

(inkl. Morgen- und Abendeinheit)

### Kundalini Yoga für innere Balance

Freue dich auf eine inspirierende Kundalini-Yoga-Reise. Der vielfältige Schatz im Kundalini Yoga dient der inneren Balance, welche oftmals im Alltag entscheidend für Harmonie oder/und Spannung ist. Kundalini Yoga zeigt dir einen Weg, dich bewusst wieder ganzheitlich zu erfahren und zu erspüren und somit zurück in deine innere Balance zu finden. Klar abgestimmte Meditationen bekommen in diesem Retreat ihre besonders wirksame Bedeutung. Weiters wird es neben Inputs aus dem Mentaltraining, bewussten Atemsequenzen, Mantranchanten und einer entspannenden Abendeinheit, auch eine besonders wertvolle Morgeneinheit geben. Ich freue mich, dich auf dieser „Innen-Balance-Reise“ ein Stück zu begleiten.



K 2504/1

## Ostern – Das Geheimnis des Frühlingsfestes.

**Leitung:** Raffael Boriés, Schweiz  
Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor

**Kursbeitrag:**  
EUR 110,-

**Termin:**  
Freitag, 11. April 2025, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 13. April 2025, 13:00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 15 Personen

### Christus – er ist auferstanden – er ist wahrhaftig auferstanden

Es gibt kein Mysterium auf dieser Welt, das größer wäre als das österliche Geheimnis. Die Kreuzigung und Auferstehung Christi und wenig später seine Himmelfahrt, zeigen das Wirken der geistigen Gesetze im Kosmos und auf der Erde.

Mit dem Palmsonntag setzt die heilige Karwoche ein. Die Passion beginnt. In jedem von uns steigen die Weltenbilder des Geschehens vor mehr als zweitausend Jahren auf. Das Mysterium Golgatha vollzog sich, in die Welt, in die Erde, in jede Menschenseele hinein.

Betrachtend und besinnend gehen wir am Seminarwochenende durch Erfahrungen: Bildhaft, im Gesprächsaustausch und mit dem Frühlings-erwachen in der Natur.

K 2504/2

## Weibliche und männliche Spiritualität.



**„Seid stets bereit, jedem Rede und Antwort zu stehen, der nach der Hoffnung fragt, die euch erfüllt.“**

War lange Zeit weibliche Spiritualität unterrepräsentiert, so wird heute oft die Forderung laut, dass Männer sich mehr in der pfarrlichen Praxis einbringen sollen. Viele PGRs und Seelsorgeteams bestehen größtenteils aus Frauen, die eher bereit sind, über ihren Glauben zu sprechen als Männer. Gibt es Unterschiede zwischen weiblicher und männlicher Spiritualität? Was haben sie gemeinsam und wo liegen die Unterschiede? Dieser Frage wollen wir nachgehen und unsere eigene Spiritualität beleuchten. - Wer hat sie geprägt? Wo und wann war / ist sie uns Hilfe? - Welche Qualitäten Gottes prägen unser Nachdenken und Sprechen von Gott? - Was braucht es, damit ich bereit bin, über meinen Glauben zu reden? Verschiedene biblische weibliche und männliche Gestalten werden uns auf dieser Reise begleiten.

**Leitung:**  
Ingrid Penner und Franz Kogler

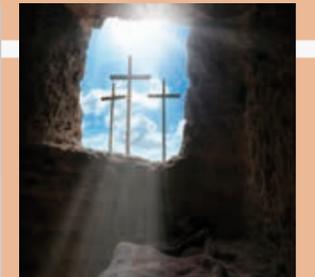
**Kursbeitrag:**  
EUR 40,-

**Termin:**  
Samstag, 12. April 2025, 9:00 bis 17.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 10, max. 15 Personen

K 2504/3

## Osterbegegnung.



### Be-Deutende Boten Gottes ins österliche Leben

„Und die Engel dienten ihm“, heißt es am Beginn der Verkündigung Jesu im Markus-Evangelium (1,13). Welche dienenden, göttlichen Kräfte haben Jesus auf seinem Lebensweg begleitet? Besonders während der dramatischen Leidens- und Ostertage seines Lebens?

Wir werden in diesen Tagen auf die Botschaft der Engel in der Bibel horchen und uns von ihnen durch das Dunkel zum Licht führen lassen.

**Leitung:**  
P. Mag. Hans Eidenberger SM

**Kursbeitrag:**  
EUR 55,-

**Termin:**  
Donnerstag, 17. April 2025, 10.00 Uhr bis  
Sonntag, 20. April 2025, 11.00 Uhr

**Teilnehmer:**  
mind. 14, max. 20 Personen



Kooperationsveranstaltung

## \_Suppe\_ Wein und\_Bibel

**Leitung:** Wolfgang Ölz, Ferdinand Kaineder, Franz Kogler

**Unkostenbeitrag je Termin:**  
EUR 15,-

**Termine:**  
Di, 22. April, 18:00 – 20:30 Uhr, Vinzenzstüberl bei den Barmherzigen Schwestern, Herrenstr. 39, 4020 Linz.

Di, 29. April, 18:00 – 20:30 Uhr, Weingut Schiefermair, Gerersdorf 11, 4531 Kematen

Di, 6. Mai, 18:00 – 20:30 Uhr, Bildungshaus Greisinghof, Mistlberg 20, 4284 Tragwein

**Anmeldung** im KMB-Büro: 0732 7610 3461 oder kmb@dioezese-linz.at

### Den liturgischen Schwung der Auferstehung erleben

Wir nehmen den liturgischen Schwung der Auferstehung mit, um an den drei Dienstagen nach Ostern Themenabende mit dem Titel „Suppe, Wein und Bibel“ anzubieten. Jeder Abend ist geprägt von diesen drei Elementen. Es geht um soziales Handeln in der Vinzistube, Freude am Leben auf dem Weingut Schiefermair und Orientierung aus der Bibel im Bildungshaus Greisinghof: „Suppe (einfaches, gemeinsames Essen), Wein (gutes Trinken – Lebensfreude) und Bibel (Orientierung aus unserem Glaubensschatz)“. Die Abende beginnen mit einer gemeinsamen Suppe. Es folgt ein Kurzinterview mit Akteuren vor Ort, einer Köchin im Vinzentstüberl, dem Winzer auf dem Weingut und dem Bibelgarten-gründer im Greisinghof. Dann folgt jeweils ein gutes Gläschen Wein, um schließlich miteinander Kraft und Orientierung aus den Texten der Bibel zu schöpfen.



K 2504/4

## Trainiere deine Gedanken.

**Leitung:** Helga Mahrer  
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

**Kursbeitrag:**  
EUR 130,-

**Termin:**  
Freitag, 25. April 2025, 17:00 Uhr bis  
Sonntag, 27. April 2024, 13.Uhr

**Teilnehmerzahl:**  
Mind. 6 und max. 12 TN

Jene TeilnehmerInnen, die dieses Seminar bereits besucht haben und ihr Wissen auffrischen möchten, können zum halben Kurs-Preis dabei sein.

### Mentale Gesundheit durch Training der Gedanken

Lerne in diesem Seminar die mentalen Grundlagen und Werkzeuge dazu kennen. Diese sind vergleichbar mit der Betriebsanleitung für dein Leben. Beherrscht du sie, dann bist du frei. Alle unsere Lebensumstände existieren nur durch unsere Gedanken. Sobald du deine Gedanken bewusst führen kannst, unterstützt durch den Einsatz der mentalen Werkzeuge, kannst du dein Leben frei und bewusst gestalten. **Seminarinhalte:**

- Kraft der Gedanken - Macht der Gefühle
- Wahres positives Denken
- Das geistige Gesetz von Ursache und Wirkung
- Vergeben – Verzeihen
- Umerleben – geistige Techniken
- Gedankenstille – Meditation
- Wunscherklärung - Affirmation



## Ein Pfad zur inneren Einkehr

Labyrinth sind mehr als kunstvolle Wege – sie sind Symbole für den spirituellen Weg des Lebens. Seit Jahrtausenden faszinieren sie die Menschheit, von den antiken Kulturen des Mittelmeerraumes bis hin zu modernen spirituellen Zentren. Die uralten Muster bieten nicht nur eine Möglichkeit zur Meditation und Selbstreflexion, sondern dienen auch als Metapher für den komplexen Pfad der persönlichen und spirituellen Entwicklung. Wir haben mit Labyrinth-Bauer Gernot Candolini über das ‚Werkzeug‘ der inneren Einkehr und Erneuerung gesprochen.



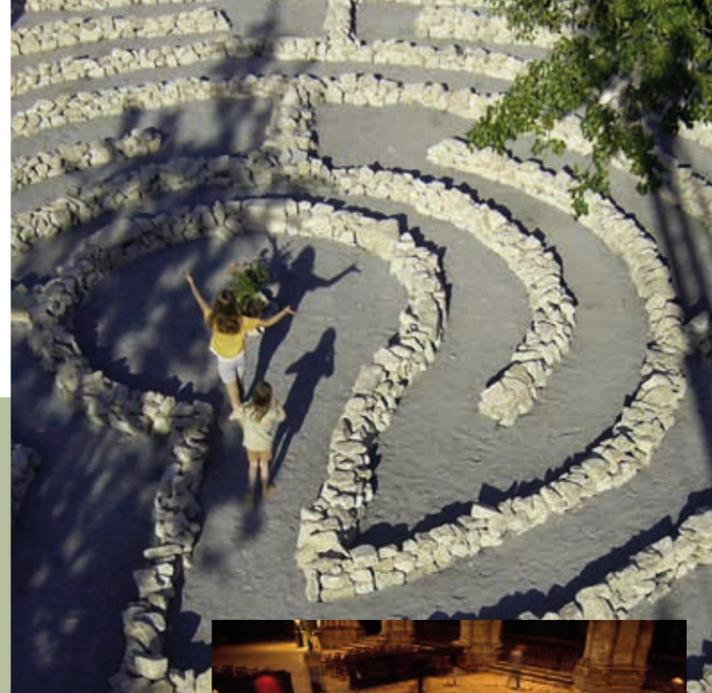
**Gernot, du bist ein sehr vielseitiger Mensch: Du baust Labyrinth, bist Seminarleiter, Autor und Schulleiter der Montessori-Schule in Innsbruck. Woher kommt deine Leidenschaft und dein innerer Antrieb?**

Ich hatte das Privileg, meinen Träumen und Ideen immer folgen zu können und habe das mit großer Freude gemacht. Labyrinthbau bedeutet, einen schönen Platz gestalten, etwas Schönes machen. Genauso gerne schreibe ich und versuche Worte zu finden, die inspirieren und anregen. In meinem Her-

zen bin ich Lehrer, und zum Wichtigsten in meinem Leben gehört dabei, daran mitzuarbeiten, für Kinder eine gute Schulzeit zu gestalten.

**Das Symbol des Labyrinths ist für dich ein besonderes Herzensthema. Wo aber kommt es her, dieses Ursymbol? Und was ist die Botschaft des Labyrinths an uns Menschen in der Jetzt-Zeit?**

Das Labyrinth ist ein sehr altes Symbol, das in einfacher, aber auch sehr treffender Weise, den Weg des Menschen durch das Leben symbolisiert. Man weiß,



„Das Labyrinth ist ein sehr offenes Zeichen, das nichts und niemand festlegt, sondern einen Weg symbolisiert - und den muss bekanntlich jeder selbst gehen.“

Gernot Candolini



### Seminartipp

#### „Labyrinth & Tanz“

Den Weg des Lebens erfahren.

#### Referenten:

Gernot Candolini & Bohdan Hanushevsky

#### Termin:

26. – 28. September 2025

#### Anmeldung:

+43 (0)7263 86011

bildungshaus@greisinghof.at

dass es im Mittelmeerraum entstanden sein muss, möglicherweise in der minoischen Kultur. Das älteste, nach heutigen Methoden einwandfrei datierbare Labyrinth ist eine Ritzzeichnung auf einer Tontafel, die 2200 vor Christus gebrannt wurde. Also spricht man von 5000 Jahren Gegenwart des Labyrinths. Denn es wurde in all der Zeit nie vergessen, sondern immer wieder neu aktuell verwendet.

Menschen sind immer auf der Suche nach der Bedeutung des eigenen Lebens, aber auch generell nach dem, was ‚Mensch sein‘ ausmacht. Das Labyrinth kann hier unterstützend und inspirierend sein. Es ist ein sehr offenes Zeichen, das nichts und niemand festlegt, sondern einen Weg symbolisiert - und den muss bekanntlich jeder für sich selbst gehen.

#### **Labyrinth oder Irrgarten – was ist der Unterschied?**

Interessant ist, dass der Irrgarten eine Sonderform des Labyrinths ist, die erst im 16. Jahrhundert entsteht. In den alten Labyrinthen kann man sich nicht verirren, denn sie haben nur einen Weg - ohne Abzweigung und Sackgasse - zur Mitte. Deswegen haben die alten Labyrinth auch keine Mauern oder Hecken, sondern sind flach.

#### **Ist jedes Labyrinth individuell in seiner Art? Oder gibt es eine gleiche Grundform? Aus welchen Materialien besteht es?**

Im Grunde gibt es vier Labyrinthformen: Das klassische, das römische, das gotische und den Irrgarten. In unserer Zeit ist ein neues Interesse an den ursprünglichen Labyrinthformen erwacht. Deswegen werden auch deutlich mehr klassische oder gotische Labyrinth gebaut - die Irrgärten sind aus der Mode gekommen. Bauen kann man die klassischen Labyrinth aus allen möglichen Materialien, es muss nur ein deutlicher Unterschied zwischen dem Weg und seiner Begrenzung hergestellt werden. Die grundsätzlichen Formen können immer wieder variiert werden. Wenn ich ein Labyrinth für einen Platz baue, versuche ich deshalb auch immer ein Alleinstellungsmerkmal zu schaffen.

#### **Wann fand die Spiritualität in das Labyrinth? Oder führt uns das Labyrinth erst dorthin?**

Es gibt ja den alten griechischen Mythos von Theseus und dem Minotaurus, der im Labyrinth spielt. In dieser Urgeschichte werden schon wesentliche spirituelle Themen abgehandelt. Da geht es darum, was es an Unge-

heuerlichem im Leben gibt und wann Heldentum gefragt ist, und wozu man im Leben einen Faden braucht. In der Geschichte werden auch spannende Mann/Frau Themen angesprochen und ich mag es, solche Geschichten zu deuten und ihren spirituellen Aussagen auf die Spur zu kommen. Jede Interpretation ist natürlich auch individuell anders, aber es kann sehr inspirierend sein, sich darüber auszutauschen.

#### **Wann und wo ist dein erstes Labyrinth entstanden? Und wie viele hast du seitdem bauen dürfen?**

Im Zuge einer Parkgestaltung in Bad Tatzmannsdorf, an der ich beteiligt war, bin ich auf das Thema gekommen. Mein erstes Labyrinth wurde dort 1994 gebaut und es existiert immer noch. Inzwischen habe ich fast 50 Labyrinth in ganz Europa und eines in Israel gebaut.

#### **Wie kann man das Labyrinth für sich selbst spirituell nutzen?**

Das Labyrinth scheint an die innere Struktur der Seele zu erinnern. Wir suchen nach einem Ziel, einer Mitte, und der Weg dorthin ist sehr verschlungen, mit vielen Wendungen, es dauert alles sehr lange, und es braucht eine

gewisse Intensität des Sich-Einlassens. Dies wird im Labyrinth abgebildet, und deswegen sagen auch viele, die durch ein Labyrinth gehen, »Ah, das ist genauso wie das Leben«. Dadurch kann das Labyrinth Mut machen und Zuversicht geben. Für manche kann ein Labyrinthgang auch zu einem sehr persönlichen erhellenden Erlebnis werden.

#### **Gemeinsam mit Folk(s)-Blut-Musiker Bohdan Hanushevsky von Kohelet 3 bietest du im Bildungshaus Greisinghof das Seminar ‚Labyrinth und Tanz‘ an. Was erwartet die Teilnehmer:innen in diesem Seminar?**

Labyrinth und Tanz haben seit Urzeiten eine Verbindung. So steht im Theseusmythos, dass Theseus und Ariadne ihre Hochzeit feierten, indem sie die Linien des Labyrinths nachtanzten. Musik, Tanz, Symbole - das passt zusammen und macht Spaß und Freude. Die Erzählungen und Interpretation der verschiedenen labyrinthischen Geschichten bringen uns auf neue Ideen und Gedanken. Durch das Tanzen der einfachen Kreistänze gelingt dazu ein schöner Ausgleich von Geist und Körper.

Weitere Infos auf [www.labyrinth.at](http://www.labyrinth.at)



# Kursprogramm Mai / Juni 2025

Ist das, wo wir stehen, der rechte Platz, um loszulassen? Es braucht Kraft von innen, Schutz von oben und Präsenz im Außen, damit das Herz erblüht. Damit Beziehungen gelingen. Damit der Zwischenraum gefüllt ist.



K 2505/1

## Das Mai-Mandala

**Leitung:** Raffael Boriés, Schweiz  
Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor

**Kursbeitrag:**  
EUR 110,-

**Termin:**  
Freitag, 02. Mai 2025, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 04. Mai 2025, 13:00 Uhr

**Mitzubringen:**  
Malkasten, Farbstifte und Schreibutensilien

**Teilnehmerzahl:**  
Mind. 10 und max. 16 TN

### Marien-Erleben im Einklang mit der Natur

Die Farben und der Segen des Wonnemonats Mai: Blau, Grün, Gelb und alle Farben der Frühlingspalette ermöglichen ein sinnliches Erleben im Ausdruck von Kreativität.

In Gebeten, Gedichten und in Musik, im Sehen und im achtsamen Gehen, erfahren wir die lichte Kraft der Maienkönigin. Die Himmelskönigin Maria breitet ihren Mantel über uns aus.

Es dürfen Malkasten, Farbstifte und Schreibutensilien mitgebracht werden.

K 2505/2

## Feldenkrais: Alle Kraft kommt von innen.



### Feldenkrais für fließende Bewegungsgewohnheiten

Alle Bewegung beginnt innen, alles Leben beginnt innen, alle Kraft kommt von innen.

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht, dass sich Bewegung, Atmung und Kraft von selbst organisieren und unseren Absichten spontaner zur Verfügung stehen. Im Aufspüren unserer Bewegungsgewohnheiten, wo und wodurch wir den natürlichen Fluss unserer Lebenskraft einschränken, finden wir gleichzeitig Länge, statt uns zu verkürzen, finden Raum und Weite, statt Enge.

Die Erfahrung dieses natürlichen menschlichen Funktionierens bewirkt eine tiefgreifende innere Veränderung.

**Leitung:** Mag.a Sarah Gertraud Emmer  
Dipl. Feldenkrais- und Bones for Life-Lehrerin, Tanzleiterin

**Kursbeitrag:**  
EUR 150,-

**Termin:**  
Freitag, 02. Mai 2025, 18.00 Uhr  
(Start mit Abendessen) bis  
Sonntag, 04. Mai 2025, 12.00 Uhr

**Teilnehmerzahl:**  
Mind. 10 und max. 12 TN

K 2505/3

## Auszeit für mich.



### Neue Energie mit Autophagie-Basenfasten

Eine Woche ganz für dich, um einfach zu sein und nicht(s) zu tun. Die Woche ist ideal, um etwas für dich und deine Gesundheit zu tun, und dir nebenbei eine wunderschöne Auszeit in der kraftspendenden Umgebung des Greisinghofs zu gönnen. Täglich gibt es die Möglichkeit zu gemeinsamen Wanderungen – Meditationen, Impulse und Achtsamkeitsübungen runden das Programm ab und bieten eine optimale Unterstützung im Fastenprozess. Basenfasten in Kombination mit Intervall/Autophagiefasten hat eine enorm positive Wirkung auf die Gesundheit. Dabei wird der Körper optimal gereinigt, entschlackt und entsäuert, die Zellerneuerung wird angekurbelt, Leber und Niere werden entgiftet. Zwei basische Mahlzeiten und ein Intervall von mehr als 16 Stunden bieten die ideale Grundlage dafür.

**Leitung:** Mag.a Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin, Kinesiologin & Physioenergetikerin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mentalcoach & Achtsamkeitstrainerin

**Kosten:**  
EUR 750,- (inkl. Nächtigung und Verpflegung, exkl. Ortstaxe)

**Termin:**  
Samstag, 03. Mai 2025, 15:00 Uhr bis  
Freitag, 09. Mai 2025, 11:00 Uhr

**Teilnehmerzahl:**  
Mind. 6 und max. 12 TN



K 2505/4

## Im Innen gestärkt, außen präsent.

### Leitung:

Prof.in Dr.in Ursula Svoboda  
Professorin für Bildungswissenschaft, Psycho-  
therapeutin, Supervisorin

Prof.in Dr.in Ute Vogl  
Professorin für Bildungswissenschaft, Natur-  
dialogische Beraterin, Supervisorin

### Kursbeitrag:

EUR 290,-

### Termin:

Freitag, 23. Mai 2025, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 25. Mai 2025, 13.00 Uhr

### Teilnehmerzahl:

mind. 10 bis max. 16 TN

### Die eigenen Ressourcen bewusst entdecken

Das Erleben der Natur rund um den Greisinghof führt uns zu unseren inneren Ressourcen. Wir gehen dem Zusammenhang von äußerer Anregung und innerem Erleben nach. Wir beschäftigen uns mit Selbstbild und Fremdbild, den eigenen inneren Ansprüchen und den Anforderungen, die von außen kommen.

Dieses Seminar ist als Selbsterfahrung mit 20 Einheiten anrechenbar für diverse Aus- und Weiterbildungen im psychosozialen Bereich.



K 2506/1

## Ein Herz aus frischem Grün.

**Leitung:** Christine Steinböck, M.A.  
Kunsttherapeutin (SFU Wien),  
Schreibpädagogin (BÖS Wien)

### Kursbeitrag:

EUR 125,-  
(inkl. Mal- und Schreibmaterial)

### Termin:

Freitag, 06. Juni 2025, 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 08. Juni 2025, 13.00 Uhr

### Teilnehmerzahl:

Mind. 8 und max. 12 TN

### Kunsttherapeutische Selbsterfahrungsgruppe

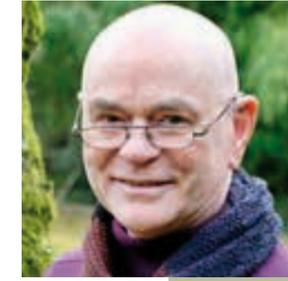
An diesem Wochenende werden wir - ohne künstlerischen Anspruch - unseren Lebensthemen malend Ausdruck verleihen und anschließend unsere Gedanken und Empfindungen im geschriebenen Wort verdichten. Hierbei handelt es sich um kreative Prozesse, bei denen es kein richtig oder falsch gibt und somit keinerlei Vorkenntnisse im Schreiben oder Malen erforderlich sind.

Wir malen mit Ölkreiden, Wachskreiden, Pastellkreiden, Wasserfarben ... je nach persönlicher Vorliebe. Bei entsprechender Witterung nutzen wir die herrliche Lage des Bildungshauses und lassen uns von der Natur inspirieren, um frisches Grün in uns aufzuspüren.

Im kreativen Gestalten und reflektierenden Austausch innerhalb der Gruppe schaffen wir Raum, um uns selbst und einander zu begegnen.

K 2506/2

## Vom rechten Stand zum ersten Pfeilflug.



### Einführung in das meditative Bogenschießen

Bogenschießen macht Spaß, trainiert die Muskeln und den Geist. Bogenschießen, das heißt aber auch Konzentration, Geschick und ein tiefes Vertrauen in sich selbst. Der Weg des Bogens ist weit über das sportliche Bogenschießen hinaus eine uralte Übung zur Entwicklung von Konzentration, Gelassenheit und persönlicher Reifung.

Beim Bogenschießen kommt man zur Ruhe und übt auf neue Weise, die Kräfte zu bündeln, sich auf ein Ziel zu konzentrieren und Störeffekte auszublenden. Das Loslassen geschieht im richtigen Moment, wenn der Bogenschütze mit Pfeil, Bogen und Zielscheibe eins geworden ist. Der Prozess hat, je nach methodischer Betonung, auch einen meditativen Charakter. In diesem dreitägigen Seminar erhalten Interessierte eine Einführung in die Grundform des meditativen Bogenschießens.

**Leitung:** Dr.med. Walter Dmoch  
FA für Neurologie und Psychiatrie, Bogen-  
schütze, Kyudolehrer

### Kursbeitrag:

EUR 150,-

### Termin:

Samstag, 07. Juni 2025, 15.00 Uhr bis  
Montag, 09. Juni 2025, 15.00 Uhr

### Teilnehmerzahl:

Mind. 10 und max. 14 TN

### Gastseminar

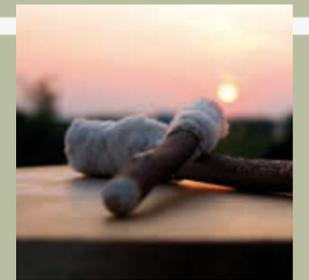
## TaKeTiNa.

### Etwas zwischen Raum.

Was geschieht? Ist es das Etwas, oder das Nichts? Wir sind konditioniert, nur das Etwas als das wahrzunehmen, was geschieht. Ein Schlag, ein Klopfen oder ein Geräusch. So nehmen wir nur Aktionen bewusst wahr. Nichts geht nicht! Das haben wir gelernt. Nichts ist Nichts, oder? Das Nichts ist Pause, Zwischenraum - der RAUM dazwischen.

Ohne diesen Raum gäbe es kein Etwas und ohne dieses Etwas keinen Raum. Das ist der Rhythmus des Lebens, der uns immer mehr und mehr verloren geht. Wir werden unrythmisch und dadurch einseitig. Wie können wir diesen Raum, diese Pause erleben, wenn wir dies nicht wahrnehmen oder als Stillstand empfinden? TaKeTiNa lädt ein, dieses Nichts zu erlauben, Pausen zuzulassen, Zwischenraum zu nutzen.

Atem holen und die Ruhe im Puls des Lebens zu neuer Schöpfungskraft zu nutzen. Schwingen im Rhythmus, der Leben trägt.



### Leitung:

Christine Sagmeister, Dipl. Musikpädagogin,  
TaKeTiNa Advanced Rhythmspädagogin  
Kludia Verne, TaKeTiNa Advanced Rhyth-  
mspädagogin, TaKeTiNa Senior Rhyth-  
mteacher i.A.

### Kursbeitrag:

EUR 175,- (EUR 160,- Frühbucher bis 16.05.25)

### Termin:

Freitag, 13. Juni 2025, 19 Uhr  
(gemeinsames Abendessen 18 Uhr)  
bis Sonntag, 15. Juni 2025 12:30

### Weitere Infos und Anmeldung:

christine.sagmeister.cs@gmail.com,  
Tel: 0676/6279927 oder kludia@verne.at



Kooperationsseminar

## Beziehungstage 2025.

**Leitung:**

Verena Bieregger  
Psychologische Beraterin, Trainerin, Pädagogin

Tobias Nenning  
Sozialarbeiter MA, Berater

**Termin:**

Donnerstag, 19. Juni 2025, 17.00 Uhr  
bis Samstag, 21. Juni 2025, 13.00 Uhr

**Kosten, Anmeldung und Infos:**

beziehungleben@dioezese-linz.at

**Unser Beziehungsgarten - bewusstes Gestalten und Pflegen der Paarbeziehung im Spiegel der Natur.**

„Den Garten des Paradieses betritt man nicht mit den Füßen, sondern mit dem Herzen.“ Bernhard von Clairvaux

Eine Paarbeziehung kann so vielfältig sein wie unsere Natur und die Gestaltung unserer Gärten: Orte zum allein oder gemeinsam entspannen. Räume zur Auseinandersetzung mit sich und seiner Umwelt. Wege, die man täglich beschreitet oder die einen nur hin und wieder an spezielle Plätze führen. Früchte und Kräuter zum Genießen. All das und noch viel mehr kann sich in unseren Gärten wiederfinden. Jeder Garten braucht Zeit und Pflege, um zu wachsen und zu gedeihen – so auch Paarbeziehungen. Bei den Beziehungstagen 2025 wollen wir einen Blick in unseren „Beziehungsgarten“ werfen und stellen mit dem diesjährigen Motto die Beziehungsgestaltung und Beziehungspflege in den Mittelpunkt.



## Sozialkreis Greisinghof

Für 30 000 Kinder in Bangalore/Indien bedeutet die Straße Wohnort und Lebensunterhalt. Um diesen jungen Menschen eine Option auf eine gute Zukunft zu ermöglichen, unterstützen die MARIANISTEN das Projekt REDS – eine Initiative für Straßenkinder in Indien (Ausbildungs-Entwicklungsprogramm für lumpensammelnde Kinder). Werden auch Sie Teil davon!



Weil Kinder  
Hoffnung  
auf Zukunft  
brauchen!

6 von 10 Kindern, die hier auf der Straße leben, wenden sich dem Lumpensammeln zu, um davon leben zu können. Ganz besonders sind sie der Ablehnung, Ausbeutung, Frustration und Hilflosigkeit ausgesetzt. Gesammelt werden Altpapier, Plastik, Lumpen, Metallteile, Sachen aus Mülleimern und Müllhalden. Anschließend versuchen die Kinder die gesammelten Gegenstände zu verkaufen.

**Gründe, solche Beschäftigungen aufzunehmen:**

- Die beträchtliche Zunahme von Konsumabfällen, umfangreiche Verpackungen, Produkte aus billigem Material, Zunahme der Gebrauchsgüter.
- Eine Arbeit ohne Lernprozess und ohne Werkzeuge.
- Freie Wahl der Beschäftigung und des Arbeitsplatzes ohne unter dem aufmerksamen Blick eines Arbeitgebers zu stehen.

**Die Ziele:**

- Für die Kinder Da-Sein, in die Welt der Lumpensammler eindringen und den Panzer des Misstrauens und der Feindseligkeit durchbrechen.
- Würdige Lebenssituationen schaffen, wie Unterkünfte, Nahrung, Gesundheits-, Bildungs- und Erziehungsprogramme, sinnvolle Freizeitgestaltung, Entwicklung eines Gefühlslebens, berufliche Ausbildung, Akzeptanz in der Bevölkerung und Rückführung in die Gesellschaft.
- Recycling als Notwendigkeit und möglichen Wirtschaftszweig nützen.
- Unterstützung der Regierung für Kinder und Jugendliche gewinnen.

**Die Ergebnisse:**

REDS - eine Initiative der Marianisten in Bangalore, Ranchi und Patna - ist ein vielseitiges Zentrum ‚Heimat‘ für Straßenkinder im Alter von 6 – 18 Jahren.

**Es bietet:**

- Unterkünfte, Waschmöglichkeiten, eine Kantine, Erste Hilfe und Spielmöglichkeiten.
- Bildungsprogramme: Lesen, Schreiben, Englisch, Unterweisung in Hygiene, Gesundheit, Maßnahmen gegen Drogenmissbrauch, Schutz vor Ausnützung und Betrug, Sparprogramm.
- Erwerb von Fähigkeiten in Tischlerei, Spenglerei, Schweißen, Schneiderei, kunstgewerbliche Herstellung von Glückwunschkarten und Seidendrucke.
- Kontakte zu Polizei, zivilen und kirchlichen Gruppen, staatlichen Behörden, Regierungsvertretern, Medien, um auf die schlimme Lage der Straßenkinder aufmerksam zu machen. In Ranchi in Nordindien werden in 12 Zentren etwa 1.000 Kinder betreut. In Patna kommen Kinder in die Schule der Marianisten, um sich zu waschen oder zu essen.

**Die Finanzierung:**

Nur 10% der laufenden Kosten können durch eigene Tätigkeiten von REDS gedeckt werden. Für den Fortbestand, die weitere Verbesserung und Ausweitung des erfolgreichen Programms sind Subventionen und Gelder von außen NOT-WENDEND. Im Jahr 2023 konnten - mit Hilfe Ihrer Spenden - € 10.000,- an das Projekt REDS überwiesen werden. Ein herzliches Vergelt's Gott allen Spenderinnen und Spendern. Wir freuen uns über jede Unterstützung!

Siegfried Klein, SM



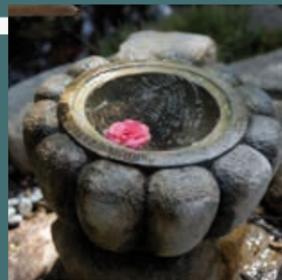
### Konto Sozialkreis Greisinghof:

Sparkasse Pregarten  
IBAN AT97 2033 1000 0001 1965  
BIC SPPRAT21XXX



# Kursprogramm Juli / August 2025

Wir tanzen, wir singen, wir malen uns in und durch den Sommer. Humorvoll, leicht und beschwingt. Vielleicht auch bewegt und trauernd. Aber mit positiven, sprießenden Impulsen für Herz, Augen und Nervensystem. Stille darf Platz finden, Kreativität erlebt werden.



## Die Kraft der Achtsamkeit.

K 2507/1

### Entdecke deine innere Quelle

„Sei wie eine Brunnenschale, die zuerst das Wasser in sich sammelt und es dann überfließend weitergibt.“ Bernhard von Clairvaux

Die Achtsamkeitspraxis ist eine Haltung, die in allen großen spirituellen Traditionen ein wichtiges Element darstellt: Sich darin zu üben, wach und aufmerksam im gegenwärtigen Moment da zu sein, in dem Bewusstsein, dass dies der einzige Moment ist, der mir wirklich zur Verfügung steht. In diesem Augenblick komme ich in Kontakt mit mir selbst und kann mich öffnen für die Begegnung mit dem Göttlichen. In diesem Seminar üben wir uns in die Achtsamkeitspraxis ein. Eine große Hilfe dabei sind unser Körper, unsere Sinne, sowie unser Atem. Übungen aus dem Qi Gong unterstützen uns dabei, ganz in der Gegenwart anzukommen und die Lebensenergie ins Fließen zu bringen. Daraus können wir Kraft schöpfen für unsere vielfältigen Aufgaben im Alltag und lernen auch, diese im Modus des Gewahrseins auszuführen.

### Leitung:

Dipl.-Päd.in Michaela Stauder, BA, MA  
Pädagogin, Qi Gong- und Achtsamkeitslehrerin, Bachelor Kulturwissenschaften, Masterstudium Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess

Dipl.-Päd.in Monika Hupfer  
Montessoripädagogin, Qi Gong- und Achtsamkeitslehrerin, Ausbildung in systemisch-philosophisch-meditativem Coaching

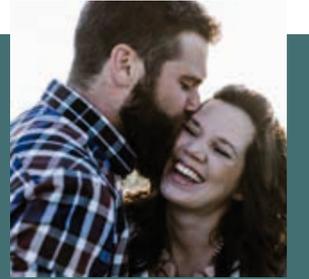
### Kursbeitrag:

EUR 150,-

### Termin:

Freitag, 04. Juli 2025, 16.00 Uhr, bis  
Sonntag, 06. Juli 2025, 13.00 Uhr

Juli/Aug



### Kooperationsseminar

## Ehe.wir.heiraten\_ kommunikativ

### Beziehungleben.at

Diese Seminarform inkl. Outdoor-Elementen, mit Übernachtung/en (mit verbindlichen Abendeinheiten - bis 21:30 Uhr) bieten, in gepflegter Atmosphäre, Gelegenheit zu kompetenter Auseinandersetzung mit den wichtigsten Bereichen einer Liebesbeziehung auf Dauer.

Es werden Impulse geboten, partnerschaftliches Verhalten weiterzuentwickeln und die Intimität der Beziehung zu vertiefen. Außerdem können die Paare entdecken, wie es möglich ist, mit Verschiedenheit positiv umzugehen.

Pro Paar ist ein Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösbar.



### Veranstalter und Anmeldung:

Fachbereich - Generationen u. Beziehung  
BEZIEHUNGLEBEN.AT  
0732 / 7610-3511  
ehvorbereitung@dioezese-linz.at

### Kursbeitrag:

EUR 110,- pro Paar

### Termin:

Samstag, 05. Juli 2025, 09.00 Uhr bis  
Sonntag, 06. Juli 2025, 13.00 Uhr

### Gastseminar

## Familienrekonstruktion.



### Für die Zukunft meine Herkunft kennen

Das Ziel der Familienrekonstruktion liegt u.a. in der Stärkung des Selbstwertgefühls, in der Neu-Entdeckung der Eltern in ihrer Ganzheit und Menschlichkeit, in der Versöhnung mit den Eltern und der Familiengeschichte, im Finden von Quellen, die in den früheren Generationen liegen, in der Wahrnehmung der eigenen Kräfte.

Im Rollenspiel, in Skulpturarbeit, mit Hilfe des Familienstammbaums, mit Methoden der systemischen Therapie und Trancearbeit und in Beachtung der jeweils persönlichen Fragestellung, wird die Teilnehmerin, der Teilnehmer aus ihrer/seiner Herkunft in ihre/seine zukünftigen Lebensmöglichkeiten begleitet. Die Herkunft wird zu einer neuen Kraftquelle.

Eingeladen sind alle, die ihre Persönlichkeit stärken und fördern und ihr Entwicklungspotenzial zur Entfaltung bringen bzw. sich selbst eine besondere Auszeit gönnen möchten!

### Veranstalter und Anmeldung:

Maga. Schiesser Ulrike, Psychologin  
Fellinger Markus, Mth, DSA, Dipl. Lebensberater, Supervisor  
Dr. Kastenhuber Max, Klin-Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut

### Anmeldung:

info@familienrekonstruktion.at  
www.familienrekonstruktion.at  
T: 0699-1326 1181

### Kursbeitrag:

EUR 1.050,- (exkl. Aufenthalt)

### Termin:

Samstag, 12. Juli 2025, 10.00 Uhr bis  
Samstag, 19. Juli 2025, 16.00 Uhr

Juli/Aug



K 2507/2

## humorvoll – leicht – beschwingt.

### Leitung:

Mag.a Constanze Moritz  
Dipl. Erwachsenenbildnerin und Clownin,  
Spielpädagogin, Coach,  
www.clownenundstaunen.at

### Kursbeitrag:

EUR 145,-

### Termin:

Freitag, 18. Juli 2025, 18:00 Uhr  
(Beginn mit dem Abendessen) -  
Sonntag, 20. Juli 2025, 13:00 Uhr

### Teilnehmerzahl:

Max. 15 TN

### Mich vom Clown inspirieren lassen

Im Alltag müssen wir oft funktionieren und Leistung erbringen. Und doch tut es manchmal gut, spielerisch und mit Leichtigkeit auf die Dinge zu schauen...

An diesem Wochenende - mitten im Sommer - stellen wir die Dinge mal auf den Kopf, probieren neue Blickwinkel aus, entdecken den Clown in uns und lassen uns davon inspirieren: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch auf die Dinge schauen, lustvoll scheitern, uns von der Kreativität und vom Humor des Clowns anstecken lassen. Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Spiele, Wissenswertes über Humor und Clownerie, sowie Reflexion und Austausch unterstützen uns dabei, viel Lachen und Leichtigkeit für den Sommer zu tanken.



K 2507/3

## Bibel-, Sing- und Tanzwoche 2025

### Organisation:

Monika Aufreiter  
**Referentin:** MMag. Astrid Hollaus  
Theologin, Pastoralassistentin, Mitarbeiterin im Bibelteam des Bibelwerks der Diözese Linz

### Kursbeitrag:

EUR 65,-

### Termin:

Samstag, 26. Juli 2025, 17.00 Uhr bis  
Samstag, 02. August 2025, 13.00 Uhr

Um Anmeldung **bis Freitag 20. Juni 2025** wird gebeten!

Kontakt: Monika Aufreiter  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
Tel: 0676/87763533  
Mail: monika.aufreiter@dioezese-linz.at

### Für Blinde, sehbehinderte und sehende Menschen des Blindenapostolates Österreich (BAÖ)

*Geborgen und getragen – „Ich bin mit euch“ (Mt 28,20)*

Da ist ein Gott der mitgeht, der IST, auch und gerade dann, wenn es mir schwerfällt, das zu glauben. Diese Hoffnung, dieses Vertrauen, dieser Glaube zieht sich wie ein roter Faden durch die Bibel. Wir machen uns auf den Weg, bruchstückhaft dem Faden zu folgen, in der Bibel und damit auch in unserem persönlichen Leben.



K 2507/4

## Ikonenmalkurs.

### Die Heilige Schrift in Farbe getaucht.

Die Ikone ist die Heilige Schrift in Farben dargestellt, ein Heiliges Buch, geschrieben mit Pinsel und Farbe. Die Ikone ist wundervoll, wenn sie den Menschen zum Gebet ruft und man die geistige Kraft spürt, die aus ihr ausgeht. Das Ikonenmalen ist ein Gebet. Die Ikone wird durch die tiefe Meditation des Geistes erschaffen. Das Programm umfasst einen theoretischen und einen praktischen Teil. Der erste Teil beinhaltet die geschichtlich-religiösen Aspekte der Ikone, Ikonographie sowie die byzantinische Ikonentechnik auf Holztafeln mit Eitempera. Im zweiten Teil werden folgende Arbeitsgänge vorgenommen:

- Auswahl der Motive aus der Sammlung der Kursleiterin
- Vergoldung auf Goldmilch oder Mixtion
- Die einzelnen Schritte der Ikonenmalerei
- Aufbringung der Schutzschicht auf die fertige Ikone
- Zum Abschluss Segnung der Ikone



### Leitung:

Mag. Silva Bozinova  
Dipl. Kunsthistorikerin, Bildrestauratorin  
Vesna Deskoska, Wien

### Kursbeitrag:

EUR 150,-

### Materialkosten:

EUR 75,-

### Termin:

Mittwoch, 30. Juli 2025, 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 03. August 2025, 17.00 Uhr

### Teilnehmerzahl:

Max. 15 TN

K 2508/1

## Trauer bewältigen – durch Tanz



### Tanzend aus Trauer und Erstarrung lösen

Trauernde fühlen sich gern unverstanden und allein gelassen, Angehörige sind mit der Begleitung oft überfordert. In einer Gesellschaft, wo Tränen, Gefühlsausbrüche, Niedergeschlagenheit als Schwäche gesehen werden, ist es schwer, Verluste - egal in welchem Zusammenhang - zu betrauern. Dieses Seminar unterstützt und ermutigt Betroffene, der eigenen Trauer zu begegnen und ihr Ausdruck zu verleihen. Tanzen hilft uns aus der Erstarrung. Musik und Bewegung wirken harmonisierend auf Körper und Seele und unterstützen dabei, erstarrte Emotionen in Bewegung zu bringen und sich nonverbal zu zeigen. Ergänzend zum Tanz geben achtsam eingesetzte Rituale und Austausch im Gespräch einen geeigneten Rahmen, um Trauer den eigenen Bedürfnissen entsprechend zu bewegen und zum Ausdruck zu bringen.

### Leitung:

Dr. in Anna Grabner  
Pädagogin für ganzheitliches Tanzen,  
Meditationsleiterin, Theologin, Trauerbegleiterin

### Kursbeitrag:

EUR 150,-

### Termin:

Freitag, 01. August 2025, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 03. August 2025, 14.00 Uhr

### Teilnehmerzahl:

Mind. 10 und max. 14 TN



K 2508/2

## Biblische Impulstage 2025.

**Leitung:** Mag.a Karin Hintersteiner, Theologin, Bibelwerk Linz

**Termin:** Donnerstag, 07. August 2025, 14.00 Uhr bis Sonntag, 10. August 2025, 12.30 Uhr

**Kursbeitrag:** EUR 110,-

**Teilnehmerzahl:** Mind. 10 und max. 18 TN

### „Gott aber ließ wachsen ...“ (1 Kor 3,6)

Die Bibel ist voll von Texten des Wachsens und Bildern aus der Natur. So lässt Gott das Gras sprossen, sorgt für das Wachstum der Pflanzen und versorgt damit Mensch und Tier (Psalm 104). Jesus vergleicht das Reich Gottes mit der aufgehenden Saat und Paulus erklärt das Wachsen der Gemeinde mit einem ähnlichen Bild.

Wir machen uns auf die Suche nach biblischen Texten des Wachsens im Alten und Neuen Testament, beten mit Psalmen und stellen die Texte in Bezug zu unserem Leben. Dazu finden wir auch Anregungen im Bibelgarten des Greisinghofs.



K 2508/3

## Wohltuendes für mein Nervensystem.

**Leitung:** Veronika Santer, Meditationsleiterin, Integrative Tanzpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin

**Kursbeitrag:** EUR 135,-

**Termin:** Freitag, 08. August 2025, 16.00 Uhr bis Sonntag, 10. August 2025, 13.30 Uhr

**Teilnehmerzahl:** Mind. 8 und max. 12 TN

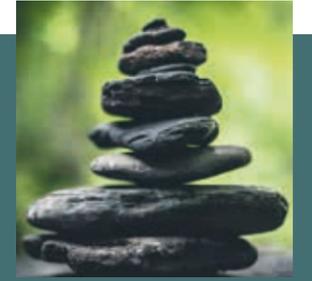
### Ein starkes Nervensystem für mehr Wohlbefinden im Alltag

Auch wenn unser Nervensystem autonom gesteuert wird, so können wir mit dem Wissen um dessen Funktionsweisen immer wieder bewusst Einfluss nehmen, um aus sogenannten Überlebensmechanismen wie Ohnmacht, Kampf oder Flucht wieder in eine gewisse Sicherheit zu kommen. Damit ist es uns dann möglich, in mehr Selbstermächtigung und Wohlbefinden zu gelangen.

Eine Reihe einfacher Übungen zur Stärkung des Nervensystems werden wir in diesen Tagen kennenlernen und für den Alltag trainieren.

K 2508/4

## Qigong-Zeit für mein Herz.



### Qigong – Pflege der Lebensenergie

Wir widmen dieses Wochenende schwerpunktmäßig unserem Herzen. Mit Übungen zur Befriedigung des Geistes „Shen“, der im Herzen wohnt, wollen wir ankommen bei uns und unserem Selbst. Die 4. Übung der FAN HUAN GONG Reihe „das große Rad beständig drehen“ harmonisiert, neben der „Herzübung“ und auch dem herzqistärkenden Gehen, die Herzenergie und das Herzchakra. Mit SAN BU SAN – der Morgenübung – werden wir am Sonntag den Tag begrüßen. Diverse kleine daostische Übungen zur Regulierung, nierenqistärkendes Gehen, Tönen und Meditation in Stille runden diese Zeit ab. Es sollen bunte Tage „ganz für dich“ zur Innenschau, zum Auftanken und Regenerieren von Körper, Geist und Seele werden.

Das Seminar richtet sich sowohl an Beginner als auch an Fortgeschrittene. Wachsende Freude, Leichtigkeit und innere Ruhe entstehen, sowohl in den Übungen als auch im Alltag.

**Leitung:** Ulla Gerhold, Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG

**Kursbeitrag:** EUR 153,-

**Termin:** Samstag, 9. August 2025 von 9.00 Uhr bis Sonntag, 10. August 2025, 13.00 Uhr

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung (auch für draußen) und Sportschuhe; ein Meditationskissen (wenn vorhanden) oder eine Decke für sitzende meditative Übungen

**Teilnehmerzahl:** Mind. 8 und max. 15 TN

K 2508/5

## Stille erfahren - Kreativität erleben.



### Seelenerfahrungen als Impulse für ein farbiges Leben.

„In der Stille liegt die Kraft“, heißt es. Aus der tiefen Erfahrung der Schweigeeinkehr können wir Impulse für die Lebensgestaltung aufnehmen. Schweigen, Stille und kreatives Gestalten passen zusammen, weil sie durch die Seele inspiriert sind. Es gibt Zeiten der erlebbaren Ruhe, des Schweigens, auch mit Gehmeditationen. Im Kurs wechseln wir von Phasen der Stille-Erfahrungen zu Phasen, in denen Malerzertien zum Ausdruck kommen. Malen und Zeichnen helfen, zu erfahren, was in mir lebt und lebendig ist.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eigene Malutensilien können mitgebracht werden.

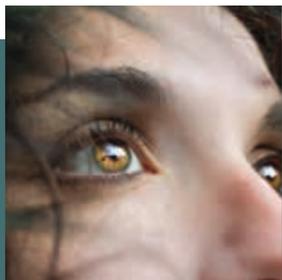
**Leitung:** Raffael Boriés, Schweiz, Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor, Maler

**Kursbeitrag:** EUR 160,-

**Termin:** Donnerstag, 14. August 2025, 16.00 Uhr bis Sonntag, 17. August 2025, 13.00 Uhr

**Mitzubringen:** Eigene Malutensilien

**Teilnehmerzahl:** Mind. 10 und max. 16 TN



K 2508/6

## Feldenkrais : Entspanntes Sehen

**Leitung:** Mag.a Sarah Gertraud Emmer,  
Dipl. Feldenkrais- und Bones for Life-Lehrerin,  
Tanzleiterin

**Kursbeitrag:**  
EUR 150,-

**Termin:**  
Freitag, 22. August 2025, 18.00 Uhr  
(Start mit Abendessen) bis  
Sonntag, 24. August 2025, 12.00 Uhr

**Teilnehmerzahl:**  
Mind. 10 und max. 14 TN

### Augen auf für neue Sichtweisen

Vom ersten Augenaufschlag bis hin zum Schlafengehen haben wir unsere Augen ununterbrochen in Gebrauch. Doch – sehen wir auch? Nehmen wir auch wirklich wahr?

Im Unterschied zu isolierten Augenübungen werden in der Feldenkrais-Methode die Augen in den ganzen Körper integriert, sind sie doch mit all unseren Bewegungen verbunden, ja sogar mit all unseren Organen. So ist es nicht verwunderlich, dass die Augen unser ganzes Sein betreffen. Die Art und Weise, wie wir unsere Augen gebrauchen, beeinflusst unser gesamtes Wohlbefinden. Wenn unsere Augen und unser Körper entspannt harmonisieren, weitet sich unser Blickfeld und neue Horizonte – im doppelten Sinne – eröffnen sich. Gleichzeitig verbessern sich Haltung und Gleichgewicht und oft verschwinden auch jahrelange chronische Schmerzen.



K 2508/7

## Zeit für mich – beWEGte Stille.

**Leitung:** Gertrude Pallanch  
Meditationsleiterin, Lebensberaterin, ehrenamtliche Krankenseelsorgerin

**Kursbeitrag:**  
EUR 150,-

**Termin:**  
Freitag, 22. August 2025, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 24. August 2025, 12.00 Uhr

**Teilnehmerzahl:**  
Mind. 8 und max. 16 TN

### Meditatives Sommer-Wochenende,

*Tu deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“  
(Theresa von Avila)*

Gönn dir Zeit zum Aufatmen, bei dir selbst anzukommen, heilsame Qualitäten der Achtsamkeit zu spüren und Selbstmitgefühl und Dankbarkeit Raum zu geben. Dieses Wochenende ist eine Möglichkeit, das Rad unseres Lebens wieder in Schwung zu bringen.

### Methoden/Inhalte:

- Wohltuende, heilsame Meditationsübungen (Stille u. Bewegung)
- Übungen zur körperlichen Entspannung
- Kurze Themenimpulse zu Lebensqualitäten
- Natur rund um den Greisinghof erleben

Vertrauensvoll, gestärkt und erfrischt gehen wir unsere Wege weiter.

Eine Kooperation der Bildungshäuser



## Baustellen der Hoffnung.

### Eine Ermutigung, das Leben anzupacken

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! P. Martin Werlen, lebt seit 1983 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 Propstei St. Gerold im Grossen Walsertal. Sein neuestes Buch: «Baustellen der Hoffnung. Eine Ermutigung, das Leben anzupacken» (2024).

Bildungshaus Schloss Puchberg



## Die Dinos dachten auch, sie hätten noch Zeit

### Vortrag und Gespräch

Unkonventionell, humorvoll und kritisch setzt sich Carsten Leinhäuser, dafür ein, dass Kirche wieder wird, was sie einmal war: ein 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.



**Referent:** P. Martin Werlen, Benediktiner-mönch

**Termine:**  
23. Oktober 2024, 19.00 Uhr, Vortrag, Bildungshaus Schloss Puchberg, Wels  
24. Oktober 2024, 19.30 Uhr, Vortrag, Bildungszentrum Maximilianhaus, Attnang-Puchheim  
25. Oktober 2024, 13.30 bis 17.30 Uhr  
Workshop Bildungshaus Greisinghof  
25. Oktober 2024, 19.30 Uhr, Vortrag Dominikanerhaus in Steyr

**Kursbeitrag:**  
Vorverkauf EUR 9,-, Abendkassa EUR 11,-  
Workshop im Greisinghof EUR 36,-



**Referent:** Carsten Leinhäuser, Winnweiler Priester, Abenteurer, Mitinitiator von #liebegewinnt, Blog: [www.vaticarsten.de](http://www.vaticarsten.de), Autor: Unterwegs im Auftrag des Herrn (2020), Die Dinos dachten auch, sie hätten noch Zeit (2022)

**Termin:**  
Sonntag, 17. November 2024,  
18.00 bis 19.30 Uhr

**Kursgebühr:**  
EUR 15,- bzw. EUR 7,- für Ehrenamtliche der Diözese Linz

**Anmeldung:**  
[puchberg@dioezese-linz.at](mailto:puchberg@dioezese-linz.at)



**Referent:** Thomas Schlager-Weidinger, Historiker, Theologe und Buchautor

**Vortrag / Termin:**  
30. Jänner 2025, 19.00 Uhr

**Kursbeitrag:**  
EUR 10,-

**Anmeldung:**  
franziskushaus@dioezese-linz.at



Bildungshaus St. Franziskus

## hoffen: Von einem geheimen Versprechen leben

### Damit das Leben an Leben gewinnt

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).



Maximilianhaus

## Talitakum - Steh' auf und geh'.

### Die christliche Lebensschule. Online & in Präsenz

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 LEBENSCHULE - in Präsenz oder als Online-Kurs.

- WÖCHENTLICHER PODCAST mit zeitgemäßen, stärkenden Impulsen
- GEDRUCKTES WORKBOOK mit täglichen Impulsen und Fragen
- PERSÖNLICHE BEGLEITUNG und wöchentliche Online-Meetings

Alles was du dafür brauchst, ist täglich etwas Zeit und die Bereitschaft, dich auf einen spirituellen Prozess einzulassen.

Bildungszentrum Haus der Frau



## Zeigt Euch!

### 21 Portraits namenloser Frauen der Bibel

Sie werden übersehen, überlesen, nicht weiter beachtet. Doch alle hatten einmal einen Namen, der vergessen wurde oder in der Überlieferung verloren ging. Alle hatten eine Geschichte, die wir von manchen noch in Teilen kennen, von manchen gibt es nicht einmal einen ganzen Satz in der Bibel. Weshalb und wie erinnern wir uns an namenlose Frauen der Bibel? Was erzählen unsere Geschichten über die Frauen damals und was über uns und unsere Zeit? Wie können sie in pastoralen Praxisfeldern eingesetzt werden? Die Arbeit zu und mit diesen Fragen ist der Leitfaden für diesen Tag. Kontextuelle Exegese und Pastoral finden hoffentlich zusammen, wenn wir an und mit biblischen Texten und den Erzählungen des Buches arbeiten. Vielleicht gelingt es sogar, eine eigene Erzählung einer namenlosen Frau zumindest zu skizzieren - denn jede und jeder von uns erinnert anders.



Dominikanerhaus Steyr

## „Hoffnung ... in mir ...“

### Ein Workshop zum Entdecken des eigenen Potenzials

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. Viele Talente schlummern in uns und wollen ans Tageslicht und in die Welt gebracht werden. Dieses Potenzial in uns zu entdecken und damit in den heute vielfach so herausfordernden Zeiten einzutauchen, unser Leben und das von anderen mitzugestalten, um uns gegenseitig zu stärken und Hoffnung zu geben, will der Kurs ermöglichen. Inhalte: - Die persönliche Vision des eigenen Lebens entwickeln - Die eigenen Stärken und Talente in das eigene Leben integrieren - Herausforderungen annehmen und gestalten - Passend zur Persönlichkeit die Ausrichtung des eigenen Lebens stärken oder neu anpassen.



**Referent:** Barbara Janz-Spaeth, Pastoralreferentin, arbeitet als Referentin für Theologie, Bibel und Spiritualität in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

**Termin:**  
Donnerstag, 10. Oktober 2024,  
09.00 bis 16.00 Uhr

**Anmeldung:**  
hdf@dioezese-linz.at



**Begleitung:** Univ.Prof.in Dr.in Ines Weber, Leitung des Projekts gute gesellschaftliche Persönlichkeitsbildung und Professorin für Kirchengeschichte und Patrologie, KU Linz

**Termin:**  
Freitag, 25. Jänner 2025,  
09.00 bis 13.00 Uhr

**Regiebeitrag:**  
EUR 62,00

**Anmeldung:**  
dominikanerhaus@dioezese-linz.at

# FAQs – Häufig gestellte Fragen



## Wo genau liegt der Greisinghof?

Der Greisinghof liegt zwischen den Orten Pregarten und Tragwein an der Königswiesener Straße B124. Bei Km 8 ist die Kreuzung Schwertberg (Süden) - Greisinghof (Norden).

## Welche Anreisemöglichkeiten gibt es?

### Mit dem PKW:

A1 Westautobahn über Linz - A7 Mühlkreisautobahn - Ausfahrt „Unterweikersdorf“ - Ortsumfahrung Pregarten - Greisinghof

**oder:** Abfahrt A1 St.Valentin - Mauthausen - Schwertberg - Aisttal - Greisinghof

### Mit dem Postautobus:

Linz Hauptbahnhof Richtung Bad Zell bis zur Haltestelle Pfahnmühle/Greisinghof.

Fußweg ca. 15 Minuten bis zum Bildungshaus

### Mit der Bahn:

Richtung Linz-Summerau bis Bahnhof Pregarten. Wenn Sie uns zeitgerecht kontaktieren, holen wir Sie, sofern es uns möglich ist, gegen eine Gebühr von € 10,- vom Bahnhof Pregarten ab.



## Wie kann ich mich zu einer Veranstaltung anmelden?

Sie können sich schriftlich, telefonisch (rund um die Uhr - auch auf Tonband), per Fax oder per E-Mail anmelden. Wir betrachten jede Form der Anmeldung als verbindlich. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, das erleichtert unsere Planung.

## Erhalte ich eine Anmeldebestätigung / Teilnahmebestätigung?

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Bei zu geringer Teilnehmer/innenzahl wird der Kurs eine Woche vor Beginn abgesagt; die angemeldeten Kursteilnehmer/innen werden unverzüglich informiert. Gerne stellen wir Ihnen auf Wunsch nach Kursen/Seminaren bei mindestens 80%iger Anwesenheit eine Teilnahmebestätigung aus.

## Wie hoch sind die Kurs- und Aufenthaltskosten, bzw. die Stornogebühren bei einer Abmeldung?

### Aufenthaltskosten inkl. Vollpension pro Tag, wenn nicht anders angegeben:

Einbettzimmer mit DU/WC: EUR 80,- | Doppelzimmer mit DU/WC: EUR 70,- (zzgl Tourismusabgabe)

Diese Preise sind ermäßigte Preise für Eigenveranstaltungen. Für Gastveranstaltungen gelten andere Tarife.

Aufenthaltskosten und Kursbeiträge sind bei der Ankunft zu begleichen. (Bankomatkasse vorhanden)

Falls Sie an einer gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ersuchen wir um umgehende Abmeldung. Bei einer Abmeldung innerhalb von 10 Tagen vor Kursbeginn muss der Kursbeitrag verrechnet werden, es sei denn, Sie vermitteln eine/n Ersatzteilnehmer/in.

## Druckkosten Programmheft - Ihre freiwillige Spende!

Die Erstellung dieses Programmheftes ist mit viel Engagement und Aufwand verbunden - wir freuen uns daher über eine Honorierung. Verwenden Sie hierfür gerne den hier abgedruckten Zahlschein oder folgende Bankdaten bei Online-Banking: Kontoempfänger: Bildungshaus Greisinghof, IBAN: AT55 3400 0000 0015 3023, BIC: RZOOAT2L, Verwendungszweck: 4308 - 51834 Spende Druckkosten



ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG		RAIFFEISENLANDESBANK OÖ EUROPAPLATZ 1 A, 4020 LINZ		ZAHLUNGSANWEISUNG	
EmpfängerIn Name/Firma Bildungshaus Greisinghof 4284 Tragwein, Mistlberg 20	IBAN EmpfängerIn AT55 3400 0000 0015 3023	EmpfängerIn Name/Firma Bildungshaus Greisinghof 4284 Tragwein, Mistlberg 20	IBAN EmpfängerIn AT55 3400 0000 0015 3023	BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RZOOAT2L	Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, wenn die IBAN EmpfängerIn ungleich AT beginnt
EUR Betrag	Cent	EUR Betrag	Cent	Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz	
Zahlungsreferenz		Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet 4308 - 51834 Spende Druckkosten		Prüfziffer	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn		Kursprogramm			
Verwendungszweck 4308 - 51834 Spende Druckkosten Kursprogramm		IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn			
		KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma			
				006	
				Betrag < 30+ < Betrag +	
		Unterschrift Zeichnungsberechtigter			

