

DIE HEILSAME KRAFT DES LACHENS

Workshop

11.010.005

Für alle, die wieder mehr Lebensfreude, Gelassenheit, Heiterkeit und positive Sichtweisen in ihr Leben integrieren möchten.

Lachen ist befreiend, entspannend, verbindend - einfach nur schön. Wir beschäftigen uns an diesem Tag mit der nachhaltigen und heilsamen Kraft des Lachens.

Je öfter unsere Lachmuskeln bewegt werden, desto leichter kommen Sie wieder in Schwung und das Humorpotential wird wieder gefördert. Lachen benötigt keine Vorkenntnisse - mitlachen kann jede(r) völlig grundlos - von diesem Lachvirus wird man schnell angesteckt.

Einzigste Voraussetzung: man muß lachen WOLLEN!

Lachen ist gesund und damit Gesundheitsvorsorge pur. Durch Lachen werden Glückshormone und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt, Ängste abgebaut und eine positive Grundstimmung begünstigt.

Termin: Fr 28.10.2011, 16:00 - 20:00 Uhr

Referentin: **Herta Edtl**
Diplom. Gesundheitstrainerin,
Humor- und Lachmuskeltrainerin

Kosten: € 35

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

nach Marshall B. Rosenberg

Grundkurs **11.010.010**

Frauen UND Männer, die lernen wollen

- sich selbst wahrzunehmen und klar auszudrücken,
- eine innere Haltung von Wertschätzung und Gelassenheit zu entwickeln,
- Ärger/Nein wertschätzend auszudrücken,
- statt urteilend und bewertend Bedürfnisse zu hören empathisch zuzuhören,

finden hier einen geschützten Raum, mit dieser Werte-
haltung und Sprache erste Erfahrungen zu sammeln.

Kurs A: Sa 24.09.2011, 09:00 - 13:00 Uhr

Kurs B: 9 mal jeweils Mi 18:15 - 21:15 Uhr
12.10.2011 16.11.2011 14.12.2011
18.01.2012 15.02.2012 21.03.2012
18.04.2012 23.05.2012 20.06.2012

Referentin: **Gertraud Leitner – Fischlauer**
Lebens- und Sozialberaterin i.A.

Referentin: **Hermine Elkaffas**
Kommunikationstrainerin

Kosten: Kurs A: € 15
Kurs B: von € 45 bis € 60 nach
Selbsteinschätzung

Hinweis: Bildungsgutschein einlösbar!

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION nach Marshall B. Rosenberg

01

Seminar für Fortgeschrittene **11.010.015**

Frauen UND Männer, die lernen wollen

- sich selbst wahrzunehmen und klar auszudrücken
- eine innere Haltung von Wertschätzung und Gelassenheit zu entwickeln
- Ärger/Nein wertschätzend auszudrücken
- statt zu urteilen und zu bewerten, Bedürfnisse wahrzunehmen, empathisch zuzuhören

finden hier einen geschützten Raum, mit dieser Werte-
haltung und Sprache erste Erfahrungen zu sammeln.

Termine: 9 mal jeweils Mi 18:15 bis 21:15 Uhr
05.10.2011 09.11.2011 07.12.2011
11.01.2012 08.02.2012 14.03.2012
11.04.2012 16.05.2012 13.06.2012

Referentin: **Gertraud Leitner – Fischlauer**
Lebens- und Sozialberaterin i.A.

Kosten: von € 45 bis € 60 nach
Selbsteinschätzung

Voraussetzung: Absolvierung eines
GFK-Anfängerseminars oder
GFK-Einführungswshops

V E R I T A S

Buch- und Kunsthandlung

VERITAS Buch- und Kunsthandlung

Harrachstraße 5, 4010 Linz

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-12 Uhr

Tel: 0732/776401-0

handel@veritas-buch.at

www.veritas-buch.at

GENERATIONSKONFLIKTEN AUF DIE SPUR KOMMEN

Seminar **11.010.020**

- Sie leiden unter ständigen Reibereien oder der Sprachlosigkeit mit Ihren erwachsenen Söhnen oder Töchtern?
- Sie wünschen sich einen liebevolleren Umgang mit Ihren erwachsenen Kindern?
- Sie wollen Ihre Nachkommen an Ihren Lebenserfahrungen teilhaben lassen?

Erlauben Sie sich, Hindernisse für ein respektvolles Miteinander zu beseitigen!

Mit Hilfe systemischer Aufstellungsarbeit können verborgene Dynamiken sichtbar werden und ein Schritt in Richtung Lösung wird möglich. Genießen Sie die gemeinsame Arbeit in der Gruppe mit Menschen mit ähnlichen Problemen. Durch Einbringen Ihres Anliegens wird allen TeilnehmerInnen der Weg zu mehr Freude am familiären Miteinander eröffnet.

Termin: Sa 22.10.2011, 09:00 - 16:00 Uhr

Referentin: **Eveline Bauernfeind**
Dipl. Lebensberaterin

Kosten: € 30



MEINE SCHOKOLADESEITE ENTDECKEN!

Seminar **11.010.025**

Sie wollen Ihren Qualitäten auf die Spur kommen? Sie sind bereit, sich in vertrauter Runde mit persönlichen Themen auseinanderzusetzen. Indem Sie Ihren inneren Blockaden auf die Spur kommen, werden Sie der Lebensfreude Tür und Tor öffnen.

Termine: Fr 18.11.2011, 16:00 - 19:00 Uhr und
Fr 25.11.2011, 16:00 - 19:00 Uhr

Referentin: **Eveline Bauernfeind**
Dipl. Lebensberaterin

Kosten: € 30

„HALLO KRISE, WAS HAST DU DIESMAL IM GEPÄCK?“

Biografiearbeit für Frauen

Workshop **11.010.030**
Lebenskrisen, ob groß oder klein, gehören zu unserem Leben. Sie haben fast immer Botschaften im Gepäck. Lebenskrisen führen uns ganz nah zu uns selbst. Das ist oft ein schmerzhafter, aber immer ein lohnender Weg. Gemeinsam schauen wir an diesem Wochenende zurück auf eigene Lebenskrisen. Nicht um das Ganze noch einmal zu erleiden, sondern um zu sehen, was daraus gewachsen ist. Im Gespräch und mit verschiedenen Methoden erfahren wir, wie wir unseren Lebenskrisen mutig und gelassen entgentreten können. Im Rückblick entdecken wir, was uns in Krisensituationen stützt und hält - damit kann jede ihren eigenen „Notfallkoffer“ packen.

Termin: Sa 12.11.2011, 09:30 - 17:30 Uhr

Referentin: **Sonja Kapaun**
Dipl. Trainerin für Persönlichkeits-
bildung, Biografie- u. Kreativseminare
www.meinelebensspuren.at

Kosten: € 45

Hinweis: Frauen ab 18 Jahren

SPRECHEN MACHT FREUDE

Workshop **11.010.035**
Ein Tag für alle, die ihre Stimme entdecken und entwickeln möchten. Ausdrucksvolles Sprechen, sympathischer Sprachmelodie und eine angenehm klingende Stimme steigern Erfolg und Anerkennung in allen Lebensbereichen. Entdecken Sie die faszinierende Welt Ihrer persönlichen Stimme!

Termin: Fr 04.11.2011, 16:00 - 20:00 Uhr

Leitung: **Hermine Pühringer**, Sprechtrainerin

Kosten: € 28

EIN WORKSHOP ZUR ZIVILCOURAGE

Workshop

11.010.040

Frauen erörtern, trainieren und erweitern ihre konkreten Handlungsspielräume um in der Öffentlichkeit bei unangenehmen Situationen zivilcouragiert handeln zu können.

Mit den Teilnehmerinnen werden die 5 Schritte erarbeitet:

- Wahrnehmen
- Verstehen
- Erkennen, was zu tun ist
- Abwägen von Handlungsalternativen
- Tun

Termin: Fr 18.11.2011, 15:00 - 19:00 Uhr

Leitung: **MMag.^a Mishela Ivanova**

Psychologin, Pädagogin, Mediatorin und Coach, „ZARA - Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit“

Margot Kapfer

Kommunikationstrainerin, Trainerin für Organisationsentwicklungsprojekte, „ZARA - Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit“

Kosten: € 15

Kooperation: Linzer Frauenbüro
Bundesministerium für Frauen und öffentlichen Dienst

Frauenbüro



linz
verändert

Der Universitätslehrgang „Management und Leadership für Frauen“ in der VHS Linz geht in die zweite Runde

„Aufgrund des großen Erfolges des 2010 gestarteten Pilotprojektes und der vorhandenen Nachfrage nach hochqualifizierenden Managementausbildungen für Frauen wird im November 2011 wieder ein 4-semesteriger Universitätslehrgang „Management und Leadership für Frauen“ mit Masterabschluss in der VHS Linz angeboten.

Nutzen Sie diesen bisher in Österreich einmaligen und innovativen Universitätslehrgang!“



Mag.ª **Eva Schobesberger**
Frauenstadträtin

Nähere Informationen bei
Frau Mag.ª Christine Stolz,
Wissensturm Linz, 0732/7070-4457

Landeshauptstadt Linz

linz
verändert

IN LIEBE UND ACHTSAMKEIT MIT UNS SELBST

Vortrag

11.010.045

Die tiefe Liebe zu uns selbst ist der spirituellste und größte Befreiungsweg den wir Menschen gehen können. Meist ist die Intensität unserer Selbstliebe an Bedingungen und daran geknüpft, wie gut wir etwas tun und leisten, auch, wie sehr uns andere Menschen lieben.

Termin: Do 01.12.2011, 19:00 - 21:00 Uhr

Referentin: **Helga Vater**, Kinesiologin
Lebens- u. Sozialberaterin

Kosten: € 8

GRUPPE FÜR MÜTTER UND FRAUEN

Treffen **11.010.050**

Innehalten - Auftanken

Zum Einsatz kommen kreative Methoden, Körperübungen und Übungen aus dem therapeutischen Bereich.

Den Selbstwert stärken

- Sich selbst spüren und entdecken
- Eigene Wünsche und Bedürfnisse frei legen
- Sich selber treu bleiben
- Kraft und Lebensfreude spüren
- Sich mit anderen Müttern und Frauen austauschen
- Die eigenen Ressourcen und Kraftquellen entdecken und im Alltag nützen
- Verantwortung übernehmen für das eigene seelische und körperliche Wohl

Termine: 5 mal jeweils Do 18:30 - 20:30 Uhr
20.10.2011 17.11.2011 15.12.2011
19.01.2012 09.02.2012

Leitung: **Anna Reiter**
Lebens- und Sozialberaterin,
Sexualpädagogin
Kindergarten- und Hortpädagogin

Kosten: € 40

Hinweis: Auf Wunsch der TeilnehmerInnen
kann die Gruppe im 2. Halbjahr
fortgesetzt werden.

LOGOTHERAPIE

Seminar

11.010.055

Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die sich für die Logotherapie interessieren und wesentliche Grundzüge des Menschenbildes Viktor Frankls und dessen Anwendung näher kennen lernen wollen.

Die Logotherapie ist eine sinnorientierte Psychotherapierichtung. Darüber hinaus bietet sie praktische Lebenshilfe und unterstützt Menschen bei der Suche nach Sinn- und Wertorientierung.

1. Abend: Das Menschenbild der Logotherapie

Akzente aus dem Leben Viktor Frankls.

Die drei Dimensionen des Menschseins

2. Abend: Die „Geistige Person“ und ihre Fähigkeiten

Von der Trotzmacht des Geistes

Bedingungen – Freiheit – Verantwortung

3. Abend: Frankls Wert- und Sinnkonzept

Die drei Wertkategorien als Hilfen zur Selbstfindung
Sinnvoll leben lernen

4. Abend: Logotherapie als ärztliche Seelsorge

Bewältigung von Leid und Schicksalsschlägen

Bestmögliche Antworten auf die Herausforderungen
des Lebens finden

5. Abend: Der „Optimismus der Vergangenheit“

Viktor Frankls trostreiche Sicht auf Tod und Vergänglichkeit
des Menschen.

Zitat: In der Vergangenheit ist nichts unwiederbringlich
verloren, alles ist unverlierbar geborgen.

Termine:

5 mal jeweils Mo 19:00 - 21:00 Uhr

10.10.2011 07.11.2011 05.12.2011

09.01.2012 06.02.2012

Referentin:

Susanna Lazelsberger, Ausbildung
in Logotherapie und Existenzanalyse
Dipl. Lebensberaterin

Kosten:

€ 65

LOGOTHERAPEUTISCHE THEMENABENDE

Seminar

11.010.060

Ihr Interesse an der Logotherapie ist bereits geweckt? Die logotherapeutischen Themenabende bieten die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Lebensfragen zu beschäftigen. Dabei wollen wir auf das ermutigende Gedankengut der Logotherapie zurückgreifen.

1. Abend: Motivationskonzept nach Viktor Frankl
Was kann den Menschen motivieren, sinnvolle Antworten auf seine Lebensfragen zu geben?

2. Abend: Das Selbstwertgefühl kann gestärkt werden
Hindernisse und Hilfen auf dem Weg zu einer reifen Persönlichkeit.

3. Abend: Der Angst begegnen
Angst ist die größte Blockade unserer Entwicklung.
Der „Angst-Kreislauf“ und seine Unterbrechung.

4. Abend: Vom Wesen der Liebe
Viktor Frankl sieht in der Liebe jene Gabe, den anderen in seinem unaustauschbaren Sosein zu erkennen.

Termine: 4 mal jeweils Mo 19:00 - 21:00 Uhr
05.03.2012 26.03.2012
23.04.2012 21.05.2012

Referentin: **Susanna Lazelsberger**, Ausbildung
in Logotherapie und Existenzanalyse
Dipl. Lebensberaterin

Kosten: € 60

INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

Zusammenkünfte **11.010.065**

Wie leben Frauen aus anderen Kulturen in einem neuen Europa? Wir bieten Frauen aus unterschiedlichen Herkunftsländern die Möglichkeit, sich in entspannter und ungezwungener Atmosphäre zu begegnen und ihre Erfahrungen auszutauschen.

Mein Peru

Termin: Do 20.10.2011, 09:00 - 11:00 Uhr
Referentin: **Romy Castro de Schmid**

Wenn ich meinen Glauben nicht hätte

Termin: Fr 02.12.2011, 09:00 - 11:00 Uhr
Referentin: **Sr. Magret Scheurecker**

Erzähl doch mal

Termin: Fr 10.02.2012, 09:00 - 11:00 Uhr
Referentin: **El Alaoui Bouchra**

Loslassen

Termin: Fr 16.03.2012, 09:00 - 11:00 Uhr
Referentin: **Dr.ⁱⁿ Martha Schicho**

Projektvorstellung des Vereins „migrare“

Termin: Fr 27.04.2012, 09:00 - 11:00 Uhr
Referentin: **Mag.^a Karin Roller-Robbrecht**

Leitung: **Andrea Summersberger**
Erwachsenenbildnerin

Kosten: keine

FRAUEN ZWISCHEN KINDERWUNSCH UND KARRIEREPLANUNG

Diskussion

11.010.070

Das Zeitfenster für Familiengründung ist für viele Frauen kleiner geworden, da gleichzeitig auch die Entscheidung bezüglich Vereinbarkeit von Familie und Beruf geplant werden muss.

Wie sehen die Rahmenbedingungen für angehende Eltern aus, damit sie Familie und Beruf vereinbaren können?

Was kann die Frauenpolitik dazu beitragen?

Das Frauenreferat des Landes OÖ hat dazu konkrete Maßnahmen geplant.

Mit den Visionen für eine fortschrittsfähige, Frauen- und kinderfreundliche Gesellschaft setzt die Frauenlandesrätin Mag.^a Doris Hummer konkrete Maßnahmen zur Gestaltung einer familien- und frauenfreundlichen Gesellschaft.

Zum Gespräch mit der Landesrätin Mag.^a Doris Hummer laden wir herzlich ein.

Termin: Mo 21.11.2011, 20:00 - 21:30 Uhr

Am Podium: **LRⁱⁿ Mag.^a Doris Hummer**

Kooperation: Frauenreferat des Land OÖ

Kosten: Keine!

KENNEN SIE IHRE „WUNDEN PUNKTE“?

Vortrag **11.010.075**
Themenschwerpunkte sind alte und aktuelle Fremd- sowie Selbst-Kränkungen. Seelische Verletzungen führen zu „Kränkungs-Leichen“ sowie Verspannungen und innerer Anspannung. Wie groß ist Ihr Einflussbereich bei und nach einer Kränkung? Wie schnell und gründlich können Sie loslassen? Wie viel Kraft verlieren Sie durch Kränkungen?

Termin: Do.02.02.2012, 19:30 - 21:00 Uhr

Referentin: **Marion Weiser**
Holistische Körpertherapeutin
Motivations- und Gesundheitstrainerin
& Diplompraktikerin der Grinberg
Methode

Kosten: € 10

COACHING FÜR ALLEINERZIEHENDE

Coaching **11.010.080**
Sie sind Expertin für Ihren Lebensweg, ich helfe Ihnen, innere Bedürfnisse, eingefahrene Denkstrukturen und unbewusste Hindernisse zu erkennen. Lassen Sie sich ein auf sich selbst, investieren Sie in sich selbst. Oft reicht schon eine Einheit, um Klarheit zu finden. Geben Sie sich die Möglichkeit, selbst zur Kraftquelle zu werden.

Termin: nur nach telefonischer Vereinbarung

Coach: **Mag.^a Gabriele Jell**
systemischer Coach, Linz
Handy: 0699 11 93 42 098
Tel.: 0732/ 94 36 41

Kosten: € 44 pro Einheit (= 50 Min.)

Kooperation: AK Alleinerziehende der kfb

STARTEN, STATT WARTEN!

Seminar

11.010.085

Wichtigste Voraussetzung für die Teilnahme:

„Erfahrung mit Warten“.

Eine Prise Sehnsucht und etwas starten zu wollen sind dabei auch von Vorteil;-) Herzlich Willkommen, Ausreden und Ehrenrunden für das Alte!

Wir stärken uns, erproben individuell Kraftwege, auf die wir im Alltag jederzeit zurück greifen können und beurteilen vielleicht schon währenddessen, ob Machiavelli recht hatte mit „Wenn du stark bist, dann beginne, wo du stark bist. Wenn nicht, beginne dort, wo du eine Niederlage am leichtesten verschmerzen kannst.“

Termin: Fr 03.02.2012, 15:00 - 19:00 Uhr

Referentin: **Mag.^a Elisabeth Kaiser**,
Medien- und Kreativtrainerin,
Marketingfachfrau

Kosten: € 25

Sie sind eine Frau, die

- * neue Sichtweisen auf eine Situation einnehmen möchte.
- * sich im Job, in den Medien oder einfach für sich selbst gut präsentieren will.
- * Unterstützung & Begleitung bei Lebensveränderungen sucht.
- * gerne mit kreativen, neuen Ausdrucksformen (ohne Vorkenntnisse) experimentiert.



„STRESSINTELLIGENZ“

Seminar **11.010.090**

Stressintelligenz = Stress verstehen
Stress erkennen
Stress reduzieren

Der gute Umgang mit Stress...
Ist Stress wirklich gleich Stress?

Ob Stress positiv oder negativ erlebt wird, ist eine Frage unserer persönlichen Einstellung und unseres erlernten und verinnerlichteten Verhaltens.

Wie nehmen Sie Ihre Wirklichkeit wahr?

Erkennen Sie Ihre eigenen Stress-Signale frühzeitig, stecken Sie Ihre persönlichen Grenzen bewusst ab, finden Sie Ihre optimale Balance und entdecken Sie Ihre Energiequellen wieder aufs Neue!

Termin: Fr 03.02.2012, 15:00 - 18:00 Uhr

Referentin: **Karin Seisenbacher**
Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin

Kosten: € 25

STIMME UND PERSÖNLICHKEIT

Kurs **11.010.095**

Für Menschen, die ihre persönlichen Ressourcen optimal nutzen möchten. Sie können Ihre Worte noch so gut wählen, Ihre Rede gut vorbereiten - Ihre Stimme verrät schonungslos, ob Sie auch zum Inhalt des Gesagten stehen. Stimm- und Sprechtraining, abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse.

Termin: nach Vereinbarung

Leitung: **Hermine Pühringer**, Sprechtrainerin
Tel: 0732/11 15 25 od. 0664/941 23 49

Kosten: nach Vereinbarung

GESCHICHTE DER FRAUENBEWEGUNGEN

Film- und Diskussionsabend **11.010.100**
Gleichstellung zwischen Frauen und Männern ist längst noch immer keine Selbstverständlichkeit. Der Film „Hommage an die Widerspenstigen – 100 Jahre Frauen(tags)geschichte“ durchstreift die wichtigsten Etappen europäischer und österreichischer Frauengeschichte und zeigt deutlich auf, dass der frauenpolitische Status Quo auf dem Engagement mutiger Frauen beruht und keine Garantie für weiteren Fortschritt ist.

- Entstehung des Filmes „Hommage an die Widerspenstigen – 100 Jahre Frauen(tags)geschichte“
- Wie steht es um das Wissen von Frauen und ihrer frauenpolitischen Vergangenheit?
- Wie wichtig ist es frauenpolitisch zu mobilisieren, um keinen Rückschritt befürchten zu müssen?
- Wie können wir uns aktiv einsetzen und Frauenpolitik vorantreiben?

Termin: Mi 21.03.2012, 19:30 - 22:00 Uhr

Referentin: **LAbg. Mag.^a Maria Buchmayr**
Frauensprecherin der Grünen OÖ

Referentin: **Mag.^a Sabine Traxler**
Geschäftsführerin d. Grünen Frauen OÖ

Kosten: keine

ALLES WAS RECHT IST

Vortrag

11.010.105

Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Frauen in aufrechter Lebensgemeinschaft und Ehe, ebenso wie an Frauen, die vorhaben, eine Partnerschaft einzugehen.

Ziel ist es, eine allgemein praktische und gut verständliche Information über die rechtliche Situation von Frauen in Lebenspartnerschaften zu liefern und rechtliche Unterschiede zwischen Lebensgemeinschaft und Ehe aufzuzeigen.

Die wesentlichen Bereiche sind: Gemeinsame Kinder (Obsorge), gemeinsames Wohnen und vermögensrechtliche Belange sowie Unterhalts- und Erbrecht.

Schlussendlich soll diese Infoveranstaltung auch Problemstellungen aufzeigen und Fragen beantworten, die sich erst bei einer Trennung oder Scheidung ergeben: Auf was muss ich bei einer Trennung achten? Wie kann ich mich scheiden lassen? Was sind die rechtlichen Konsequenzen einer Trennung oder Scheidung und wie können diese geregelt werden?

Termin: Do 26.4.12, 19.30 bis 22 Uhr

Referentin: **Mag.^a, Dr.ⁱⁿ Andrea
Jobst-Hausleitner**
Leiterin des Autonomen
Frauzentrums Linz

Kosten: € 8

„FREUNDSCHAFTSSPUREN“

Ein Wochenende für Freundinnen

Workshop

11.010.110

Was wären wir ohne Freundinnen?

Die, die immer ein offenes Ohr für uns hat, der wir die gleichen Geschichten auch zum 20sten Mal erzählen dürfen? Die, die uns ganz selbstverständlich im Alltag unterstützt, das Kind abholt oder uns in die Werkstatt fährt, wenn das Auto streikt?

Ein Wochenende für dich und deine Freundin!

Die gemeinsame Freundschaftsbiografie steht dabei im Mittelpunkt: Zurückblicken, erinnern, miteinander lachen, reden und schweigen. Aber auch kreativ und schöpferisch an der Intensität der Beziehung arbeiten.

Zeit haben - Zeit nehmen, Freundinnen unter sich.

Termine: Fr 04.05.2012, 16:00 - 21:00 Uhr und
Sa 05.05.2012, 09:00 - 17:00 Uhr

Referentin: **Sonja Kapaun**

Dipl. Trainerin für Persönlichkeits-
bildung, Biografie- u. Kreativseminare
www.meinelebensspuren.at

Kosten: € 80

Ort: Erholungshaus Bad Dachsberg

Hinweis: für Frauen ab 18

Zusätzlich € 39 für Vollpension

„Weil du es mir wert bist“ und weil es ab und zu Zeit ist, DANKE zu sagen, gibt es für dieses Seminar auch Geschenkgutscheine für dich und deine Freundin.

ENTDECKEN SIE „IHRE“ FARBEN und das Geheimnis „Ihrer“ Jahreszeit

Workshop **11.010.115**
Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Wintertyp - was bin ich? - Entdecken Sie Ihre persönlichen Wohlfühlfarben! Erleben Sie selbst, wie frisch und lebendig Sie in Farben wirken, die Ihnen schmeicheln. Und was Farben bewirken, die Ihnen nicht stehen.

Termin A: Fr 14.10.2011, 09:00 - 12:00 Uhr

Termin B: Fr 14.10.2011, 12:30 - 15:30 Uhr

Termin C: Fr 14.10.2011, 16:00 - 19:00 Uhr

Termin D: Fr. 27.01.2012, 09:00 - 12:00 Uhr

Termin E: Fr. 27.01.2012, 12:30 - 15:30 Uhr

Termin F: Fr. 27.01.2012, 16:00 - 19:00 Uhr

Kosten: € 53 pro Workshop

WORKSHOP GARDEROBENCHECK

Workshop **11.010.120**
Mode die zu einem passt, unterstreicht die Persönlichkeit und gibt Selbstsicherheit. Setzen Sie Ihre Garderobe als Mittel zur nonverbalen Kommunikation ein. Punkten Sie mit mehr Ausstrahlung und optimieren Sie Ihren persönlichen, modischen Auftritt. Bringen Sie drei Teile aus Ihrem Kleiderschrank, in denen Sie sich nicht wohl fühlen zur persönlichen Analyse, mit. Weitere Themen sind „Kleine Stilkunde - große Wirkung“ und „Wie kann ich meine Garderobe ohne großen finanziellen Aufwand für Beruf und Freizeit optimal ergänzen“.

Termin A: Sa 15.10.2011 10:00 - 17:00 Uhr

Termin B: Sa 28.01.2012 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: **Bärbel Derflinger**, Textilbetriebswirtin
dipl. Farb- und Stilberaterin

Kosten: € 55 pro Workshop

MEIN PERSÖNLICHES MAKE-UP

Workshop **11.010.125**
Wem sind die Tücken des Schminkens wohl nicht vertraut? Unsicherheiten bei den Farben, wie auch im Auftragen von Lippenstift, Lidschatten und Make-up. Worauf sollte ich beim Schminken achten, damit mein Make-up gut gelingt. Was benötige ich wirklich für mich um vorteilhaft geschminkt zu sein. Gerne können Sie auch Ihre persönlichen Schminkprodukte zum Üben mitbringen.

Termin A: Fr 11.11.2011, 14:00 - 18:00 Uhr

Termin B: Fr 23.03.2012, 14:00 - 18:00 Uhr

Leitung: **Pauline Harrer**, Drogistin, Beraterin für Gesundheit, Schönheit und Stil

Kosten: € 26 pro Workshop

HAUTPFLEGE WORKSHOP - für mich ein Thema mit vielen offenen Fragen

11.010.130
Wohlfühlen und verwöhnen. In diesem Hautpflege-workshop erfahren und erleben Sie aus der PRAXIS für die PRAXIS die Grundlagen erfolgreicher Anwendung Ihrer Kosmetik-Hautpflegeprodukte. Sie bekommen praktische Tipps richtige Gesichtsreinigung, wie z.B. das Abschminken von Augen Make-up und welche Maske und Creme Ihre Hautpflege langfristig sinnvoll ergänzen kann. Kleine Entspannungsübungen für Haut und Seele bereichern wohlthuend Ihren Beautynachmittag. Gönnen Sie sich das Wohlbefinden!

Termin: Fr 20.01.2012, 14:00 - 18:00 Uhr

Leitung: **Pauline Harrer**, Drogistin, Beraterin für Gesundheit, Schönheit und Stil

Kosten: € 26

ICH KANN LERNEN WAS ICH WILL

Lesen, Schreiben und Rechnen neu lernen

01

Kurs für **11.010.135**

- Frauen mit Defiziten in den Bereichen Lesen, Schreiben und/oder Rechnen.
- Frauen, die Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an lernen wollen.
- Frauen mit Defiziten im Bereich Schlüsselqualifikationen.
- Frauen, die sich auf den Einstieg in Hauptschulabschlusskurse vorbereiten wollen.

Inhalte:

Lesen und Sinnerfassen, Sprechkompetenz, Schreiben und schriftliche Ausdrucksfähigkeit, Rechnen, Abbau von Lernbarrieren, Lernhilfen und Lerntechniken (Führerschein!), Vorbereitung auf HS-Abschlussprüfungskurse in Deutsch und Mathematik.

Methoden:

Offene Unterrichtsform, Einstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich.

Kurs A: 15 mal jeweils Mo 09:00 - 11:00 Uhr
03.10.2011 bis 30.01.2012
Hinweis: Kinderbetreuung gratis

Kurs B: 15 mal jeweils Mo 18:00 - 21:00 Uhr
03.10.2011 bis 30.01.2012

Kurs C: 15 mal jeweils Mo 09:00 - 11:00 Uhr
27.02.2012 bis 25.06.2012
Hinweis: Kinderbetreuung gratis

Kurs D: 15 mal jeweils Mo 18:00 - 21:00 Uhr
27.02.2012 bis 25.06.2012

Leitung: Alphabetisierungspädagogin der VHS

Kosten: Keine Kursgebühr

Hinweis: Kursbeginn ab 3 TeilnehmerInnen

Kooperation: VHS

TRAUERBEGLEITUNG

Gespräch **11.010.140**
„Das, wovon nicht gesprochen werden darf, ist auch das, was man nicht lindern kann.“

Der Verlust eines nahen Angehörigen löst bei den Hinterbliebenen oft Einsamkeit und Verzweiflung aus. Dazu kommt, dass unsere Gesellschaft Trauer als störend empfindet. Trauernde sollten deshalb möglichst schnell wieder „normal“ funktionieren und durch das Thema Tod nicht mehr berührt werden.

Auf dem schweren Weg der Trauer werden Sie ein Stück begleitet. Sie sind eingeladen, in Einzelgesprächen von Ihrem Verlust zu erzählen und Ihren Gefühlen und Tränen genauso Raum zu geben wie der liebevollen Erinnerung.

Ziel sollte nicht sein, die Verstorbenen „loszulassen“, sondern ihnen im Herzen einen Platz einzurichten, wo sie für immer „wohnen“ dürfen.

Termine: 10 mal jeweils Di 16:30 - 18:45 Uhr
13.09.2011 11.10.2011 15.11.2011
13.12.2011 17.01.2012 14.02.2012
13.03.2012 10.04.2012 15.05.2012
12.06.2012

Leitung: **Herta Jobst**
Trauerbegleiterin

Kosten: € 15 pro Termin

Hinweis: Telefonische Voranmeldung unter der Nummer 0650/7724000 oder herta.jobst@liwest.at.

GRUPPE FÜR TRAUERENDE ELTERN UND GESCHWISTER

01

Selbsthilfegruppe

11.010.145

Der Tod eines Kindes gehört wohl zu den schwersten Verlusten im Leben von Eltern. In der Begegnung mit Menschen, die ein ähnliches oder vergleichbares Schicksal erlitten haben, erfahren Betroffene Verständnis und Unterstützung in ihrer Trauer. Das Sprechen, das Weinen, das Zulassen von Gefühlen, der Austausch von Erfahrungen und die liebevolle Erinnerung an die verstorbenen Kinder können Hilfen sein, um mit dem Tod des Kindes leben zu lernen. Gegenseitiges Verständnis und Mitgefühl machen die Suche nach neuen Wegen möglich, nach Wegen, die eines Tages aus Anklage und Verzweiflung heraus führen.

Termine:

10 mal jeweils Di 16:00 - 18:00 Uhr

06.09.2011 04.10.2011 08.11.2011

06.12.2011 10.01.2012 07.02.2012

06.03.2012 10.04.2012 08.05.2012

05.06.2012

Begleitung:

Christine Buchberger

Sozialbegleiterin

Ingrid Schmidleitner

Helga Krickl-Stricker

Mitarbeiterin Telefonseelsorge

Josefine Mülleder

Gründerin und Leiterin der SHG

Trauernde Eltern und Geschwister

Referentin für Trauerbegleitung

Kosten:

€ 4 pro Treffen

Hinweis:

Eine Gruppe für Hinterbliebene nach Suizid wird parallel geführt, bei Bedarf auch eine Gruppe für Geschwister.

Einzelgespräche sind nach Vereinbarung möglich.

GRUPPE FÜR TRAUERENDE

Selbsthilfegruppe **11.010.150**

Trauern - damit Trauer verwandelt werden kann. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verluste. Auch Sie sind eingeladen, sich mit anderen Trauernden auf den Weg in einen neuen Lebensabschnitt zu machen. Wir sprechen miteinander und hören zu, werden verstanden und unterstützt, neue Lebenswege zu finden.

Termine: 10 mal jeweils Mi 16:00 - 18:00 Uhr
14.09.2011 12.10.2011 09.11.2011
14.12.2011 11.01.2012 08.02.2012
14.03.2012 11.04.2012 09.05.2012
13.06.2012

Begleitung: **Marlene Dorninger**
Mag.^a Traute Friedrich
Referentinnen für Trauerbegleitung

Kosten: € 4 pro Treffen

GRUPPE FÜR BETROFFENE MIT ANGSTSTÖRUNGEN

Selbsthilfegruppe **11.010.155**

Angst ist eine biologisch sinnvolle Reaktion - doch krankhafte Ängste behindern das Leben.

Indem wir einander emotionale Wärme und Annahme geben, können wir uns auch selbst besser annehmen. Vor jeder Veränderung ist es wichtig, dass wir uns selbst so annehmen, wie wir eben gerade sind.

Wir wollen mit Hilfe möglicher Verarbeitungsstrategien und gegenseitiger Unterstützung wieder mehr Sicherheit und Lebensfreude erlangen.

Termine: 8 mal jeweils Di 18:00 - 19:30 Uhr
11.10.2011 08.11.2011 13.12.2011
10.01.2012 14.02.2012 13.03.2012
10.04.2012 08.05.2012

Begleitung: **Marina Achitz**
Psychotherapeutin, Coach
Maria Mittmannsgruber
Sozial- und Lebensberaterin

Kosten: € 4 pro Treffen

FRAUENGESPRÄCHSKREIS

Selbsthilfegruppe **11.010.160**

Wir sind Frauen mit Behinderungen und leben mit Beschwerden, Befürchtungen, Belastungen. Wir sind aber auch Frauen mit Bedürfnissen, Beziehungen, besonderen Begabungen und vielfältigen Interessen. Im Frauengesprächskreis tauschen wir unsere Erfahrungen aus, informieren und unterstützen uns gegenseitig.

Alle Frauen und Mädchen mit Behinderungen/Beeinträchtigungen/Handicaps sind herzlich willkommen!

Termine: 11 mal jeweils Do 18:15 - 20:30 Uhr
08.09.2011 06.10.2011 03.11.2011
01.12.2011 12.01.2012 02.02.2012
01.03.2012 12.04.2012 03.05.2012
14.06.2012 05.07.2012

Begleitung: **Rosalia Hasibether**
frauengespraechskreis_linz@gmx.at

Kosten: Spenden für Raumbenützung

GRUPPE FÜR MENSCHEN MIT DEPRESSIONEN

Selbsthilfegruppe **11.010.165**

Wieder etwas in Gang bringen - aus der Tretmühle herausfinden - Erfahrungen anderer Betroffener hören - gehört werden - miteinander Wege suchen.

Termine: 8 mal jeweils Di 09:00 - 11:00 Uhr
04.10.2011 08.11.2011 06.12.2011
10.01.2012 07.02.2012 06.03.2012
10.04.2012 08.05.2012

Begleitung: **Mag.^a Sieglinde Gurschler**
Klinische- und
Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin

Kosten: € 4 pro Treffen

Internat. Tag gegen Gewalt gegen Frauen

Termin: Fr 25.11.2011

Weltgebetstag der Frauen 2012

Der Weltgebetstag der Frauen steht in diesem Jahr unter dem Thema „Lasst Gerechtigkeit walten“.

In der Pfarrkirche Linz St. Konrad werden Frauen gemeinsam mit der evangelischen Pfarre Innere Stadt die Feier nach den Vorschlägen der Frauen aus Malaysia gestalten.

Termin: Fr 02.03.2012, ab 19 Uhr

Dekanatsimpulstreffen

Heute Christin sein -

glaubhaft – spürbar - wirkungsvoll

Als Christinnen sind wir gerufen und gesendet, Gott in die Welt zu tragen. Seine Botschaft wird durch unser Handeln, Reden und Sein in der Welt sichtbar, spürbar, erfahrbar. Wie aber ist diese Welt heute? Und vor allem: Wie leben und glauben Frauen von heute?

Termin: Mo 14.11.2011, ab 19 Uhr

Bildungstage:

Durchschnaufen, Kraft schöpfen und einfach leben

Die Ansprüche an uns steigen ständig: wir bewähren uns zuverlässig, loyal und immer flexibler in der Arbeitswelt. Ob alleinstehend oder mit Familie, alles soll perfekt sein. Immer mehr in immer weniger Zeit.

Manchmal merken wir, wie alles zusammen zu viel wird und die eigenen Bedürfnisse nicht mehr zum Zug kommen können.

Immer mehr Menschen fühlen sich ausgebrannt.

Termin: Di 31.01.2012, ab 19 Uhr

Aktion Familienfasttag 2012

Teilen macht stark

Familienfasttag: Fr 02.03.2012

Informationsveranstaltung am Fr 03.02.2012, ab 15 h

Nähere Auskünfte zu den kfb-Veranstaltungen erhalten Sie im kfb-Büro.
Tel: 0732/ 7610-3442