

**FRANZISKUS  
HAUS**  
RIED.INNKREIS



Katholische Kirche  
in Oberösterreich

BILDUNG | BERATUNG | BEGLEITUNG | BEGEGNUNG

# HERBST / WINTER

## Treffpunkt der Frau

- 03.10.20** Workshop mit Ulli Wurpes über  
"Gesunde Füße und die Wirbelsäule"
- 25.11.20** Haltungen meines Lebens  
Vortrag mit Petra Maria Burger
- 12.01.21** Kochen nach den „Fünf Elementen“  
Vortrag mit Doris Liebl

## Bildungszentrum St. Franziskus

- ab 24.09.** Themen-Schwerpunkt „Würde“  
Vorträge, Besinnliches, Filmabend uvm.
- 28.10.20** Literaturbratl: Wortspiele & Gaumenfreude  
Lach- & Nachdenkliches mit Josef Kettl
- 27.11.20** Vortrag von DDr.<sup>in</sup> Silvia Dirnberger Puchner  
Motivation aus neurobiologischer Sicht

TITELBILD: PIXABAY

KATH.JUGEND OÖ

BEZIEHUNGLEBEN

CARITAS LINZ

# Franziskushaus



## Liebe FreundInnen des Franziskushauses!

Wie wohl alle anderen hat auch uns im Franziskushaus im Frühjahr der Ausbruch der Corona-Pandemie überrascht und stark betroffen. Von Mitte März bis Mitte Mai konnten wir keine der geplanten Veranstaltungen durchführen und ab Anfang Juni war ein langsames Hochfahren des Betriebs unter Beachtung der nötigen Sicherheits-Maßnahmen wieder möglich. Die Möglichkeit von Kurzarbeit war für uns dabei sehr hilfreich.

Wir haben die vorübergehende Schließung des Hauses genutzt um einen unserer Seminarräume zu sanieren und neu zu gestalten – genießen Sie daher unseren neuen „Blauen Raum“.

Im Arbeitsjahr 2020/2021 möchten wir das Schwerpunkt-Thema „Würde des Menschen“ durch mannigfache Veranstaltungen in den Blickpunkt rücken. Gerade die Corona-Krise und das Bemühen, gefährdete Menschen besonders zu schützen, hat ja mit einem Schlag die Bedeutung der Würde jedes Menschen wieder in den Mittelpunkt gerückt. Die dabei sichtbar gewordene gesellschaftliche Solidarität war eindrucksvoll, andererseits zeigte sich die bleibende Gefährdung gerade auch der Würde des Menschen, wenn wir an die wochenlange Isolation der BewohnerInnen unserer Alten- und Pflegeheime denken.

Wir laden Sie daher ein, auch im Herbst unser Programm-Angebot anzunehmen und uns zu besuchen. Halten Sie nicht Abstand von uns, sondern besuchen Sie uns und unsere Veranstaltungen und halten sie da genügend Abstand untereinander – so werden wir das gemeinsam schaffen.

Bildungszentrum St. Franziskus  
Verwendungszweck: Spende für Kursprogramm  
HYPO Oberösterreich  
IBAN: AT32 5400 0000 0165 6362  
BIC: OBLAAT2L

Hinweisen darf ich noch auf das farbliche Orientierungssystem unserer Programmzeitschrift:

- die **ORANGEN** Seiten stehen für das Franziskushaus als Gesamtes und für Informationen;
- die **GELBEN** Seiten stehen für das Programmangebot des Bildungszentrums St. Franziskus;
- die **GRÜNEN** Seiten stehen für das Programmangebot des Treffpunktes der Frau;
- die **PINKEN** Seiten stehen für Informationen und Angebote der Kath. Jugend



Im Namen des Franziskushauses und all seiner Einrichtungen wünsche ich Ihnen einen guten Start in den wohl spannend werdenden Herbst 2020.

**Josef Schwabeneder**  
Bildungshausleiter

## .....aus dem Franziskushaus Kuratorium

„Jeder Mensch ist gleich an Würde geboren.“

So einfach ist die Würde in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (1948, Art. 1) formuliert und erklärt. Und doch steht die Würde täglich in vielen Lebensbereichen ganz konkret auf dem Prüfstand.

Im Kuratorium\*, deren Mitglieder in ganz unterschiedlichen Bereichen engagiert sind, haben wir verschiedene Erfahrungen zusammengetragen, in denen wir die Würde von Menschen heute gefährdet sehen.

### Würde geht alle etwas an.

Kinder und Senioren, Arbeitende und Arbeit Suchende, Gesunde und Kranke, Männer und Frauen: Jeder Mensch möchte würdevoll leben, arbeiten und auch sterben können. Die Menschenrechte sind ein Auftrag, die rechtlichen Rahmenbedingungen dafür zu schaffen.

Aber Würde ist mehr, als dass man sie mit Gesetzestexten und sozialen Aktionen erfassen könnte. Der Vergleich mit dem 20-Euro-Schein, der seinen Wert nicht verliert, auch wenn er zerknüllt und am Boden zertreten wird, deutet etwas Großartiges

an: Selbst dann, wenn der äußere Schein eines Menschen – und wohl auch der Schöpfung insgesamt – ganz und gar nicht glanzvoll ist, verbirgt sich darin ein unveräußerlicher Wert, etwas Einzigartiges oder, wenn man so will, etwas Göttliches.

**WÜRDE.ENTDECKEN** Mit einer Reihe von Veranstaltungen laden wir ab September ein, sich der Würde in ganz unterschiedlichen Formen anzunähern. Denn wir vom Kuratorium sind überzeugt:

**Würde muss man Zeit seines Lebens suchen und auch der Einsatz für Würde wird zu allen Zeiten gefordert sein. Aber gesegnet ist, wer die Würde in seinem Leben entdeckt.**

Viel Freude bei den Veranstaltungen und die eine oder andere Entdeckung wünscht

**Mag. Christoph Kleemayr**  
Vorsitzender des Franziskushaus Kuratoriums

\*Das Kuratorium ist ein beratendes Gremium und möchte einen Beitrag für die Vernetzung des Bildungshauses in der Region leisten. Die Sitzungen finden zweimal jährlich statt.



## Im Franziskushaus

### Seminarhaus

Das **Franziskushaus** führt einen Zimmer- und Küchenbetrieb, der Verpflegung und Nächtigung im Haus ermöglicht.

Wir bieten für die Durchführung von Kursen:

- 8 Gruppen- und Seminarräume von 30 m<sup>2</sup> bis 100 m<sup>2</sup>
- Kapelle, Speiseraum, Franziskusüberl, Bar

Folgende Zimmer haben wir zur Verfügung:

- 4 Komfort-Doppelzimmer mit Dusche/WC
- 1 Doppelzimmer mit Ehebett, Dusche/WC
- 3 Doppelzimmer mit Dusche/WC
- 8 Einzelzimmer mit Dusche und WC (jeweils kombiniert mit einem zweiten Einzelzimmer)
- 2 Einzelzimmer mit Dusche, WC am Gang
- 4 Einzelzimmer mit Dusche und WC am Gang

Auf Wunsch senden wir gerne die Preislisten zu!



### Caritas

in  
Oberösterreich

www.caritas-linz.at

#### Regionalcaritas der Diözese Linz:

Regionalkoordinatorin: **Berta Burghuber**

Kontakt: **0676/8776 2012,**

**berta.burghuber@caritas-linz.at**

#### Koordination Netzwerk Wohnungssicherung Innviertel:

Kontakt: **Tel. 07752/81198/10 od. 0676/8776 2304**

**Mag. Wolfgang Wimmer-Berg, BA**

#### Caritas Sozialberatung:

Kontakt: **0676/8776 2312 Christine Oberndorfer**

#### Caritas für Kinder und Jugendliche:

Fachberatung Integration für Kindergarten und Hort.

Kontakt: **0676/8776 2277 Monika Anzengruber**

Lernzentrum nach der Kybernetischen Methode

Kontakt: **0732 / 76 10 - 22 71 lernzentren@caritas-linz.at**

#### Beratung für pflegende Angehörige

Kontakt: **0676/8776 2439 Christine Wally-Biebl**

**christine.wally-biebl@caritas-linz.at**

Termine sind in allen Stellen nach Vereinbarung möglich!

Katholische Jugend



Regionalbüro

Das **Jugendbüro** befindet sich im 1. Stock des Franziskushauses. Im Büro selber lädt eine lässige Bar zu Beratungen und Gesprächen ein.

Konzeptentwicklung, Unterstützung, Beratung, Projekt- & Veranstaltungsmanagement im Bereich Jugendarbeit sowie Öffentlichkeitsarbeit und vernetzende Tätigkeiten gehören bei uns zum Alltag. Dazu dienen uns auch die vielen Materialien & Behelfe von **A wie Augenbinden** über **F wie Firmbehelfe** und **L wie Liederberge** bis **Z wie Zeitschriften**. Diese Materialien sind auch zu verleihen.

Du triffst bei uns:  
**Sara Hellwagner und Magdalene Strasser**  
Regionskoordinatoren der Kath. Jugend  
Riedholzstraße 15a, 4910 Ried/Innkreis,  
sara.hellwagner@dioezese-linz.at  
magdalena.reitingner@dioezese-linz.at



#### **Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung Beratung für Paare und Einzelpersonen:**

- in Beziehungskrisen
- bei Erziehungsfragen
- bei Generationenkonflikten
- bei Problemen in der Schwangerschaft
- bei Trennung, Scheidung
- für Trauerbewältigung
- zur Verbesserung der Lebensqualität
- bei sozialen und rechtlichen Fragen.....

Telefonische Terminvereinbarung: **0732 / 77 36 76**  
**oder jeden 1.u. 3. Donnerstag von 15.00 - 17.00 Uhr**

Unsere BeraterInnen:

**Andrea Wienerroither, MAS** Stellenkoordinatorin  
Akad. Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin (Fachbereich Psychosomatik) Dipl. Gestaltpädagogin und –trainerin

**Mag.<sup>a</sup> Andrea Holzer-Breid**, Dipl. Erziehungs- und Jugendberaterin, Trainerin für Paarkommunikation

**Melanie Pöpl, MAS**, Akad. Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

**Stefan Urich, MAS**, Akad. Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Dipl. Pädagoge

**Mag.<sup>a</sup> Petra Baischer**, Juristin

# Veranstaltungen des Franziskushauses

## Gottesdienste IM FRANZISKUSHAUS



### Gottesdienste im Franziskushaus

Im Franziskushaus feiern wir während der Schulzeit in der Kapelle des Sonnengesangs folgende Gottesdienste:

**Freitag:** Hl. Messe/Wortgottesfeier: 9.00 Uhr ausgenommen 3. Freitag

**Jeden 3. Mittwoch im Monat:** 19.00 Uhr: Action 365-Gottesdienst. Änderungen vorbehalten!

Wir bedanken uns bei allen, die die Gestaltung der Gottesdienste übernehmen und laden ein, am liturgischen Angebot des Franziskushauses immer wieder mal teilzunehmen.

Termin:

**Freitag**

Zeit:

**9.00 Uhr**

Ort:

**Kapelle des  
Sonnengesangs**

Franziskushaus Ried

## 04.10.20 GOTTESDIENST



### Gedenktag des hl. Franz von Assisi

Eröffnungsgottesdienst für das Arbeitsjahr 2020/21

Am Gedenktag des hl. Franz von Assisi feiern wir gemeinsam mit dem Rieder Konvent der Franziskanerinnen von Vöcklabruck und Stadtpfarrer Rupert Niedl einen Gottesdienst in unserer Kapelle.

Anlässlich der diözesanen Bibelfesttage 2020 wird dabei der Welser Schauspieler Franz Strasser die Bergpredigt Jesu szenisch darbieten.

Wir laden alle mit dem Haus oder mit dem Hl. Franziskus verbundenen Menschen zur Mitfeier und anschließenden Agape herzlich ein.

Termin:

**Sonntag, 04. 10. 20**

Zeit:

**19.00 Uhr**

Gestaltung:

**Mag. Rupert Niedl,  
Franz Strasser**

**Team des Franziskus-  
hauses und der  
Franziskanerinnen Ried**

## 29.11.20 ÖKUM. GOTTESDIENST



### Ökumenische Abendgottesdienste in Ried

In Weiterführung der gewachsenen ökumenischen Zusammenarbeit der christlichen Kirchen in Ried werden wir auch im Arbeitsjahr 2020/21 das gemeinsame Feiern von ökumenischen Gottesdiensten an den 5. Sonntagen im Monat weiterführen.

Zur Mitfeier sind alle ökumenisch interessierten Christen und Christinnen sehr herzlich eingeladen, besonders auch konfessionsverbindende Ehepaare und Partner.

Termin:

**Sonntag, 29. 11. 20** 19.00 Uhr  
Neuapostolische Kirche

Gebetswoche für die Einheit  
der Christen:

**Donnerstag, 21. 01. 21**

19.00 Uhr

Krankenhauskapelle

## 04.12.20 GOTTESDIENST



### Rorate im Advent

Frühmorgendlicher Gottesdienst

Rorate-Messen sind besondere Messfeiern an Werktagen im Advent. Dieser Gottesdienst in der Dunkelheit, morgens noch vor Aufgang des Tageslichtes, wird durch eine Vielzahl von aufgestellten Kerzen in ein warmes, stimmungsvolles Licht getaucht.

Ihren Namen hat er vom Ruf des Eröffnungsverses „Rorate caeli desuper, et nubes pluant justum!“ , also „Ihr Himmel tauet den Gerechten, ihr Wolken regnet ihn herab.“ (Jes 45,8)

Anschließend an den Gottesdienst laden wir zum Frühstück und einem adventlichen Beisammensein ein.

Termin:

**Freitag, 04. 12. 20**

Zeit:

**6.30 Uhr**

Leitung:

**Adi Völkl**



## Diözesane Bibelfesttage

### Exkursion Bibelwelt Salzburg

1000 Jahre Weisheit im Salzburger Erlebnishaus Bibelwelt

Termin:

**Freitag, 25. 09. 20**

Abfahrt Bhf. Attnang-Puchheim: 14.00 Uhr

Leitung:

**Mag. Josef Schwabeneder,**  
Bildungshausleiter

**Kosten:** € 15,00 + Zugticket

**Anmeldung bis 23.9.20!**

Kein Buch beeinflusste unsere westliche Kultur so nachhaltig wie die Bibel. Erfahren Sie etwas über die tausendjährige Entstehungsgeschichte des „Buchs der Bücher“. Besuchen Sie die Salzburger Bibelwelt in der Plainstr. 42 A. Hinter dem acht Meter hohen Bibeltuhr schöpfen Sie aus der Quelle christlicher Lebenskunst. Dort erleben Sie, was Menschsein ausmacht und wie es gelingend gelebt werden kann. Gewinnen Sie Weisheit, weil die Bibel mehr ist als nur ein Buch.

Es führt Dr. theol. Eduard Baumann, Direktor der Bibelwelt

**25.09.20**  
**EXKURSION**



### Bibel-Bilder-Abend: Und das Wort ist Bild geworden.

Annäherungen an die Bibel mit Werken Sieger Köders

Termin:

**Mittwoch, 30. 09. 20**

Zeit: **19.00 Uhr**

Leitung:

**Josef Schwabeneder**

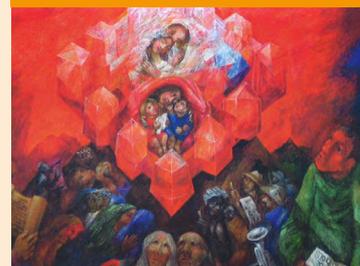
Leiter Franziskushaus Ried,  
Theologe

**Kosten:** € 7,00

**Anmeldung erbeten!**

Der bekannte Maler-Pfarrer Sieger Köder hat viele Bilder geschaffen, mit denen es ihm gelungen ist, neue Perspektiven auf biblische Themen und Gestalten zu schaffen. Anhand ausgewählter Bilder und dazu passenden Bibelstellen wird ein Zugang sowohl zum Werk Sieger Köders als auch zum „Buch der Bücher“ eröffnet, der wohl so manch überraschenden als auch vertiefenden Blick eröffnen kann.

**30.09.20**  
**VORTRAG**



### Werkkurs

Biblische Erzählfiguren

**BILDUNGSGÜTSCHHEIN €20,-**  
FÜR KATHOLISCHE KIRCHE, BILDHÜBNERREICH

**Freitag, 02. 10. 20 bis**

**Sonntag, 04. 10. 20**

Zeit:

**Fr, 16.00 - So, 16.00 Uhr**

Leiterin:

**Mag<sup>a</sup> Martha Leonhartsberger**

**Kosten:** € 150,00 + € 30,00

Materialkosten pro Figur

**Anmeldung bis 20.09.20**

Mit diesen Figuren lassen sich viele biblische Erzählungen darstellen. Zum Einsatz kommen können die Figuren im persönlichen Gebrauch zu Hause - vor allem mit Kindern, im Religionsunterricht, in der Behindertenarbeit, bei Kindergottesdiensten, in Bibelkreisen, in der Erwachsenenbildung, etc.

An einem Wochenende können ca. zwei Figuren gefertigt werden, dazu wird das Stellen biblischer Szenen in verschiedenen Körperhaltungen eingeübt. Zu den Figuren können noch viele Utensilien selber gebaut werden: Schafe, Zelte, Brunnen, Körbe, Fischernetze,...

**02.-04.10.20**  
**WERKKURS**



## Sie suchen ein Seminarhaus?

Das **Franziskushaus** führt einen Zimmer- und Küchenbetrieb, der Verpflegung und Nächtigung im Haus ermöglicht.

Wir bieten für die Durchführung von Kursen:

- 8 Gruppen- und Seminarräume von 30 m<sup>2</sup> bis 100 m<sup>2</sup>
- Kapelle, Speiseraum, Franziskusüberl, Bar

Folgende Zimmer haben wir zur Verfügung:

- 4 Komfort-Doppelzimmer mit Dusche/WC
  - 1 Doppelzimmer mit Ehebett, Dusche/WC
  - 3 Doppelzimmer mit Dusche/WC
  - 8 Einzelzimmer mit Dusche und WC (jeweils kombiniert mit einem zweiten Einzelzimmer)
  - 2 Einzelzimmer mit Dusche, WC am Gang
  - 4 Einzelzimmer, Dusche und WC am Gang
- Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne die Preislisten zu!  
[www.franziskushaus.at](http://www.franziskushaus.at) 07752/82742

# Würde Schwerpunkt im Franziskushaus



**24.09.20**  
VORTRAG



## Prein Martin Letzte Hilfe Kurs

Unter dem Motto: „Was alle angeht, müssen alle angehen“, bietet der Vortrag den ZuhörerInnen Wissen, Aufklärung und brauchbare Hilfestellungen für künftige Begegnungen mit dem Tod an. Einerseits weil wir selbst unmittelbar durch einen Todesfall betroffen sein können. Andererseits sollen wir unseren Mitmenschen, die einen schweren Verlust zu betrauern haben, begegnen können. Im Beruf die Kollegin oder Kundin oder meine Nachbarn: Was nun sagen? Was tun?

Termin: 24. 09. 20  
Zeit: **19.30 Uhr**  
Leitung:  
**Dr. Prein Martin** Thanatologe  
/ Notfallpsychologe  
ehem. Bestatter  
Kosten: **VVK:12,00 AK:14,00**  
Ort: **Raiffeisensaal Ried**

**13. 10. 20**  
VORTRAG



## Würde

Achten - leben - bewahren

Uns ist allen eine unantastbare Würde gegeben! Und doch hat wohl schon jede/r von uns die schmerzliche Erfahrung gemacht, dass unsere Würde missachtet oder sogar mit Füßen getreten wurde. Auch am Beginn des Lebens und dessen Ende ist ein würdevolles Miteinander nicht selbstverständlich. Doch was macht nun Würde eigentlich aus? Wie nähren und achten wir unsere eigene Würde und damit auch die der anderen? Was kann uns dabei hilfreich sein?

Termin:  
**Dienstag, 13. 10. 20**  
Zeit: **19.30 Uhr**  
Leitung: **Veronika Santer**  
Kosten: **€ 7,00**  
**Anmeldung erforderlich!**

**ab 02.11.20**  
EXERZITIEN IM ALLTAG



## Würde.entdecken

Im Alltag Zeit und Raum der Stille entdecken

Exerzitien im Alltag ermöglichen Ihnen / dir, mitten im Tag, mitten in der Woche, mitten im Leben innezuhalten. Die Abende laden zu einem Rückzug in die Stille und zugleich zu einem Aufbruch aus der Routine des Alltags ein. Nimm die Bereitschaft mit, Dir dafür jeden Tag 10 bis 20 Minuten Zeit zu nehmen. Im Mittelpunkt der vier Wochen werden Themen wie Grenzen, Wertschätzung, Schöpfung, Einsatz und Umsetzung stehen.

**4 x Montag ab 02. 11. 20**  
Zeit: **19.00 - 20.30 Uhr**  
Leitung:  
**Christoph Kleemayr,**  
**Kornelia Zauner**  
Kosten: **€ 40,00**  
**Anmeldung erforderlich!**



**19.11.20**  
FILM & AUSTAUSCH



## Film & Austausch: „und a jeds Leben is anders“

Ein Film (45 min) mit 85 jährigen Frauen und Männern, der zeigt, wie vielfältig die Lebensumstände dieser Altersgruppe sind. Wie hochbetagte Menschen ihren Lebenssinn finden, wer sie dabei unterstützt und auch sicher stellt, dass sie in Würde mit altersbedingten Veränderungen leben können.

Im Anschluss daran Austausch rund um das Thema „Altern in Würde - wie kann es gelingen?“

**Do, 19. 11. 20**  
Zeit: **19.00 - 22.00 Uhr**  
Begleitung:  
**Berti Burghuber**  
Regionalcaritas Ried  
**Christine Wally- Biebl**  
Beraterin der Caritas Service-  
stelle Pflegende Angehörige

**28.01.21**  
VORTRAG



## Vortrag: „Was aber keinen Wert hat, das hat eine Würde“ (I. Kant) Was meint und bedeutet „Würde des Menschen“

„Menschenwürde“ ist der Leitbegriff der „Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte“ durch die UNO aus dem Jahre 1948. Aber die „Würde des Menschen“ ist auch im „Ich“, im „Selbst“ des Menschen schutz- und verteidigungsbedürftig. Und auch die Menschheit als „Menschheitsfamilie“ (R. Schutz) steht unter dem Anspruch, für ein würdevolles Leben aller Menschen einzutreten und nicht ihren eigenen Kindern die Lebensgrundlagen (ökologisch oder politisch) zu zerstören.

**Donnerstag, 28. 01. 21**  
Zeit: **19.30 Uhr**  
Leitung:  
**DDr. Severin Renoldner,**  
Prof. f. Ethik & Polit.Bildung  
Kosten: **€ 7,00 Uhr**  
**Anmeldung erbeten!**

# Zeitgeschichte - Workshop & Lesung Andreas Knapp

## Josef Weidenholzer - Von der Grenzgasse zur EU

25 Jahre EU: Friede, Wohlstand – Zukunft?



Termin:  
**Donnerstag, 05. 11. 2020**  
Zeit:  
**20.00 Uhr**  
Ort:  
**Raiffeisenbank Ried**  
Kosten:  
**€ 5,00 (SchülerInnen frei)**

Als Abgeordneter in Brüssel waren die exzellenten Fachkenntnisse des Innviertlers in den Komplexen Armut und Arbeitslosigkeit, Flucht- und Migration, Justiz und Datenschutz international außerordentlich geschätzt. Der hochkarätige Lehrer und Politiker aus St. Florian am Inn spricht über das Friedens- und Wohlstandprojekt EU und seine Zukunft mit den vielen Problemen, die nur global verbessert werden können, noch als absoluter Insider. Die Auswirkungen auf Wirtschaft und Arbeitsplätze in unserer Region werden besonders beleuchtet.

Die Vergangenheit ist nicht tot –  
sie ist nicht einmal vergangen  
(William Faulkner)



## Kurt Bauer - 1934: Der Februar Aufstand

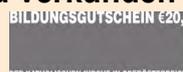
Fakten und Mythen

Termin:  
**Do, 11. 02. 2021**  
Zeit:  
**20.00 Uhr**  
Ort:  
**Franziskushaus Ried**  
Kosten:  
**€ 6,00 (SchülerInnen frei)**

Die politische Erinnerungskultur der Zweiten Republik wurde und wird von zwei mächtigen Lagermythen beherrscht, die jeweils direkt auf die beiden Hauptereignisse des Unglücksjahres 1934 Bezug nehmen. Die Kernaussage des nach wie vor hoch im Kurs stehenden Februarmythos der Sozialdemokraten in einfachen Worten: Die österreichischen Arbeiter waren die Ersten in Europa, die im Februar 1934 dem Faschismus bewaffnet Widerstand leisteten. Ohne ihren heldenhaften Opfergang wäre die Wiedergeburt Österreichs im Jahr 1945 nicht möglich gewesen.

## Workshop mit Andreas Knapp: Sucht neue Worte, das Wort zu verkünden

Von Gott reden in säkularer Zeit



Termin:  
**Samstag, 27. 02. 21**  
Zeit: **10.00 – 16.30 Uhr**  
Leitung: **Dr. Andreas Knapp**,  
Priester und Poet,  
Mitglied der „Kleinen Brü-  
der vom Evangelium“  
Kosten: **€ 40,00**  
inkl. Lesung am Abend  
**Anmeldung erforderlich!**

Für viele Menschen klingt die religiöse Sprache fremd und unverständlich. Daher stehen Menschen, die mit der Verkündigung des Glaubens beauftragt sind, vor der Aufgabe, das Gottesgeheimnis wieder neu ins Wort zu bringen. Der Workshop will dazu anregen, sich auf die Suche nach einer angemessenen, zeitgemäßen und verstehbaren Gottesrede zu begeben. Nach Impulsen und Austauschrunden soll es in einer Textwerkstatt um eigene Versuche gehen, religiöse Erfahrungen in einer lyrischen Sprache zum Ausdruck zu bringen. In Anschluss an den Workshop (17.00 Uhr) Eucharistiefeyer mit Andreas Knapp in unserer Kapelle.

## Lesung: Wortspiele für Gott

„Möge Dir mein Dichten gefallen!“ (Ps 104,34)

Termin:  
**Samstag, 27. 02. 21**  
Zeit: **19.00 Uhr**  
Leitung: **Dr. Andreas Knapp**,  
Priester und Poet,  
Musik: **Guntram Zauner**  
Kosten: **VVK: € 8,00**  
**AK: € 10,00**  
**Karten im Bildungshaus!**

Im Anfang war das Wort. Die Schöpfung verdankt sich dem Wort Gottes. Um sich dem Geheimnis Gottes zu nähern, geht der Priester und Poet Andreas Knapp wort-schöpferisch vor. Begriffe und Sätze aus der religiösen Tradition, aus der Bibel und dem kirchlichen Leben beginnen neu zu klingen. Sprachspiele und originelle Wendungen lassen aufhorchen und erschließen religiöse Grundworte auf überraschende Weise. Andreas Knapp gilt als „wirksamster geistlicher Dichter des deutschen Sprachraums der Gegenwart.“ (Prof. Dr. Georg Langenhorst).

**05.11.20**  
VORTRAG



**11.02.21**  
LESUNG/VORTRAG



**27.02.21**  
WORKSHOP



**27.02.21**  
LESUNG



Foto: Gerd Neuhold

# Bildungszentrum St. Franziskus



Foto: pixabay

## OÖ ist Hotspot ...

... der **Erwachsenenbildung**

Jährlich gibt es in OÖ rund 50.000 Kurse mit mehr als 1.000.000 Teilnahmen. Unser Bildungshaus ist eine der vielen Einrichtungen, die daran mitwirken, dass dies auch weiterhin so bleibt.

„Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist“, lautet ein Zitat von Henry Ford, welches den Wert der Weiterbildung sehr gut beschreibt.

Der Erwerb von Wissen, Kompetenzen, Fertigkeiten und wie diese eingesetzt werden können, spielt für den persönlichen Entwicklungsweg eine wesentliche Rolle.

Mit dem vorliegenden Herbst- Programm wollen wir Angebote setzen, die Sie in Ihrem Lebensalltag stärken und bereichern.

Unser Verständnis von Erwachsenenbildung möchte ein positives Bildungsbewusstsein schaffen und Ihnen ein verlässliches, vielfältiges Angebot an Lebensbildung für alle Altersgruppen (Lebensbegleitung, Gesundheitsbildung, Elternbildung, sinnvolle Freizeitgestaltung, zeitgeschichtliche Bildung, Theologische Angebote etc.) bereitstellen.

Freudig darf ich auch noch erwähnen, dass wir erst Anfang Juli das Audit zur Verlängerung des Qualitätssiegels der OÖ Erwachsenenbildung äußerst erfolgreich absolviert haben, was wiederum Ihnen als Besucher unseres Hauses zu Gute kommen wird.

Ich freue mich über Ihren Besuch und weise darauf hin, dass es jetzt auch möglich ist unsere Kurse unter [www.franziskushaus.at](http://www.franziskushaus.at) online zu buchen! Bis bald im Bildungshaus! :-)



**Kornelia Zauner** - päd. Referentin



Sandra Bauchinger  
**Sekretariat**



Lisa Sonleitner  
**Zimmer / Küche**



Josef Schwabeneder  
**Hausleiter**



Martina Kirchsteiger  
**Reinigung**



Elfriede Oberauer  
**Küche/Zimmer**



Doris Rossak  
**Sekretariat**



Marianne Etzlinger  
**Sekretariat**



Anton Penninger  
**Haustechnik**



Christine Großspointner  
**Zimmer / Küche**



Christina Spindler  
**Küche/Zimmer**

# Glaube - Theologie - Spiritualität

## Vom Reiz des Christentums

### Die Perlen des Glaubens

Termin:

**Mittwoch, 14. 10. 20**

Zeit: **19.00 Uhr**

Leitung:

**Dr. Stefan Schlager,**  
Theol. Erwachsenen-  
bildung & Weltreligionen

**Kosten:** € 7,00

**Anmeldung erbeten!**

Von Zeit zu Zeit tut es gut, von der Tiefe, der Weite sowie der reichen Lebensweisheit des Christentums zu kosten. Ein kreatives Hilfsmittel dafür sind die vom evangelischen Bischof Martin Lönnebo kreierten achtzehn „Perlen des Glaubens“. Mit Hilfe dieser Perlen - z.B. Gottesperle, Ich-Perle, Taufperle, Perle der Gelassenheit, Perle der Nacht ... - ist es möglich, Jesus und seine Botschaft vom Reich Gottes neu „begreifbar“ zu machen und dem Reiz christlichen Lebens nachzuspüren.



## „Wir haben einen Stern gesehen!“

### Besinnliche Sternstunden im Advent für Eltern mit ihren Kindern von 3-8 Jahren

**Freitag, 11.12.20**

Zeit:

**Fr, 15.00 - 18.00 Uhr**

Leiterin:

**Kornelia Zauner,**  
Bildungszentrum  
**Heidi Brandmayr,** Zipf

**Kosten:** € 20 je Paar

**Anmeldung bis 01.12.20**

Wir möchten Eltern(teile) gemeinsam mit ihren Kindern (3-8 Jahren) einladen, ein paar besinnliche, weihnachtliche „Sternstunden“ gemeinsam zu verbringen. Diese adventlichen Sternstunden bestehen aus Impulsen und meditativen Elementen für Erwachsene und speziell abgestimmten Inhalten und kreativen Methoden für die Kleinen. Diese spüren ihren Sternstunden teilweise in einem extra Seminarraum nach. Gemeinsame Elemente mit Groß und Klein bilden den Einstieg, den Rahmen und den Abschluss dieses besinnlichen Nachmittages.

## Da war auch viel Schönes!

### Jahresrückblick

Termin:

**Mittwoch, 30. 12. 20**

Zeit:

**14.00 - 21.00 Uhr**

Leitung:

**Veronika Santer**

**Kosten:**

€ 40,00

**Anmeldung erforderlich!**

Ein Jahr, das anders war als die Jahre zuvor, geht zu Ende – vielleicht ist die Zeit viel zu schnell vergangen ... Da kann uns ein Blick zurück auf die Geschenke, das Gelungene und Schöne nochmals bereichern. Manches kam anders als erwartet oder hat uns auch herausgefordert – im Blick auf diese Momente kann vielleicht auch ein Stück Heilung und Versöhnung geschehen. Tänze, Texte, Gedankenaustausch, kreative Elemente und Rituale unterstützen uns bei diesem Rückblick.



## In neuem Licht erstrahlen

### Feier-Abend zu Maria Lichtmess

Termin:

**Dienstag, 02. 02. 21**

Zeit: **18.00 - 21.00 Uhr**

Leitung:

**Veronika Santer**

**Kosten:**

€ 18,00

**Anmeldung erforderlich!**

Die Ruhezeit des Winters geht langsam zu Ende und wir freuen uns auf das Frühjahr - auf mehr Licht, auf die ersten Frühlingsboten, auf Leben und Lebendigkeit.

Von jeher war es ein Zeitpunkt der Reinigung und Neuorientierung. Das Licht, das zu Weihnachten verborgen im Stall geboren wurde, will nun erstrahlen.

Was will in mir ans Licht, will vielleicht (wieder) neu gelebt werden? Impulse, Tänze und ein Ritual begleiten uns durch diesen Abend.

**14.10.20**  
**VORTRAG**



Foto: Franz Reischl

**11.12.20**  
**BESINNLICHER ABEND**



**30.12.20**  
**JAHRESRÜCKBLICK**



**02.02.21**  
**FEIER-ABEND**



# Glaube - Theologie - Meditation - Stille

**03.10.20**  
**FUSSWALLFAHRT**



## Fußwallfahrt nach Maria Laach am Jauerling

in Kooperation mit den Oblaten des Hl. Franz von Sales:



Wie jedes Jahr laden auch 2020 die Salesoblaten in Oberösterreich und Wien herzlich zur Wallfahrt ein. Wir wollen von der Burgstock Aussichtswarte am Jauerling über das Gießhübler Kreuz zur Kirche Maria Laach pilgern und an verschiedenen Stationen Impulse halten.  
8.00 Uhr: Treffpunkt Franziskushaus und Fahrt in Fahrgemeinschaften.  
Treffen aller Wallfahrergruppen aus OÖ und Wien  
Die Wegstrecke beträgt ca. 5 km (ca. 2h) und führt stetig bergab. Anschl. kurze Kirchenführung und um 14.00 Hl. Messe in Maria Laach. Der gemütliche Ausklang findet im GH „Zur weißen Rose“ in Maria Laach statt.

Termin:

**Samstag, 03. 10. 20**  
**Treffpunkt: 8.00 Uhr**  
**Parkplatz des Bildungshauses**  
**Rückkehr: ca. 20.00 Uhr**  
Organisation:  
**Kornelia Zauner**  
**Anmeldung erforderlich!**

**16.01.21**  
**BESINNUNGSTAG**



## Besinnungstag 2021 Salesianische Impulse - Zeit zum Innehalten

in Kooperation mit den Oblaten des Hl. Franz von Sales:



Der hl. Franz von Sales (1567 - 1622), einer der bedeutendsten spirituellen Meister der Christenheit, war ein Mensch, der eine unglaublich positive Lebens- und Glaubenseinstellung an den Tag legte. Er rief seine Mitmenschen unermüdlich auf, vor ihren Problemen nicht zu resignieren. Vielmehr sollten sie sich ihnen mit Gottes- und Selbstvertrauen stellen und vor allem das Gute in seiner reichen Vielfalt wahrnehmen. Dieser besinnliche Tag möchte Ihnen salesianische Impulse für einen liebevollen Blick auf das Leben und auf die Gegenwart Gottes bieten.

**Samstag, 16. 01. 21**  
**9.00 – 17.00 Uhr**  
Begleitung:  
**Referentin aus dem Team der salesianischen Familie**  
Beitrag: **€ 30,00**  
**Anmeldung erbeten!**

Einladung der Oblaten zur feierlichen Vesper um ca 17.00 Uhr mit anschl. Agape im Pfarrtreff!

**ab 17.09.20**  
**MEDITATION**



## Meditation In der Stille eins werden

Wir nehmen uns Zeit, im Schweigen Gottes Gegenwart nachzuspüren und schöpfen in der Stille neue Kraft. Jede/r ist herzlich willkommen! Jede Meditationseinheit ist unabhängig voneinander und eine Teilnahme ist jederzeit möglich.

Termine der Meditationen:

<b>17.09.20</b>	<b>29.10.20</b>	<b>10.12.20</b>	<b>04.02.21</b>
<b>01.10.20</b>	<b>12.11.20</b>	<b>07.01.21</b>	<b>18.02.21</b>
<b>15.10.20</b>	<b>26.11.20</b>	<b>21.01.21</b>	

Termine:  
**jeweils am Donnerstag um 19.00 - 20.00 Uhr**  
Gestaltung:  
**Meditationsteam**

Kosten:  
**freiwillige Spende**

**ab 23.09.20**  
**MEDITATION**



## Meditationsabende Praxis der Meditation für Einsteiger und Fortgeschrittene

Die positiven Wirkungen richtiger und regelmäßiger Meditation sind Abbau von Stress, innere Ruhe, Stärkung des Immunsystems, verbesserte Konzentrationsfähigkeit und vermehrtes spirituelles Gewahrsein.

In einem vierwöchigen Meditationskurs führt Sie der erfahrene Meditationslehrer Mag. Klaus Reiter in die Grundlagen richtiger und effektiver Meditation ein.

Termin:  
**Mittwoch, 23. 09. 20,**  
**Mittwoch, 30. 09. 20,**  
**Mittwoch, 07. 10. 20,**  
**Mittwoch, 14. 10. 20,**  
Zeit: **19.00 - 20.30 Uhr**  
Leiter: **Klaus Reiter**  
Kosten: **€ 80,00**  
**Anmeldung erforderlich**

# Meditation und Stille

## ZEN Meditation und Qi Gong

Meditationswochenende im Schweigen

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-  
FÜR DIE KATHOLISCHE KIRCHE IN ÖBERÖSTERREICH

Termin:

**Freitag, 18. 09. 20 bis  
Sonntag, 20. 09. 20**

Start: **Fr, 15.00**

Ende: **So, 11.30 Uhr**

Leiter: **Heinrich Allerstorfer  
Angela Obermayr, QiGong**

Kosten: **€ 96,00 Kursgebühr  
+ ca. € 100,00 VP für 2 Nächte**

Zen und Qigong sind einander gut ergänzende Wege, die in diesem Kurs miteinander verbunden werden. Die weich fließenden und ruhigen Bewegungen des Qigong helfen, körperliche Verspannungen und Blockaden zu lockern und führen zu einem harmonischeren Körpergefühl. Die Meditation, praktiziert nach der Weise des Zen als achtsames Sitzen in Stille, lässt den psychischen und mentalen Bereich des Menschen zur Ruhe kommen. Qigong und Zazen wechseln einander ab, sodass es zu einer ganzheitlichen Beruhigung von Körper und Geist kommt. Der Kurs wird im durchgängigen Schweigen gehalten!

**18.-20.09.20**  
**ZEN-MEDITATION**



## ZEN Meditation

Meditationswochenende im Schweigen

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-  
FÜR DIE KATHOLISCHE KIRCHE IN ÖBERÖSTERREICH

Termin:

**Sonntag, 14. 02. 21 bis  
Mittwoch, 17. 02. 21**

Start: **So, 18.00 Uhr**

Ende: **Mi, 10.00 Uhr**

Leiter: **Heinrich Allerstorfer  
ZEN-Lehrbefugnis**

Kosten: **€ 75,00 Kursgebühr  
+ ca. € 150,00 VP für 3 Nächte**

ZEN ist ein spiritueller Weg, der sich aus dem Buddhismus und Taoismus entwickelt hat. Der Kern der Praxis ist ‚Zazen‘, das aufrechte und bewegungslose Sitzen in Stille. Da für Zazen keinerlei inhaltlichen Ziele vorgegeben werden, ist es auch an keine bestimmte Religion, Weltanschauung oder Kultur gebunden. Dieses achtsame Sitzen in Stille lässt den psychischen und mentalen Bereich des Menschen zur Ruhe kommen. Ein Zen-Kurs wird in durchgängigem Schweigen gehalten. Körper und Geist kommen zur Ruhe und können sich regenerieren. Das Sitzen in Stille macht uns präsent für das Jetzt und lässt uns aufwachen aus Gewohnheit und Routine.

**14.-17.02.21**  
**ZEN-MEDITATION**



## TaiJi & Qi Gong

EINE Übung zum Loslassen

**4 Abende, jeweils Di**

Zeit:

**19.00 Uhr**

Termine:

**15. 09. 20      29. 09. 20**

**22. 09. 20      06. 10. 20**

Leiter: **Christoph Wiesner**

Kosten: **€ 40,00 (gesamt)**

**€ 12,00 (einzeln)**

4 Abende und 4 Stunden für Körper, Geist, und Seele

Körperübungen (aus dem TaiJi und Qi-Gong), Atem und Stille führen durch die einzelnen Stunden. Körper, Geist und Seele immer mehr in Einklang bringen, ist das Ziel unserer gemeinsamen Übung(en).

Es ist keine Anmeldung erforderlich!

Ab Dienstag, 13. November (4x) geht es weiter mit Tai Ji im Nebel!

**ab 15.09.20**  
**TAIJI**



## TaiJi im Advent - intensiv

Ein Tag für Anfänger und Fortgeschrittene

Termin:

**Samstag, 12. 12. 20**

Zeit:

**9.00 - 12.30 Uhr**

Leiter:

**Christoph Wiesner**

Kosten:

**€ 35,00**

Als stillste Zeit des Jahres lädt der Advent ein, selbst zur Ruhe zu kommen. Die äußeren Umstände machen dieses einem heutzutage sehr schwer bis fast unmöglich. Die in die Stille führenden uralten Bewegungsformen des TaiJi machen den Kopf leer und entspannen den Körper. An diesem Vormittag werden wir die große Form des TaiJi Zen praktizieren und üben.

Es ist keine Anmeldung erforderlich!

**12.12.20**  
**TAIJI**



# Pilgern - Radeln - Wandern

**27.09.20**  
**FUSSPILGERN**



## Wandern für Augen und Seele.

Pilgern am Marienweg

Gehen Sie mit uns und nehmen Sie sich Zeit ein Stück des Marienwanderweges zu erkunden. Wir pilgern auf der Eberschwanger Taufkapellen Runde abseits von Lärm, inmitten der Stille der Natur und großteils in Abgeschiedenheit. Schenken Sie sich diesen Tag, welcher eine Mischung aus Freude am Gehen, Innehalten, kurzen Impulsen und Gemeinschaft sein wird. (13 km Strecke, ca 4 Stunden Gehzeit) Ausgangs- und Zielpunkt ist der Parkplatz beim Schliftgasthaus in Eberschwang, wo wir nach unserem Pilgern auch einkehren werden.

Termin:

**Sonntag, 27. 09. 20**

Zeit: **10.00 -17.00 Uhr**

Leitung:

**Hildegard Niederhuber**

**Kornelia Zauner**

**Kosten:** € 10,00

Anfahrt in Fahrgemeinschaften

**Anmeldung erbeten!**

**02.-04.10.20**  
**SINGEN U. WANDERN**



## Heilsames Singen und Wandern rund um den Altausseer See

Durch das Gehen kommen wir immer mehr zu uns selber. Das Singen hilft uns ureigene, emotionale und zwischenmenschliche Themen noch tiefer wahrzunehmen, zu erleben und sie neu einzuordnen. An diesem Wochenende stimmen wir uns am Freitagabend auf unsere gemeinsame „Reise“ ein und umwandern am Samstag den Altausseer-See meditativ, beschwingt und mit heilsamem Liedgut im Rucksack. Ein gesanglicher Ausklang schließt das Erlebte am Sonntagvormittag ab. Willkommen sind alle SängerInnen und Nicht-SängerInnen mit und ohne Vorerfahrung im Heilsamen Singen.

Termin:

**Fr, 02. 10.- So, 04. 10. 20**

Leitung/Begleitung:

**Sigrid Obermüller**

Kosten:

**€ 275,00 HP**

Anmeldung erforderlich!

**24.10.20**  
**LAMAWANDERUNG**



## Familienwandern mit Lamas

Erlebnis für Familien mit Kindern bis 12 Jahren

Für unsere kleinen Lama-Besucher haben Laura, Magdalena, Oskar und Odil extra flauschige Kuscheleinheiten auf Lager. Bei der Familienwanderung widmen wir uns zu Beginn besonders dem Kennenlernen und Bürsten, Halftern und Führen. Anschließend bekommt jede Familie „ihr“ Lama an die Hand und wir begeben uns gemeinsam auf Wanderschaft. Eine leicht begehbare Strecke von ca. 4 km ist für Kinder gut schaffbar. Sie sind von den Tieren oft so angetan, dass sie aufs Gehen ganz vergessen. Der Weg ist kinderwagentauglich.  
**Treffpunkt: Pfarrhof Waldzell, Hofmark 2**

Termin:

**Samstag, 24. 10. 20**

Zeit:

**9.00 – 12.00 Uhr**

Lama-Wanderführer:

**Hannes & Sigrid Obermüller**

Kosten:

**€ 50,00 je Familie**

Anmeldung erforderlich!

**Fj/Sommer 21**  
**RADTAGE**



## Radeln von Gmünd nach Retz

am Iron Curtain Trail entlang des ehem. Eisernen Vorhanges

Die Radtage 2021 führen entlang des ehem. eisernen Vorhangs. In täglichen Etappen zwischen 40 km und 60 km reicht die Strecke von Gmünd über Litschau, Slavonice, Drosendorf, Hardegg und Znaim nach Retz.

Die Radtage sind eine Mischung aus sportlicher Betätigung, gemütlichem Beisammensein, Impulsen auf der Strecke und kulturellen Besichtigungen. Genießen, Radfahren und Innehalten stehen in diesen Tagen auf dem Programm.

Termin:

**genauer Termin noch offen**

Leitung/Begleitung:

**Kornelia Zauner**

**Franz Garsleitner**

Kosten:

**€ 110,00 zuzügl. Unterkunft und Verpflegung**

## Reisevorträge - Kreatives

### 3D Audiovision:

66° NORD Lofoten, Nordkap, Island, Spitzbergen

Termin:  
**Mittwoch, 18. 11. 20**  
Zeit:  
**19.30 Uhr**  
Leiter:  
**Hatheier Markus, Wildenau**  
Kosten:  
**€ 13,00**

Die Faszination des Hohen Nordens hat Markus Hatheier in seinen Bann gezogen.  
Die letzten großen Urlandschaften Europas findet man über dem Polarkreis!  
Auf mehreren Reisen, im Wechsel der Jahreszeiten erkundete er diese Gebiete und entdeckte dabei eine großartige Natur- und Tierwelt.  
Präsentiert in einzigartigen 3D Bildern!!

### Multimedia-Show mit Livemusik

NEPAL: Namaste - Sei begrüßt!

Termin:  
**Donnerstag, 04. 03. 21**  
Zeit:  
**19.30 Uhr**  
Leiter:  
**Renate und Franz Kogler**  
Kosten:  
VVK: € 13,00 AK: € 15,00  
Vorverkauf im Bildungshaus

In ihrer Multimedia-Show entführen uns Renate Kogler und Franz Marx an entlegene Orte. In ihrer Komposition aus professioneller Reisefotografie, Reportage und Livemusik präsentieren sie Nepal, ein Land, das vielschichtiger kaum sein könnte. Ein bunter Bogen spannt sich zwischen Urwäldern und Bergwüsten, von den tropisch heißen Regionen im Terai bis zu den eisigen Spitzen des Himalaya. Das religiöse Land bewegt sich zwischen Tradition und Moderne, Aufbruch und Wandel. Monatelange Trekkingtouren führen Sie u. a. in den tibetisch geprägten Dolpo, wo die Zeit seit Jahrhunderten stillzustehen scheint. Lassen Sie sich mitreisen!



### Kreatives Gestalten

Acryl-Pouring

**Dienstag, 22. 09. 20**  
**Dienstag, 29. 09. 20**  
**Dienstag, 06. 10. 20**  
Zeit:  
**je 18.30 – 21.00 Uhr**  
Leiterin:  
**Dagmar Mayr, Frankenburg**  
Kosten: € 69,00  
**Anmeldung bis 15.09.20**

Wenn Sie eine neuartige Technik für Bildgestaltung suchen, bei der man nicht malen oder zeichnen können muss, um moderne, umwerfende Kunstwerke zu bekommen, sind Sie in diesem kreativen Workshop genau richtig! Beim Fluid-Painting geht es darum, fließfähige Acrylfarben auf die Leinwand zu gießen. Dabei entstehen unvorhersehbare Kreationen mit sehr bunten, marmorähnlichen Effekten und toller Zellbildung, die man mit einer klassischen Maltechnik nicht erzeugen kann. Drei Pouring-Arten werden vorgestellt und natürlich auch selbst ausprobiert. Besondere Begabung - nicht nötig!

### Kreatives Gestalten

Aquarell

**Donnerstag, 19. 11. 20**  
**Donnerstag, 26. 11. 20**  
**Donnerstag, 03. 12. 20**  
Zeit:  
**je 18.30 – 21.00 Uhr**  
Leiterin:  
**Dagmar Mayr, Frankenburg**  
Kosten: € 69,00  
**Anmeldung bis 10.11.20**

Mit verschiedenen Techniken werden Winterlandschaften dargestellt. Auch Weihnachtsbillets können so selbst gemalt werden und sind ein nettes persönliches Geschenk.  
Nebenbei erlernt man einen in sich schlüssigen und harmonischen Bildaufbau.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Material: Aquarellfarben (oder auch Wasserfarben), Pinsel, weicher Bleistift und Radiergummi, 2 Wassergläser, Küchenrolle, Aquarellpapier (kann auch im Kurs erworben werden).

**18.11.20**  
**AUDIOVISION**



**04.03.21**  
**MULTIMEDIA-SHOW**



**ab 22.09.20**  
**MALKURS**



**ab 19.11.20**  
**MALKURS**



## Kultur - Kreatives

**ab 26.01.21**  
**MALKURS**



### Kreatives Gestalten

Wer bist Du? - Stelle Dich in Farbe dar.

Wir setzen uns mit der Wirkung der Farben auseinander und berechnen anschließend die eigene Farbschwingung. So ist es möglich im Alltag durch gezielte Farbwahl unsere Stärken, Neigungen und Talente zu unterstützen und wir nehmen positiv Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wir malen dann unser ganz persönliches Bild. Wir mixen Farben, Fotos, Strukturen, Stoff, Holz, Kartonagen, Papierreste, Steine, Metall ... und vereinen sie zu einem ganz persönlichen Kunstwerk. Nebenbei erlernt man verschiedene Techniken und erarbeitet einen in sich schlüssigen und harmonischen Bildaufbau.

**Dienstag, 26. 01. 21**

**Dienstag, 02. 02. 21**

**Dienstag, 09. 02. 21**

Zeit:

**je 18.30 – 21.00 Uhr**

Leiterin:

**Dagmar Mayr, Frankenburg**

Kosten: **€ 69,00**

**Anmeldung bis 19.01.21**

**ab 21.09.20**  
**SINGABENDE**



### Heilsames Singen

In der Stimme liegt die Kraft

Gemeinsam singen, tönen, chanten und jodeln ist pures Lebens-Elixier.

Stress runterfahren, Glückshormone wecken, verbunden und geborgen sein, ohne jeglichen Leistungsdruck und Perfektionsanspruch. Jede/r ist willkommen!

Leiterin: **Sigrid Obermüller**, Singleiterin f. Heilsames Singen und Singende Krankenhäuser, Diplomsozialarbeiterin

**Montag, 21. 09. 20**

**Montag, 12. 10. 20**

**Montag, 02. 11. 20**

**Montag, 30. 11. 20**

Zeit: **19.00 - ca 20.30 Uhr**

Leiterin:

**Sigrid Obermüller**

Kosten: **€ 10,00 pro Abend**

**26.09.20**  
**FLÖTENBAUKURS**



### Die Kunst des Flötenbaus

Selbstbaukurs zur eigenen Indianerflöte

An nur einem Tag kann jeder Teilnehmer seine eigene Flöte bauen. Jedes Instrument ist ein besonderes, einzigartiges Unikat und jeder kann bestimmen, welche Tonart und Eigenschaft seine Flöte bekommen soll.

Nach Fertigstellung der Flöte, folgt eine kleine Einweihungszeremonie mit Einführung in das intuitive Spielen.

Mit etwas Übung ist es jedem leicht möglich, die Gefühle seines Herzens intuitiv auszudrücken und seine eigenen Melodien zu spielen. Indianische Flötenklänge wirken sehr entspannend auf Körper, Geist und Seele und sind als eigene Musiktherapie in vielen Lebenssituationen sehr hilfreich.

Termin:

**Samstag, 26. 09. 20**

Zeit: **9.30 - 17.00 Uhr**

Leitung: **Johannes E. Brandl**

Flötenbauer, Meditations- und Feuerlauflehrer, Bayern

Kosten: **€ 30,00 Anzahlung +**

**€ 135,00 - € 240,00 Material-**

**beitrag je nach Flöte**

**26.09.20**  
**SEELENREISE KONZERT**



### Seelenreise Konzert: HÖREN - FÜHLEN - ERFAHREN!

Im EIN-KLANG der Herzen zu sich selbst finden!

Mit indianischen Flötenklängen und schamanischer Trommel begleite ich Sie (dich) zur Quelle Deiner Seele! Erlebe in einem besonderen Resonanzfeld heilvolle Klangmomente, die dein Herz tief berühren und heilen können. Übergebe alte Energien und Blockaden der göttlichen Quelle zur Reinigung, Heilung und Transformation.

Erfahre Klarheit und intuitive Botschaften auf deine Herzensfragen. Das Konzert findet in der Regel im Liegen statt.

Bitte Liege-Unterlage / Isomatte, Decke, evtl. Kopfkissen, lockere Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termin:

**Samstag, 26. 09. 20**

Zeit: **19.30 - 21.00 Uhr**

Leiter:

**Johannes E. Brandl,**

Meditations- und Feuerlauflehrer, Flötenbauer

Kosten: **€ 18,00**

**Anmeldung erbeten!**

## Kultur - Kreatives - Singen

### Singabend für Chöre, Chorleiter und Sangesfreudige

Verborgene Schätze im Gotteslob 1 – Schwerpunkt Advent und Weihnachten

**Donnerstag, 05. 11. 20**

Zeit: **19.30 - 22.00 Uhr**

Leiter:

**Marina Ragger und  
Andreas Peterl**

Kirchenmusik-Referat  
der Diözese Linz

Kosten: **€ 5,00**

**Anmeldung erbeten!**

An diesem Singabend werden Chorsätze für verschiedene Besetzungen und Stilrichtungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden (leicht - mittelschwer) vorgestellt.

Im Fokus stehen dabei auch immer die liturgischen Einsatzmöglichkeiten der Stücke, sowie ihre proben- und aufführungstechnische Umsetzung.

Wer gerne singt, ist herzlich willkommen!

**05.11.20**  
**SINGABEND**



### Heilsames Singen im Advent

Termin:

**Montag, 14. 12. 20**

Zeit:

**19.00 - 21.30 Uhr**

Leiterin:

**Sigrid Obermüller**

Kosten:

**€ 15,00**

**Anmeldung erbeten!**

In die Stille singen und „ankommen“

Der Weihnacht mit herz-erwärmenden Liedern entgegen gehen und singend einander begegnen - eini los'n, sich verzaubern lassen und ankommen.

Besonders die Adventzeit öffnet die Herzen der Menschen, um (wieder) zueinander zu finden, und nicht alleine zu sein.

Jeder der sprechen kann, kann singen - Jede Stimme ist wertvoll - DU bist herzlich eingeladen!

**14.12.20**  
**SINGABEND**



### Fasziengesang®

Die Freiheit des Bindegewebes und der Stimme



Termin:

**Samstag, 23. 01. 21**

Zeit: **9.00 - 17.00 Uhr**

Leiter:

**Leitner Susanne**

Kosten:

**€ 90,00**

**Anmeldung erbeten!**

Spezielle Bewegungs- und Selbstbehandlungstechniken ermöglichen eine größere Elastizität, Stärke und Geschmeidigkeit im Körper. Mit Humor begegnen wir unseren eigenen Begrenzungen und nutzen die Gruppe um miteinander und voneinander zu lernen. Wir arbeiten mit Vokalen, Obertönen und diversen Sounds, um unseren ganzen Körper in Schwingung zu versetzen. Die regenerative Ressource der Atmung nach Atemtypen unterstützt das Finden eines freien Zugangs zur eigenen Stimme. Da wo das Bindegewebe anfängt zu tragen und die eigene Stimme erklingt, steigen Lebensfreude und Wohlbefinden.

**23.01.21**  
**SINGEN/BEWEGUNG**



### Djembe Workshop

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Termin:

**Freitag, 08. 01. 21 bis**

**Samstag, 09. 01. 21**

Zeit:

**Fr, 19.30 - 21.30 Uhr**

**Sa, 10.00 - 17.00 Uhr**

Leiter: **Pepi Kramer**

Kosten: **€ 105,00**

**Anmeldung erforderlich!**

Der Workshop beinhaltet neben viel Freude am Musizieren, Spieltechniken und Klangeigenschaften der Djembe, Rhythmus- und Koordinationstraining, Erlernen verschiedener Grundfiguren, aus denen Rhythmen bestehen und das Erarbeiten von mehrstimmigen traditionellen Djembe Rhythmen aus der afrikanischen und latein-amerikanischen Musik. Pepi Kramer gibt einfache Tipps und Tricks, um aus einem Rhythmus ein komplettes Arrangement zu machen. Wenn vorhanden, bitte eigene Djembe mitbringen.

Ausborgen einer Djembe gegen eine Leihgebühr v. € 10,00 möglich!

**08.-09.01.21**  
**DJEMBE WORKSHOP**



## Kultur - Kreatives - Singen

**ab 05.10.20**  
**SCHREIBWERKSTATT**



### Schreibwerkstatt

Dem Wort in mir Raum geben

Schon lange bewegt es mich: Ich möchte die Welt zur Sprache bringen, wie sie ist und wie sie sein könnte. Ich möchte mir selbst Wort verleihen und der Phantasie in mir. Wenn Sie ähnliche Wünsche und Vorstellungen haben und das Schreiben in einer Gruppe zu einem gemeinsamen Thema spannend finden, kommen Sie doch zur Schreibwerkstatt. Unsere Schreibwerkstatt funktioniert als Team.

Was uns verbindet: Wir schreiben alle gerne. Wir vergleichen uns nicht miteinander. Wir lernen uns über unsere Texte sehr gut kennen. Und wir freuen uns sehr über neue Gesichter!

Termine: montags

**05. 10. 20**    **11. 01. 21**

**09. 11. 20**    **01. 02. 21**

**14. 12. 20**    **01. 03. 21**

Zeit:

**19.00 - 21.30 Uhr**

Leitung: **Theresa Batori u.**

**Mag<sup>a</sup> Judith Rachbauer**

Kosten: € 8,00 Einzelkurs

**23.10.20**  
**LESUNG**



### Textsalat<sup>10</sup>: Kunst: unser täglich Brot

Schreiben ist die Kunst, Gedanken Worte zu verleihen, ...

„Jeder Mensch hat etwas zu sagen und zu erzählen und kann folglich auch schreiben. Schreiben in der Gruppe kann ein sehr produktiver Prozess sein. Unserer Fantasie und unseren Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Unsere Ausdruckskraft wächst mit der Übung.“, so Judith Rachbauer, Initiatorin der Rieder Schreibwerkstätte, die nun schon zehn Jahre alt ist. Unter dem Motto „Textsalat<sup>10</sup>“, sollen die humorvollen, spannenden und nachdenklichen Geschichten und Gedichte nun der Öffentlichkeit präsentiert werden. Einige der vorgelesenen Texte sind ausgehend vom Thema „Kunst: unser täglich Brot“ entstanden (siehe Foto!).

Termine:

**Freitag, 23. 10. 20**

Zeit: **19.30 Uhr**

Leitung: **Theresa Batori,**

**Gertraud Kammerer, Hilde-**

**gard Lindlbauer, Ulrike Pribil,**

**Judith Rachbauer, Eva Rath-**

**mayr, Hannah Weinberger**

Kosten: **Eintritt frei**

**21.10.20**  
**LESUNG**



### GRÜN

Lesung mit Musik

Der Innviertler Autor und Künstler stellt seinen Roman „GRÜN“ vor. Ein anregendes Hörerlebnis verspricht die Lesung, in der er den Text mit musikalischen Themen verwebt. Nach dem Selbstmord seiner Mutter lebt Jona alleine in einem Waldhäuschen. Um unerlässliche Anschaffungen zu finanzieren, veranstaltet er ein Überlebenstraining für Städter, das sein Leben auf den Kopf stellen wird. „GRÜN“ ist ein Roman zwischen Wald und Stadt, Nähe und Einsamkeit, Lachen und Abgrund. Stets am Puls von Mensch und Natur, stellt er die Frage, ob es ein unschuldiges Leben fern der Gesellschaft geben kann.

Termin:

**Mittwoch, 21. 10. 20**

Zeit: **19.30 - 21.00 Uhr**

Gestaltung:

**Josef Zweimüller**

**Künstler und Autor**

Kosten:

**€ 5,00**

**www.zweimueller.net**

**28.10.20**  
**LITERATURBRATL**



### Literatur-Bratl: Wort-Spiele und Gaumen-Freuden

Lach- und Nachdenkliches von und mit Josef Kettl

Der Hohenzeller Mundartdichter, Lyriker und Wort-Spieler Josef Kettl ist mit seinen Gedichten und Geschichten im Innviertel und darüber hinaus weithin bekannt und geschätzt. Sein sowohl humorvolles als auch zum Nachdenken anregendes literarisches Schaffen ist immer wieder überraschend und horizonterweiternd. Beim diesjährigen „Literaturbratl“ im Franziskushaus wird er uns Gustostückerl aus seinem umfangreichen Werk präsentieren, musikalisch unterstützt von seinem Freund und Stelzhamerbund-Kollegen Franz Meingassner. Lassen Sie sich diesen besonderen Abend mit Lesung, Musik und kulinarischer Verwöhnung nicht entgehen!

Termin:

**Mittwoch, 28. 10. 20**

Zeit: **18.00 Uhr**

Leitung: **Josef Kettl**

Mundart-Dichter & Sprach-Spieler

**Franz Meingassner mit „Hia&da“**

Musikal. Begleitung, Weibern

**Kosten: € 25,00 inkl. Bratl**

**Anmeldung bis 23.10.20!**

## Kreatives - Bewegung

### HIER KOMMT MEIN STEMPEL DRAUF! STEMPEL-SCHNITZ-WORKSHOP

Kreieren Sie in diesem Workshop Ihre ersten eigenen Stempel.

Termin:  
**Mittwoch, 18. 11. 20**  
Zeit:  
**18.00 - 20.30 Uhr**  
Leitung:  
**Katrin Holzmann**  
Kosten:  
**€ 55,00 inkl. aller Materialien**  
**Anmeldung erforderlich!**

Bei einer kurzen Einführung erlernen Sie die richtige Handhabung mit dem notwendigen Werkzeug. Danach geht es schon ans Werk: ob Sie eigene Motiventwürfe umsetzen oder vorhandene Vorlagen verwenden, bleibt ganz Ihnen überlassen.  
Ein Stempel für eine anstehende Geburtstags- oder Hochzeitsfeier?  
Ein Etikettenstempel für selbst eingekochte Marmeladen?  
Oder sind Sie sehr sportlich und brauchen einen Wanderstempel, um sich im Gipfelbuch zu verewigen? Ihrer Kreativität sind keinerlei Grenzen gesetzt. **ACHTUNG SUCHTGEFAHR!**



**18.11.20**  
**WORKSHOP**

### Fit in den Herbst mit Yoga, Pilates & Co

Termine:  
**6 Montage**  
**ab 14. 09. 20**  
Zeit: **jew. 18.00 - 19.00 Uhr**  
Preis:  
**€ 75,00 f. 6 Abende**  
Leiterin:  
**Gabriele Gadermaier**  
**Anmeldung erforderlich!**

Lass dich durch unterschiedliche Elemente aus Yoga, Pilates, Meridiandehnungen und Entspannungstechniken bewegen und entspannen.

Aktiviere damit deinen Stoffwechsel, löse körperliche Verspannungen, erweitere deine Bewegungsfreiheit und verbessere damit auch wesentlich dein ganzheitliches Wohlbefinden.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.  
Individuelle Begleitung!

November-Termine  
**6 Abende**  
**ab 09.11.2020**

Jänner-Termine  
**6 Abende**  
**ab 11.01.2021**

**ab 14.09.20**  
**BEWEGUNGSABENDE**



### Smove NOW!! Smovey für Einsteiger

Faszientraining, Yogasmove, Rückenschule und Atemtechnik

8x Dienstag  
**ab Dienstag, 29. 09. 20**  
Zeit: **18.00 - 19.00 Uhr**  
Leitung: **Karin Bel-Kaid**,  
zertifizierter smovey-Coach  
mit Spezialisierung für Yoga  
Kosten:  
**€ 80,00 für 8 Abende**  
**Anmeldung erforderlich!**

Eine geniale Erfindung von Johann Salzwimmer (70), der mit 50 Jahren an Parkinson erkrankte und nicht aufgab, nach dem Motto „aufgegeben wird ein Brief, aber nicht mein Leben“. Durch das Schwingen der Ringe wird eine Vibration erzeugt, die in jeder Körperzelle ankommt und damit Verspannungen löst, die Beweglichkeit fördert, die Muskulatur stärkt und mit ihrer 60 hz Frequenz auch Glückshormone ausschütten lässt. Anregung des Stoffwechsels, geregelte Muskelspannung, Schmerzlinderung, Steigerung der Sensibilität  
Lass dich überraschen, was Smovey alles bewirken kann!

**ab 29.09.20**  
**BEWEGUNGSABENDE**



### Tänzerwerkstatt mit Bernhard Weiser

Lustvoll tanzend Bekanntes vertiefen und Neues erlernen

**Freitag, 23. 10. 20 bis**  
**Dienstag, 27. 10. 20**  
Zeit: **Fr, 18.00 Uhr**  
Leitung:  
**Dr. Bernhard Weiser**  
Kosten: **€ 260,00**  
**office@integrativer-**  
**tanz.org, 0650/4251156**  
**Anmeldung erforderlich**

In diesem Seminar steht wieder das große Repertoire ausgewählter Gruppentanzformen der Integrativen Tanzpädagogik im Mittelpunkt. Belebende, kraftpendende, verbindende und heilsame Tänze versprechen uns ein lustvolles und stärkendes Tanzerleben. Der Bogen spannt sich von Südamerika bis zum Balkan, von Israel bis nach Neuseeland. Auch wenn strukturierte Tanzformen im Vordergrund stehen, gibt es auch an diesem Seminar Gelegenheiten zum ausgelassenen freien Tanz in der Gruppe.

**23.-27.10.20**  
**TANZSEMINAR**



## Gesundheit - Bewegung

**30.09.20**  
INFOABEND



### Cranio-Sacrale Energiearbeit und Polyvagale Entspannung Informationsabend

Seit der Entwicklung der Cranio-Sacralen Methode in den 1970-iger und -80-iger Jahren hat sich mittlerweile eine breite Palette an verschiedenen Behandlungsansätzen entwickelt. Zudem wird ein Einblick in die Polyvagale Entspannung gegeben – einer energetischen Methode, das Nervensystem nach überwältigenden Erlebnissen zu entspannen. Wann immer wir etwas Überwältigendes erleben – ob ein Sturz, ein Schrecken, ein Unfall, ... mobilisiert unser Nervensystem Energie für „Überlebensstrategien“. Mit Polyvagaler Entspannung kann diese angehaltene Energie auch lange nach dem Ereignis gelöst werden.

Termin:  
**Mittwoch, 30. 09. 20**  
Zeit:  
**19.30 Uhr**  
Leitung:  
**Veronika Santer**  
Kosten:  
**€ 3,00**  
Anmeldung erbeten!

**02.-03.10.20**  
SEMINAR



### Yoga und Kommunikation Sprache bewegt

Eintauchen in die Gewaltfreie Kommunikation, in die Sprache der Bedürfnisse und Gefühle, verbunden mit Yoga, Atem und Achtsamkeit. Sanfte Yogaeinheiten strukturieren den Tag und lassen dich bewegt auf tanken. Impulse zur Sprache von Herzen verbinden uns mit uns selbst und miteinander. Wahrhaftiges, klares und wertschätzendes Reden lernen, geerdet in unserem Körper.

Termin:  
**Freitag, 02. 10. 20 bis**  
**Samstag, 03. 10. 20**  
Zeit:  
**Fr, 16.00 - Sa, 18.00 Uhr**  
Leitung:  
**Christina Loibl, Iris Kastner**  
Kosten: **€ 160,00**  
Anmeldung erforderlich!

foto:b.ziegelböck a.groisböck

**14.10.20**  
VORTRAG



### VORTRAG und Training: Sanftes Training - starke Wirkung mit der naturgemäßen Haltungs- und Bewegungslehre ISMAKOGIE

Ismakogie lehrt, im ALLTAG auf eine anatomisch korrekte Körperhaltung zu achten, Bewegungsabläufe ökonomisch durchzuführen und dabei richtig zu atmen. Durch SANFTE Aktivierung aller Muskelketten und Gelenke von den Füßen bis ins Gesicht (einschließlich Beckenboden) werden Haltungsschäden und Verspannungen vorgebeugt oder gelindert und alle Körperfunktionen positiv beeinflusst. Im Vortrag lernen Sie dieses sanfte Training kennen und bekommen mit einigen Mit-Mach-Übungen bereits einen ersten Eindruck davon. Am 24. Okt. 20 findet dazu ein vertiefendes Ganztagesseminar statt!

**Mittwoch, 14. 10. 20**  
Zeit: **18.30 - 20.30 Uhr**  
Leitung:  
**Ulrike Mittermair**  
Kosten: **€ 5,00**  
**Anmeldung erforderlich!**  
Ganztagesseminar: 9.00-16.30  
**Samstag, 24. 10. 20**  
Kosten: **€ 85,00**



**05.10.20**  
VORTRAG



### Wie kocht man einen Frosch? Vortrag - Burnout Prophylaxe

Der Vortrag beinhaltet:

- Was ist „Burn-Out“?
- Wie entsteht Stress?
- Worin besteht ein gelungenes Stressmanagement?
- Wie kann ich meine persönliche Gesundheitsgefährdung wissenschaftlich testen lassen?
- Übung, bei der man sieht, wie individuell Stress wirkt.

Servicestelle  
Pflegerische Angehörige  
**Caritas**



Termin:  
**Montag, 05. 10. 20**  
Zeit:  
**19.00 - 21.00 Uhr**  
Leitung:  
**Gisela Trobisch**  
Kosten: keine  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



## Gesunde Gemeinde Kooperationen

### Gentle Moving Infoabend

Basierend auf Feldenkrais, nach der Wim Lijpers Methode

Termin gratis Infoabend

**Dienstag, 29. 09. 20**

Zeit: **19.00 Uhr**

Leitung:

**Birgitta Wiesbauer**

Gentle Moving Trainerin

Bowen Practitioner

**Seminar:**

Fr, 23.10. - Sa, 24. 10. 20

Die Freude und Leichtigkeit an der Bewegung die man in der Kindheit spürte, wird durch Gentle Moving wieder wachgerüttelt.

Ineffiziente Bewegungsmuster und falsche, belastende Körperhaltungen führen häufig zu Beschwerden im Bewegungsapparat. Durch den Einsatz des gesamten Körpers bei jeder Bewegung können diese vermieden werden. Kopf, Oberkörper, Schultern, Arme, Becken, Beine und Füße sollen wie Mitglieder eines guten Teams zusammen spielen. Lernen Sie Gentle Moving kennen! **Ein Seminarwochenende findet von 23.10.-24.10.20 (€ 89,00) statt! Anmeldung bereits möglich!**

**29.09.20**  
**BEWEGUNG**



### SelbA-Selbständig und Aktiv:

Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele



Termin:

**8x Mittwoch ab 23. 09. 20**

Zeit: **9.00 Uhr - 10:30 Uhr**

Leitung:

**Lydia Neunhäuserer,**

Zell/Pram, Physiotherapeutin,

SelbA-Trainerin i.A.

**Kosten:** € 72,00 inkl. Obst

**Anmeldung erforderlich!**

SelbA - Selbständig und Aktiv ist ein seit 20 Jahren bewährtes Trainingsprogramm für Menschen ab 55 Jahren. Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten, ist die beste Voraussetzung, um bis ins hohe Alter ein glückliches, erfülltes Leben zu genießen.

Jährlich nehmen ca. 5000 Personen an SelbA-Trainings in ganz Oberösterreich teil. Die Teilnehmer\*innen berichten über den Spaß beim gemeinsamen Trainieren. Begeistert sind sie, weil sich besonders die Beweglichkeit und die Gedächtnisleistung deutlich verbessern. **Anmeldung: Tel.:07752-80292, tdf.ried@dioezese-linz.at**

**ab 23.09.20**  
**SELBA-TRAINING**



### Feldenkrais® - Abende

Bewusstheit durch Bewegung

6 Abende (wöchentlich)

**ab Mittwoch 28. 10. 20**

Zeit: **19.00 - 20.00 Uhr**

Leiter:

**Michael Kuhn**

Feldenkraispädagoge

**Kosten:** € 20,00 je Abend

**€ 96,00 für 6-er Block**

**Anmeldung erforderlich**

Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung bewirkt die Feldenkrais-Methode unter anderem:

Verbesserung des Selbstvertrauens und der Selbstakzeptanz, Zunahme der Autonomie und von Verantwortungsgefühl, besseres Lernvermögen auf allen Gebieten, Steigerung von Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Wohlbefinden und Vitalität.

Auch bei Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Burnout, Verspannungen in Nacken- und Rückenmuskulatur und bei Rückenschmerzen kann die Methode konkret zur Verbesserung verhelfen.

**ab 28.10.20**  
**BEWEGUNGSABENDE**



### Breuss

Einführungsworkshop

Termin:

**Samstag, 23. 01. 21**

Zeit:

**9.00 - 16.00 Uhr**

Leitung:

**Markus Hatheier,** Wildenau

**Kosten:**

**€ 75,00**

**Anmeldung erforderlich!**

Die Breuss – Massage ist eine feinfühlig, manuelle Rückenmassage. Sie leitet die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben ein, und löst Blockaden in den Wirbelsegmenten.

Durch das sanfte Lösen von Verspannungen im Bereich der Wirbelsäule, kommt es zu einer tiefen Entspannung, diese wiederum fördert die Selbstheilung des Körpers. Die Breuss-Massage ist auch eine ideale Partnermassage! In diesem praxisorientiertem Tagesseminar werden Sie die Breuss – Massage erlernen und ihre ganzheitliche Wirkung selbst erfahren dürfen. (Mitzunehmen: Decke, 2 Handtücher)

**23.01.21**  
**WORKSHOP**



## Gesundheit und Bewegung

**09.10.20**  
**ABNEHMEN**



### Rauchfrei mit Hypnose

Seminar nach Ferdinand Lininger und Dr. med. Wolfgang Plakolm

Vertrauen Sie auf die Kraft Ihres Unterbewusstseins und geben Sie Ihrer Gesundheit eine Chance.

Weg von Teer und Nikotin und hin zu einer neuen Lebensqualität.

Wir haben mit unseren Suggestionen in Verbindung mit Hypnose im Bereich der Gewichtsreduktion tausendfachen Erfolg erzielt.

Jetzt haben wir auch für die Nikotinentwöhnung Suggestionen und Mentaltechniken entwickelt, mit denen Sie diesem Laster entsagen können.

Termin:

**Freitag, 09. 10. 20**

Zeit: **15.00 – 19.15 Uhr**

Leitung:

**Gerlinde Krämer**

Kosten:

**€ 99,00**

**inkl. Unterlagen und CD**

**Anmeldung erforderlich!**

**06.11.20**  
**RAUCHFREI**



### Abnehmen leicht gemacht - Idealgewicht mit Hypnose

Seminar nach Ferdinand Lininger und Dr. med. Wolfgang Plakolm

Mit der Macht ihres Unterbewusstseins ist es ein Leichtes sein Wunschgewicht zu erreichen.

Wir können Ihnen keine Garantie geben wie „In drei Monaten haben Sie ihr Wunschgewicht erreicht“, obwohl es durchaus so sein könnte...

Fühlen Sie jetzt schon Ihren schlanken Körper.

Termin:

**Freitag, 06. 11. 20**

Zeit: **15.00- 19.15 Uhr**

Leitung:

**Gerlinde Krämer**

Kosten:

**€ 99,00**

**inkl. € 14,00 Materialpaket**

**Anmeldung erforderlich!**

**11.11.20**  
**BEWEGUNGSABEND**



### Faszientraining

Bewegungsworkshop

Die Faszienrollen helfen eine selbstdurchgeführte, kostenlose, wöchentliche Massage zu erhalten!

Die Anwendung ist einfach und sehr effizient.

An diesem Abend lernen Sie die praktische Anwendung des Faszientrainings mit vielen Tipps für zu Hause.

- Faszienrolle
- Einfache Entspannungsriffe für das Lösen von Verspannungen in Problemregionen
- Faszien Fitness - Anwendungsbeispiele



Termin:

**Mittwoch, 11. 11. 20**

Zeit:

**19.30 - 20.30 Uhr**

Leiterin:

**Rechberger Petra**

Kosten:

**€ 12,00**

**Anmeldung erforderlich**

**26.01.21**  
**BEWEGUNGSABEND**



### Ausgeglichenheit und Wohlbefinden

durch Meridiandehnungen

Diese speziellen Dehnungen nehmen Einfluss auf den Energiekreislauf in den Meridianen, sind leicht zu erlernen und lassen uns kraftvoll, konzentriert und ausgeglichen durch den Tag gehen. Meridian-Dehnungen sind nicht als sportliche Aktivität, wie Muskelkräftigung, zu sehen, sondern als idealer Ausgleich zu körperlicher Anstrengung. Regelmäßig ausgeführt können Blockaden in den Meridianen gelöst werden, Verklebungen im Bindegewebe (oft Ursache für Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat) lösen sich, die Lebensenergie kann ungehindert fließen.

Termin:

**Dienstag, 26. 01. 21**

Zeit:

**19.00 - 20.30 Uhr**

Leiterin:

**Mair Doris, Kinesiologin**

Kosten:

**€ 13,00**

**Anmeldung erforderlich**

# Spielenachmittag und Gedächtnistraining

## Spielenachmittag für Erwachsene

An die Würfel, fertig, looooo

Dienstag, 15. 09. 20  
Dienstag, 20. 10. 20  
Dienstag, 17. 11. 20  
Dienstag, 15. 12. 20  
Dienstag, 19. 01. 21  
Dienstag, 16. 02. 21  
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr  
Leiterin:  
Hildegard Niederhuber

Gesellschaftsspiele machen einfach Spaß. Wenn Würfel über den Tisch kullern und wir Figuren übers Brett bewegen, dann spüren alle MitspielerInnen die Freude, den Spaß und die aufsteigende Spannung.

An diesem Spielnachmittag wird gemeinsam gelacht und gespielt. Ob bei den klassischen Spielen wie Mühle, Mensch ärgere Dich nicht, Scrabble oder Rummikub....

Kommen Sie und spielen Sie mit!

**Keine Anmeldung erforderlich! Keine Kosten!**



**15.09.20**  
**SPIELNACHMITTAG**



## Vortrag Gedächtnistraining für Menschen jeden Alters

Merk Dir was!

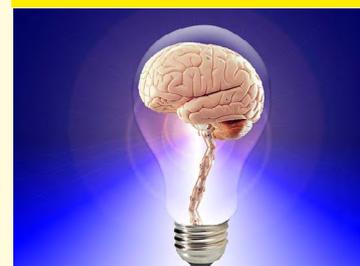
Termin:  
Dienstag, 22. 09. 20  
Zeit:  
18.00 Uhr  
Leiterin:  
Monika Burgholzer  
Kosten:  
freier Eintritt  
keine Anmeldung!

Sie stehen manchmal im Geschäft und haben vergessen, was Sie eigentlich einkaufen wollten? Sie haben Schwierigkeiten, sich Namen und Zahlen zu merken? So geht es vielen Menschen. Aber man kann das Gedächtnis gezielt trainieren.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in das Gedächtnistraining. In einem kurzen Theorieteil erfahren Sie, wie Information im Gehirn ankommt und lernen eine Merktechnik kennen.



**22.09.20**  
**VORTRAG**



## Gedächtnistraining für Menschen am Vormittag

Merk Dir was!

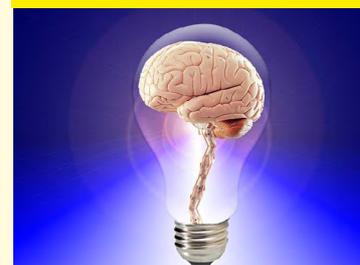
Termine:  
6x Dienstag ab 13. 10. 20  
Zeit:  
9.00 - 10.30 Uhr  
Leiterin:  
Monika Burgholzer  
Kosten:  
€ 60,00 Gesamtreihe  
Anmeldung erforderlich!

In diesem 6 teiligen Training erhalten Sie wertvolle Einblicke in das Gedächtnistraining. Es werden gezielte Übungen zu allen Hirnleistungen angeboten. Sie lernen verschiedene Merktechniken und deren Anwendung im Alltag kennen. **So profitieren Sie vom Gedächtnistraining:**

- Steigerung der Merkfähigkeit, Verbesserung der Konzentration
- Ausweitung der Wahrnehmung - Sie können besser zuhören
- Erweiterung Ihres Wissens und Ihrer Bildung
- Erhöhung Ihrer Kreativität und Ihres Sprachschatzes



**ab 13.10.20**  
**TRAINING**



## Sie suchen ein Seminarhaus?

Das Franziskushaus führt einen Zimmer- und Küchenbetrieb, der Verpflegung und Nächtigung im Haus ermöglicht.

Wir bieten für die Durchführung von Kursen:

- 8 Gruppen- und Seminarräume von 30 m2 bis 100 m2
- Kapelle, Speiseraum, Franziskusüberl, Bar

Folgende Zimmer haben wir zur Verfügung:

- 4 Komfort-Doppelzimmer mit Dusche/WC
- 1 Doppelzimmer mit Ehebett, Dusche/WC
- 3 Doppelzimmer mit Dusche/WC
- 8 Einzelzimmer mit Dusche und WC (jeweils kombiniert mit einem zweiten Einzelzimmer)
- 2 Einzelzimmer mit Dusche, WC am Gang
- 4 Einzelzimmer, Dusche und WC am Gang

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne die Preislisten zu!

[www.franziskushaus.at](http://www.franziskushaus.at) 07752/82742

# Lebensbegleitung - Lebensbewältigung

**13.10.20**  
**ERLEBNISVORTRAG**



## Aktiv leben - dem Gehirn zuliebe

### Erlebnisvortrag

Unser Gehirn liebt es, wenn wir aktiv sind - es bekommt dadurch neue Informationen, verarbeitet diese und bleibt leistungsfähig. Welche Formen von Aktivierung gibt es und wie wirken sie auf unseren Körper und das Gehirn? Welche Rolle spielen Bewegung, Musik, Sprache und andere kreative Tätigkeiten? Welche Gehirnregionen werden dabei angesprochen und aktiviert? Wie gelingt es uns, auch im Alltag AKTIV zu sein und unser Gehirn auf Trab zu halten? Neben faszinierendem Wissen werden an diesem Abend auch Beispiele, Erlebnisse und Möglichkeiten gezeigt, unser Gehirn möglichst lange aktiv und fit zu halten! Dies werden Sie so schnell nicht vergessen - garantiert!



Termin:  
**Dienstag, 13. 10. 20**  
Zeit:  
**18.30 – ca. 20.30 Uhr**  
Leitung:  
**Mag.a Gerda Delaunay**  
Kosten:  
**€ 8,00**  
Anmeldung erbeten!

**15.10.20**  
**VORTRAG**



## Info-Vortrag

### Vergesslichkeit - Demenz

Informationsvortrag für Angehörige und Interessierte zum Thema Vergesslichkeit und Demenz, Umgang und Kommunikation mit Demenzerkrankten und Möglichkeit der Förderung.

In Kooperation mit der MAS Alzheimerhilfe,  
Demenzservicestelle Ried



Termin:  
**Donnerstag, 15. 10. 20**  
Zeit:  
**19.00 - 20.00 Uhr**  
Leiterin:  
**Mag. Moser Nicole**  
Kosten:  
**Eintritt frei**  
Anmeldung erbeten!

**17.-18.10.20**  
**VORTRAG**

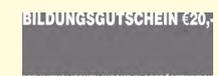


## Ererbte Narben heilen

### Seminar

Die Generationen vor uns erlebten einerseits enge Moralvorstellungen – diesen nicht zu entsprechen, war verbunden mit Ausgrenzung und Scham. Andererseits erlebten sie die Kriege mit ihren Aus- und Nachwirkungen.

Was in einem System – egal ob bei einem einzelnen Menschen oder bei ganzen Gruppen – nicht verarbeitet werden konnte, taucht irgendwann wieder auf, weil letztlich alles einer Heilung bedarf. Manchmal kommt dies erst Generationen später zutage. - Wie kann eine Lösung aussehen oder gelingen? Was kann befreiend wirken?



Termin:  
**Samstag, 17. 10. 20 bis**  
**Sonntag, 18. 10. 20**  
Zeit:  
**Sa, 10.00 - So, 17.00 Uhr**  
Leiterin:  
**Veronika Santer**  
Kosten: **€ 90,00**  
**Anmeldung erforderlich!**

**ab 07.10.20**  
**ABENDE**



## Kinesiologische Bewusstseinsabende - Der Weg zu DIR

### Dein Körper, Dein Geist und Deine Seele werden es Dir danken

Du willst:  
Dich und Deinen Körper wahrnehmen, Veränderungen spüren und bewusst etwas für die Gesundheit tun, tief entspannen und genießen, Überlastung, Angst, Stress und seelische Probleme besser bewältigen, Schmerzen und Verspannungen lindern, Migräne, Allergien, Schlafstörungen oder chronischen Störungen entgegen wirken, oder einfach die Seele baumeln lassen, weg vom Alltag und von der Hektik. Jetzt hast du die Möglichkeit es zu tun!!  
Dich spüren, Dich fühlen, annehmen und getragen sein.

Termin:  
**Mittwoch, 07. 10. 20**  
**Mittwoch, 14. 10. 20**  
**Mittwoch, 21. 10. 20**  
Zeit: **19.00 -21.00 Uhr**  
Leitung:  
**Michael Fritzenwanger**  
Kosten: **€ 90,00**  
**Anmeldung erforderlich!**

# Lebensbegleitung - Lebensbewältigung

## Identitätsorientierte Selbstbegegnung

nach der Anliegenmethode nach Prof. Franz Ruppert:

Vortrag:

19.30 - 21.00 Uhr

**Freitag, 25. 09. 20**

**Freitag, 06. 11. 20**

**Freitag, 05. 03. 21**

**Freitag, 16. 04. 21**

Seminar:

9.00 - 18.00 Uhr

**Samstag, 26. 09. 20**

**Samstag, 07. 11. 20**

**Samstag, 06. 03. 21**

**Samstag, 17. 04. 21**

Leitung:

**Sabine Schmideder**

**Vortrag:**

VVK: € 8,00/ AK: € 10,00

**Seminar:**

€ 105,00 Eigenes Anliegen

€ 55,00 RepräsentantIn

**Anmeldung erforderlich!**

### Erstes Vortragsthema am 25. Sept: Das Trauma der Identität

Wer bin Ich? Wer bin ich gerne? Wer bin ich nicht gerne? Wer war ich? Wer möchte ich in Zukunft sein? Identität, Identifikation und Zuschreibung, Identität und Trauma, Ich, Symbiose und Autonomiebedürfnisse werden an diesem Abend beleuchtet

### Zweites Vortragsthema am 6. November: Das Trauma der Liebe

Was ist Liebe? Die Prägung der elterlichen Liebe in der Kindheit bis ins Erwachsenenalter. Liebesbedürfnisse und Bindungsbeziehungen

### Drittes Vortragsthema am 5. März 2021: Frühes Trauma

Zeugung, Schwangerschaft und Geburt, wie uns frühe Erfahrungen prägen...

### Vierter Termin: 16. April 2021: Das Trauma der Sexualität

Sexuelle Traumatisierung und Ihre Folgen, Täter-Opfer-Spaltung

Die **Seminare** sind „Raum für Selbstbegegnung“ auf Grundlage der IoPT „Identitätsorientierten Psychotheorie nach Prof. Dr. Ruppert. Ein eigenes Anliegen zu bearbeiten bedeutet die persönliche Identitätsentwicklung erlebbar und unbewusste Anteile sich selbst sichtbar zu machen. Dadurch Mitgefühl für sich zu entwickeln und das gesunde ICH in sich zu erforschen und entdecken. Im Seminar ist es möglich ein eigenes Anliegen zu bearbeiten oder als Resonanzgeber-In teilzunehmen. (bei der Anmeldung bekanntgeben)

## Spiritualität und Praxis der heilenden Berührung

Termin:

**Freitag, 09. 10. 20 bis**

**Sonntag, 11. 10. 20**

**Fr, 17.00 - So, 12.00 Uhr**

Leiter:

**Dr. August Thalhamer**

Kosten:

€ 210,00

**Anmeldung erforderlich!**

Durch die Beschäftigung mit Formen und Verständnis von Heilung in anderen Kulturen, z. B. Reiki, habe ich einen alten Schatz aus unserem Kulturkreis neu entdeckt. Es macht mir, Freude, Sie in diese alte Tradition einzuführen - ich bin auch Theologe - und Sie am eigenen Leib erleben zu lassen, dass Sie angenommen sind mit all Ihren hellen und Schattenseiten.

Bitte beachten Sie: Spirituelle Heilungsformen ersetzen weder eine medizinische Behandlung noch ein soziales / politisches Handeln, sondern unterstützen diese und stellen sie in einen größeren Zusammenhang.

## Der Heilungsweg des Schamanen 1: Einsteiger

Schamanische Heilbehandlung, Problemlösung und Stärkung

Termin:

**Freitag, 18. 06. 21 bis**

**Sonntag, 20. 06. 21**

**Fr, 17.00 - So, 12.00 Uhr**

Leiter:

**Dr. August Thalhamer**

Kosten:

€ 190,00

**Anmeldung erforderlich!**

Schon in der Steinzeit, vor 30.000 Jahren, haben sich die Schamanen in Trance versetzt, um ihre innere Weisheit zu befragen - wie wir es heute psychologisch ausdrücken würden - und so Lösungen für Krankheiten und Probleme zu finden. **Methoden:** Jede/r TeilnehmerIn lernt, mit seinen / ihren eigenen Heilkräften in Kontakt zu treten, die inneren Impulse / die Botschaften der Spirits, wahrzunehmen, ihnen zu vertrauen und zu folgen. Je nach zeitlicher Möglichkeit erhalten mehrere eine individuelle schamanische Behandlung durch die Gruppe.

Aufpreis für eine individuelle Behandlung: € 110,00

**ab 25.09.20**  
**VORTRAG & SEMINAR**



**VORTRAG & SEMINAR**



**09.-11.10.20**  
**SEMINAR**



**18.-20.06.21**  
**SEMINAR**



## Familien - Eltern - PädagogInnen

**17.10.20**  
**ELTERN&KIND**



### „SINN“voll lernen - aber wie? Eltern & Kind-Workshop

Unsere Kinder sollen bestmöglich gefördert werden, oftmals fehlen uns aber die nötigen Grundlagen und das Verständnis über gehirngerechtes Lernen und es wird für manche Familien zum Problem. In diesem Workshop erfahren und erleben Eltern und Kinder, wie sie das Lernen freudvoll gestalten und mit allen Sinnen Neues erlernen können. Inhalte: Was passiert beim Lernen? Woran haben Kinder Freude? Praktische Tipps für so manchen Lernmuffel. Praktische Beispiele, auch „trockene“ Inhalte freudvoll zu vermitteln. Spiele, Reime, Bewegung und andere Tricks, Merktechniken für effizientes Lernen.



Termin:  
**Samstag, 17. 10. 20**  
Zeit:  
**9.00 - 12.00 Uhr**  
Leiter:  
**Mag. Gerda Delaunay**  
Kosten:  
**€ 50,00 je Paar inkl. Skript**  
**Anmeldung erforderlich!**

**27.11.20**  
**VORTRAG**



### Motivation aus neurobiologischer Sicht & wie der Glaube an die eigenen Fähigkeiten Berge versetzen kann

Die wohl bedeutsamste Erkenntnis, die die Hirnforscher mit Hilfe ihrer modernen bildgebenden Verfahren zu Tage gefördert haben, lautet: Unser Gehirn ist eine lebenslange Baustelle. Und das ist gut so. Denn so ist es uns auch möglich, bereits vorhandene gespeicherte „Daten“ über unsere Selbstwirksamkeit neu zu schreiben und zu programmieren. Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft und die eigenen Fähigkeiten. Der Glaube, mit eigener Kraft schwierige oder unmöglich erscheinende Situationen bewältigen zu können, ist ein faszinierendes Phänomen.



Termin:  
**Freitag, 27. 11. 20**  
Zeit: **19.00 Uhr**  
Leiterin:  
**DDr.<sup>in</sup> Silvia Dirnberger-Puchner, MAS, MEd**  
**VVK: € 10,00**  
**AK: € 15,00**  
Ort: **Stadtsaal Ried**

**11.-12.12.20**  
**KREATIVES**



### Zeit und Raum für Kreativität Selbstbestimmtes Malen und Gestalten

Zeit und Raum zu bieten für die Entwicklung der eigenen, dem Menschen innewohnenden schöpferischen Kräfte in einem Atelierbereich hilft, die eigenen Bild- und Gestaltungsressourcen zu entdecken, die Persönlichkeit darf sich entfalten und die Kreativität im Bereich Malen und Gestalten wird gefördert. Wir setzen uns sowohl praktisch als auch theoretisch mit den Gelingensbedingungen der selbstbestimmten Mal- & Gestaltungsarbeit in Anlehnung an eine kindorientierte, beziehungsorientierte Pädagogik auseinander. Es werden keine vergleichenden Maßstäbe angelegt - es gibt kein richtig oder falsch. Demnach sind keine Vorkenntnisse nötig.

Termin:  
**Freitag, 11. 12. 20 bis**  
**Samstag, 12. 12. 20**  
Zeit: **Fr. 15.00 - Sa 17.00**  
Leitung:  
**Isabella Fackler MSc, MEd,**  
Elementarpädagogin,  
Kosten: **€ 120,00**  
**Anmeldung bis 1.12.20!**

**09.02.21**  
**VORTRAG**



### Elternvortrag So gelingt der Umstieg nach der Volksschule

Der Umstieg in die NMS / das Gymnasium bringt viele neue Herausforderungen mit sich. Mit geeigneten Lern- und Denkstrategien für Kinder ab 10 Jahren fällt der Wechsel in eine höhere Schule rasch leichter. In diesem kurzweiligen Vortrag erfahren Eltern, wie sie ihre Töchter und Söhne beim Lernen optimal unterstützen können. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie das Lernen einfacher wird und Spaß macht. Mit der richtigen Strategie (Motivation, Lernplanung, Pauseneinteilung, ...) erhöht sich die Motivation und somit auch der schulische Erfolg der Kinder.



Termin:  
**Dienstag, 09. 02. 21**  
Zeit: **19.00 Uhr**  
Leitung:  
**Monika Burgholzer**  
Logopädin&Gedächtnistrainerin  
**Kosten: € 10,00 je TN**  
**€ 15,00 je Paar**  
**Anmeldung erbeten!**

## Familien - Eltern - PädagogInnen

### Haben Sie Zeit für die Uhr? Eltern Kind Workshop

Uhrzeit erlernen mit der KYM® nach Hariolf Dreher



Termin:

**Samstag, 03. 10. 20**

Zeit: **18.00 - 20.00 Uhr**

Leiterin:

**Karin Frye-Hausberger**

kym® - Pädagogin, Bayern

Kosten: **€ 45,00 inkl. KYM®**

**Uhrenbuch**

Anmeldung im Franziskushaus

Die Uhr zu erlernen bereitet so manche Schwierigkeiten. Wir bieten Ihnen und Ihren Kindern im Workshop einen neuen Weg

Gemeinsam wird systematisch Schritt für Schritt erarbeitet, wie Sie die Uhr vermitteln bzw. wie Kinder diese mit Freude erlernen können.

Das Material zur Herstellung einer eigenen Uhr erhalten Sie im Workshop.

**03.10.20**  
**ELTERN&KIND**



### Gordon Familien Training

Einfach leichter durch den Familienalltag



Zeit: **19.00 - 22.00 Uhr**

Gestaltung:

**Christine Wally-Biebl**

Kosten: **€ 40,00 + € 25,00 Buch**

Teil 1: (6 Abende)

**8.10., 22.10., 5.11., 19.11.,**

**03.12., 17.12. 20**

Teil 2: (4 Abende)

**14.01., 28.01., 11.02., 25.2.21**

Kindernerziehung funktioniert über Beziehung - und Beziehung entsteht durch Kommunikation. Gutes Familienleben ist abhängig von der Art und Weise, wie Eltern mit ihren Kindern kommunizieren. Wie sie ihnen begegnen, mit ihnen sprechen, ihnen zuhören - aber auch, wie sie mit ihnen streiten und Konflikte lösen.

Das GORDON Familientraining beschäftigt sich mit genau diesen Themen und bietet Antworten auf viele Fragen. Es zeigt Ihnen neue Wege auf, wie Sie mit Veränderungen in Ihrer Kommunikation leichter durch den Familienalltag kommen.

**ab 08.10.20**  
**FAMILIENTRAINING**



### Doping für's Lernen - Institut Kopfstand

„Nachhilfe“ für Eltern, die ihre Kinder beim Lernen effizient unterstützen möchten



**Montag, 12. 10. 20**

**Montag, 19. 10. 20**

**Montag, 09. 11. 20**

Zeit: **18.30 - 20.00 Uhr**

Leitung: **Michalea Plank**

Kosten:

**€ 18,00 Gesamtreihe**

**€ 10,00 je Abend**

**Anmeldung erforderlich!**

Dieses dreiteilige Seminar soll Eltern, die mit Lernproblemen ihrer Kinder und all den damit verbundenen Folgen konfrontiert sind, unterstützen: Das Üben und Lernen zuhause soll leichtfallen, das Familienleben wieder in normalen Bahnen verlaufen.

Neben Erklärungen für Phänomene wie Legasthenie, LRS, Konzentrationsproblem oder AD(H)S erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie mit betroffenen Kindern am besten üben und lernen.

1. Teil: Wodurch wird Lernen behindert/verhindert?

2. Teil: Mentale Aspekte beim Lernen 3. Teil: Lernen, wie geht denn das?

**ab 12.10.20**  
**WORKSHOP**



### Lern- und Denkstrategien für Kinder ab 10 Jahren:

So gelingt der Umstieg nach der Volksschule



Termin:

**6x Dienstag ab 23. 02. 21**  
**(nur Kinder)**

Zeit: **16.00 - 17.30 Uhr**

Leitung: **Monika Burgholzer**

Logopädin&Gedächtnistrainerin

**Kosten:**

**€ 80,00 je Kind**

**Anmeldung erbeten!**

In diesem 6-teiligen Kurs erfahren die Schüler, wie sie von Anfang an „richtig“ lernen und Spaß daran haben können. Lernen mit Freude fördert das Selbstvertrauen und bringt mehr Freizeit bei weniger Schulfrust! Kursinhalte:

Ich WILL.....- Motivation

Wie das Lernen funktionieren kann - Lernbiologie

Die richtige Einteilung macht's - Lernplanung

So merk ich's mir leichter

Turbomeerktricks für Kids (Merk- und Denkstrategien)

**ab 23.02.21**  
**6 ABENDE**



# Ehevorbereitung - Beziehung

## TERMINE

<b>Sa, 12.09.</b>	<b>So, 06.12.</b>
<b>Sa, 27.09.</b>	<b>Sa, 09.01.</b>
<b>Sa, 10.10.</b>	<b>Sa, 30.01.</b>
<b>So, 25.10.</b>	<b>So, 14.02.</b>
<b>Sa, 07.11.</b>	<b>Sa, 27.02.</b>
<b>Sa, 28.11.</b>	<b>Sa, 13.03.</b>

### Ehevorbereitung.aktiv

#### Partnerkurs für Brautpaare

Das Kompaktseminar für Paare, die kirchlich heiraten wollen. Im Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, sich einzeln, als Paar, in Kleingruppen und im Plenum (max. 12 Paare) unter kompetenter Anleitung mit folgenden Themen zu befassen:

Kommunikation (Gespräch als Beziehungsinstrument, Umgang mit Gefühlen, Projekt Ehe) | Auseinandersetzung mit den Herkunftsfamilien | Ehe als Sakrament | Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität | Familie werden: Gemeinsame Fruchtbarkeit und verantwortete Elternschaft | ziviles Eherecht: Ehe als Rechts- und Wirtschaftsgemeinschaft. Sie bekommen Anregungen und Unterlagen zur Gestaltung weiterer Paargespräche für zu Hause. [www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at)

In Kooperation mit:



[BEZIEHUNGLEBEN.AT](http://BEZIEHUNGLEBEN.AT)

wirtrauenuns



Zeit: **9.00 - 18.00 Uhr**  
Kosten: **€ 70,00 pro Paar**  
**Anmeldung erforderlich!**



## 05.-06.02.21



### Ehe.kommunikativ

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

Termin:  
**Fr-Sa, 05.- 06. 02. 2021**  
Zeit:  
**Sa, 15.00 - So, 18.00 Uhr**  
Leiter:  
**Birgit Detzlhofer**  
Kosten:  
**€ 100,00 pro Paar**  
**Anmeldung erforderlich!**

## 14.02.21 VALENTINSABEND



### Gottesdienst mit Paar-Segnung und Valentins-Umtrunk

„Du sollst ein Segen sein.“(vgl. Gen 12,2)

Dieser Gottesdienst dient dafür einander als Paar bewusst Zeit zu schenken und füreinander und vor Gott dazusein. Am heutigen Valentinstag wollen wir die Liebe und das Segnen in den Mittelpunkt stellen. Die Liebe ist jene Kraft, die uns zueinander führt, die uns die Verantwortung füreinander erkennen lässt und die uns oft auch entgegen aller Logik dazu befähigt, zueinander zu stehen, einander zu vergeben und füreinander einzutreten.

Die Liebe feiern und sich Gutes zusagen lassen, dazu soll dieser Gottesdienst mit Paarsegnung für Verliebte, Verlobte, Verheiratete einladen!

Termin:  
**Sonntag, 14. 02. 21**  
Zeit:  
**19.00 Uhr**  
Leitung:  
**Rupert Niedl,**  
Stadtpfarrer  
**Konny Zauner**  
Bildungszentrum

## Sie suchen ein Seminarhaus?

Das **Franziskushaus** führt einen Zimmer- und Küchenbetrieb, der Verpflegung und Nächtigung im Haus ermöglicht.

Wir bieten für die Durchführung von Kursen:

- 8 Gruppen- und Seminarräume von 30 m<sup>2</sup> bis 100 m<sup>2</sup>
- Kapelle, Speiseraum, Franziskusüberl, Bar

Folgende Zimmer haben wir zur Verfügung:

- 4 Komfort-Doppelzimmer mit Dusche/WC
- 1 Doppelzimmer mit Ehebett, Dusche/WC
- 3 Doppelzimmer mit Dusche/WC
- 8 Einzelzimmer mit Dusche und WC (jeweils kombiniert mit einem zweiten Einzelzimmer)
- 2 Einzelzimmer mit Dusche, WC am Gang
- 4 Einzelzimmer, Dusche und WC am Gang

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne die Preislisten zu!

[www.franziskushaus.at](http://www.franziskushaus.at) 07752/82742

## Erziehung - Beziehung

### Hypnobirthing - Workshopreihe

Der sanfte Weg zu einer natürlichen, leichten und sicheren Geburt

#### Termine

**Sonntag, 20. 09. 20**  
**Sonntag, 15. 09. 20**  
**Sonntag, 04. 10. 20**  
**Sonntag, 11. 10. 20**  
**Sonntag, 18. 10. 20**  
Zeit: 9.00 - 12.00 Uhr

#### Leitung:

**Martina Arzt-Hofer,**  
Hypnobirthing Kursleiterin  
Geburtsvorbereiterin

#### Gesamtkosten:

€ 350,00 / Paar  
1. Termin zum Schnuppern:  
€ 60,00 / Paar  
Anmeldung bis 13.09.20

Neue Kursreihe ab  
05. 03. 2021!

Hypnobirthing ist ein Weg, eine selbstbestimmte, friedliche, ruhige und wunder-volle Geburt zu erleben. Ein Weg, sich als Paar gründlich körperlich und mental auf Geburt und Elternsein vorzubereiten. Die tief in unserer Kultur angelegte Angst vor der Geburt bewirkt im Körper einer gebärenden Frau drei entscheidende Reaktionen: die Muskeln verkrampfen sich, die Durchblutung wird reduziert und Stress-Hormone werden ausgeschüttet.

Hypnobirthing ist eine (Selbst-)Hypnose-Methode, um diese Geburtsängste systematisch abzubauen und die angesprochenen Reaktionen zu minimieren. Dadurch entstehen viele Schmerzen erst gar nicht, die Mutter kann sich tief entspannen und ihr Körper seine Aufgabe wesentlich leichter erfüllen.

#### Die Vorteile von HypnoBirthing:

- Stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper.
- Weniger Stress und Schmerzen
- Entspannte und kürzere Geburt
- Rasche Erholung nach der Geburt
- Aktive Rolle des Geburtsbegleiters (Vater, ...)
- Intensiverer Kontakt zum Baby schon in der Schwangerschaft und nach der Geburt .....Nähere Infos unter [www.deineGeburt.at](http://www.deineGeburt.at)

**ab 20.09.20**  
**WORKSHOPREIHE**



BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-  
VON DER KATHOLISCHEN KIRCHEN IN ÖSTERREICH

*deine*  
**Geburt**

### Elternberatung bei Trennung und Scheidung

Informationsabend vor einvernehmlicher Scheidung gem. § 95 Abs. 1a Außerstreitgesetz

#### Termine zur Auswahl:

**Dienstag, 22. 09. 20**  
**Dienstag, 17. 11. 20**  
**Dienstag, 19. 01. 21**  
**Dienstag, 23. 03. 21**

#### Zeit:

Jeweils 19.00 - 21.30 Uhr

Kosten: € 30,00 / Person

Anmeldung erforderlich!

Wenn es in einer Familie zur Trennung und Scheidung der Eltern kommt, so stellt dies für alle Betroffene einen großen Einschnitt dar. Die neue Lebenssituation löst bei den Kindern Verunsicherung und Ängste aus. Eltern stehen vor der Herausforderung trotz emotionaler Achterbahn eine neue „Eltern-Beziehung“ zu entwickeln und dem Kind eine Atmosphäre von Stabilität und Sicherheit zu schaffen.

Die Veranstaltung kann sowohl von beiden Eltern als auch jeweils einzeln besucht werden.

Referentin: **Mag<sup>a</sup> Kerstin Kopplhuber**, Dipl. Ehe- Familien und Lebensberaterin



**ab 22.09.20**  
**VORTRAG/GESPRÄCH**



So individuell wie mein Leben.



**Raiffeisen**  
**Meine Bank**

**35 x im Bezirk Ried**



**Buchhandlung**  
Dr. Hubert Aspöck  
Bahnhofstraße 20,  
4910 Ried i.I.

Tel & Fax: 07752/84871, [www.buecherwurm-ried.at](http://www.buecherwurm-ried.at),  
[buecherwurm@buecherwurm-ried.at](mailto:buecherwurm@buecherwurm-ried.at)

# Pädagogik

**ab 11.-12.9.20**  
**AUSBILDUNG**

**NEU**

im Franziskushaus  
Ried im Innkreis



## Ausbildung für Ehrenamtliche in der Altenheim- und Krankenhauseelsorge

Sie haben Interesse an einer Mitarbeit in der Altenheim- und Krankenhauseelsorge?

### Ziel:

Sie erwerben die Kompetenz, als Ehrenamtliche in der AH- und KH-Seelsorge zu arbeiten Sie werden befähigt ...

- Seelsorgegespräche zu führen
- BewohnerInnen / PatientInnen qualifiziert zu begleiten
- den eigenen Glauben zu reflektieren
- der Situation angemessene gottesdienstliche Feiern anzubieten
- Sie bringen mit:**
- eine lebensfördernde Glaubenshaltung
- ein biblisch orientiertes Gottes- und Menschenbild
- Einfühlungsvermögen und Toleranz
- Teamfähigkeit
- die Fähigkeit, sich abzugrenzen
- eine stabile physische und psychische Gesundheit
- die Bereitschaft zur Reflexion Ihrer ehrenamtlichen Arbeit

### Voraussetzungen:

- Vorgespräch mit den verantwortlichen ReferentInnen der katholischen bzw. evangelischen AH- und KHSeelsorge
- Theologische Grundkurse der Diözese bzw. der Superintendentur

### Kontakt:

Pastoralamt der Diözese Linz, Abt. Spezifische Lebenssituationen,  
Kapuzinerstraße 84, Postfach 284, 4021 Linz, 0732/7610-3531  
krankenhauptastoral@dioezese-linz.at, altenpastoral@dioezese-linz.at

### Termin:

1. Modul: 11.-12. 09. 20
  2. Modul: 20.-21. 11. 20
  3. Modul: 22.-23. 01. 21
  4. Modul: 12.-13. 03. 21
  5. Modul: 09.-10. 04. 21
  6. Modul: 07.-08. 05. 21
  7. Modul: 11.-12. 06. 21
- Abschluss-Modul**  
**+ Praktikum 6x3 Std.**  
**+ Abschlusstag Theorie**  
**+ Praxisjahr**  
**+ 2 x 2 Einheiten Supervision in Kleingruppen mit Fallbesprechungen**

### Finanzierung:

**Die Diözese Linz / die Superintendentur OÖ übernehmen:**  
**Kurskosten, Nächtigung mit Frühstück, Praxis-supervision**  
Eigenleistung: **€ 400,00**  
**Anmeldung erforderlich!**

## Ausbildung

Ehrenamtliche in der  
Altenheim- und Krankenhauseelsorge  
Diözese Linz und Superintendentur OÖ

**ab 02.10.20**  
**LEHRGANGSSTART**



## Ausbildung zum Evolutionspädagogen® und Lernberater P.P

Lernberater/Evolutionspädagogen sind Praktische Pädagogen, die Lernblockaden, Wahrnehmungsstörungen und auffälliges Sozialverhalten von Menschen professionell beheben.

Sie interessieren sich für Pädagogik, haben aber die Erkenntnis, dass das übliche Bildungssystem oft den tatsächlichen Begabungen der Kinder und deren Förderung nicht gerecht wird? Sie möchten die «Sprache der Kinder» verstehen und erkennen, wie Kinder und Erwachsene zu ihren Ergebnissen, Erkenntnissen und Sichtweisen kommen?

Über das Konzept «Evolutionspädagogik®» (EvoPäd®) schaffen wir Zugang zu den unbewussten Bereichen unseres menschlichen Gehirns. Dies sind die eigentlichen Bereiche, aus denen die Motivation für Lernen und Verhalten entstehen.

Ein wesentliches Merkmal unserer Arbeit ist, dass nicht an den Defiziten gearbeitet wird; stattdessen werden die Lern- und Verhaltensblockaden identifiziert und die «Bahnen» zu den Talenten und Fähigkeiten freigelegt. Lern- und Verhaltensprobleme sind (nach unseren langjährigen Erfahrungen) sehr häufig sogenannte neurologische «Verschaltungen» (Blockaden), die es den Schülern unmöglich machen, ihre Fähigkeiten zu zeigen und optimal einzusetzen.

Alles was Sie für ein professionelles Beratungskonzept brauchen, erhalten Sie in dieser einzigartigen Ausbildung, in der die Erkenntnisse aus der neurologischen Forschung über Wahrnehmung, Verhalten und Bewegung praxisnah in die Realität des (lebenslangen) Lernens umgesetzt werden. Näheres im Infofolder!

Anmeldung zum Lehrgang im Bildungszentrum St. Franziskus:  
07752 / 82742 oder franziskushaus@dioezese-linz.at

### Modul 1: ab 02. 10. 20

Methodischer Ansatz der Evolutionspädagogik®

**Modul 2:** Gehirnkunde

**Modul 3:** Wahrnehmungstraining

### Modul 4:

Pädagogische Diagnostik und Intervention an Hand des Sieben-Stufen-Modells

### Modul 5:

Arbeiten mit Kommunikationsmodellen

### Modul 6:

Identitätsfindung und Lebensposition

### Modul 7:

Konzeption für den Praxisaufbau

**Modul 8:** Die Wirkung der Kunst – Wie können wir sie einsetzen?

**Modul 9:** Präsentation der Abschlussarbeit

### Zugangsvoraussetzungen:

Abgeschlossene Berufsausbildung, Persönliches Gespräch mit der Ausbildungsleitung

### Leitung:

Isabella Gruber, BEd, Evolutionspädagogin® und Coach P.P, Standortleiter für OÖ  
www.isabellagruber.at

### Kosten:

€ 7.300,00 inkl. aller Unterlagen und Zertifikat  
Teilzahlung möglich.

## Pädagogik

### Grammatik lernen leicht gemacht

...mit der Kybernetischen Methode kym®

Sa, 10. 10 - So, 11. 10. 20  
Sa, 07. 11. - So, 08. 11. 20

Zeit: 9.00 - 16.30 Uhr

Leitung:

Karin Frye-Hausberger

Kosten:

€ 390,00 inkl. Materialmappe  
Kinder zahlen die Hälfte!

Alle, die Interesse an Grammatik und Grammatik-Didaktik haben. Vorkenntnisse aus anderen Bereichen der kym® sind nicht erforderlich. Das Seminar eignet sich auch sehr gut für Schüler ab der 2. Schulstufe. In zwei Wochenendblöcken wird die Vermittlung grammatischer Grundkenntnisse Schritt für Schritt erarbeitet. Dieser anschauliche und übersichtliche Zugang durch die Symbolik EuroGrammar zu den abstrakten Begriffen der Grammatik erleichtert das Verständnis erheblich. Der Umgang mit dieser Symbolik wird anhand zahlreicher Satzbaupläne der deutschen Sprache intensiv geübt.

**ab 10.10.20**  
**WORKSHOP**



### Kybernetische Methode im Kindergarten- und Vorschulalter nach Hariolf Dreher® - kym®

für KindergartenpädagogInnen sowie Tageseltern LehrerInnen, TherapeutInnen und interessierte Eltern/Großeltern

**Modul 1:**

Samstag, 26. 09. 20 bis

Sonntag, 27. 09. 20

**Modul 2:**

Samstag, 17. 10. 20 bis

Sonntag, 18. 10. 20

**Wiederholung Übung Vertiefung**

Samstag, 28. 11. 20

Kosten gesamt: € 410,00

- Spiele zur Verfeinerung der Wahrnehmung mit den körperlichen Nahsinnen (Tast- und Bewegungswahrnehmung)
- Entwicklung einer sicheren Orientierung im Raum (rechts von mir, links von mir, vor mir, hinter mir, ...)
- Die Entfaltung der Fingerbeweglichkeit und -bewusstheit (Handschema) verbunden mit dem Aufbau des Zahlbegriffs
- Aufbau einer bewussten Sprachwahrnehmung (phonologische und artikulatorische Bewusstheit)
- Koordination von Mund und Hand in vielfältigen Spielformen mit Reimen und Liedern. Diese dient der Vorbereitung für den Einstieg in eine alphabetische Schreibstrategie.

**ab 26.09.20**  
**LEHRGANG**



### Lehrgang - Seminarreihe: Kinesiologie

Touch for Health 1 - 4 zweitägige Intensivkurse

Modul 1:

Freitag, 26. 03. 21 bis

Samstag, 27. 03. 21

Modul 2:

Freitag, 23. 04. 21 bis

Samstag, 24. 04. 21

Modul 3:

Freitag, 28. 05. 21 bis

Samstag, 29. 05. 21

Modul 4:

Freitag, 25. 06. 21 bis

Samstag, 26. 06. 21

Leiter:

Michael Fritzenwanger,  
Touch for Health Instructor

Kosten:

Einzelmodul: € 260,00

Gesamtreihe: € 980,00

inkl. Unterlagen & Zertifikat

Zeiten:

Fr, 14.00 - 21.00 Uhr

Sa, 9.00 - 19.00 Uhr

Erlernen Sie für sich und Ihre Familie oder Ihre Patienten die ganzheitliche Methode „Touch for Health“:

Diese ist eine Synthese überlieferter östlicher Heilkunst und verbindet Erkenntnisse der **Chiropraktik, Akupressur und Kinesiologie**. Durch verschiedene Muskeltests werden Energieblockaden ausfindig gemacht und mittels Akupressur und Reflexpunkte gelöst. Der Kurs dient somit zur Steigerung der körpereigenen Energien und damit zur Erhöhung des allgemeinen Wohlbefindens, wobei die drei Ebenen – Körper, Emotionen und Ernährung – näher betrachtet werden. Besonders unterstützend wirkt Touch for Health bei:

- Stress
- Allergien
- Seel. Problemen
- Verletzungen
- Chron. Problemen
- Schmerzen

Der Schwerpunkt liegt auf der **praxisbezogenen Umsetzung** der gelernten Inhalte. Deshalb gibt es nur so viel Theorie wie notwendig, aber so viel Praxis wie möglich.

Der Lehrgang wird in **vier Modulen** angeboten, wobei die Module auch einzeln besucht werden können. Allerdings setzt die Teilnahme am jeweils nächsten Modul die Absolvierung des vorhergehenden voraus.

Für alle Kurse erhalten Sie ein **Zertifikat des „International Kinesiology College (IKC)“**.

**ab 26.03.21**  
**KINESIOLOGIE**



Infoabend:

**Mittwoch, 03. 03. 21**

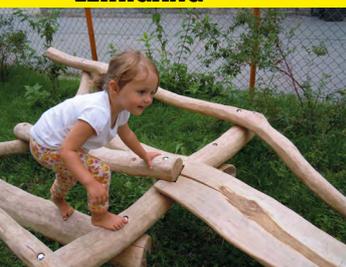
**19.30 Uhr**

**Eintritt frei!**



# Pikler Pädagogik

**ab 16. 10.20**  
**LEHRGANG**



Nähere Informationen zum  
Lehrgang bekommen Sie unter:  
07752/82742



## Lass mir Zeit! Grundkurs Pikler®Kleinkindpädagogik 2020/2022

Der Pikler®-Grundkurs ist das erste Modul der Pikler®-Ausbildung und dient der Einführung in die pädagogische Arbeit der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler. Er bietet die Möglichkeit, im persönlichen Prozess die Pädagogik Emmi Piklers kennen zu lernen. Wesentliche Bestandteile sind die Beobachtungen, die die TeilnehmerInnen zwischen den einzelnen Einheiten machen und verschriftlichen, sowie ihre Selbsterfahrung.

### Inhalte der Wochenblocks:

- Emmi Pikler und das Loczy
- Selbstbestimmte Aktivität - Bewegungsentwicklung
- Selbstbestimmte Aktivität - Freies Spiel
- Miteinander vertraut werden
- Säuglinge und Kleinkinder untereinander
- Entwicklung von sozialem Verhalten
- Sprache und Kommunikation
- Beobachten und verstehen



**Amelie Suchy**, Pikler®Dozentin, Mitglied der Pikler®Gesellschaft Berlin e.V., Dipl. Rhythmikpädagogin

**Billinger Claudia**, Pikler®-Pädagogin, Montessori-Pädagogin, Erwachsenenbildnerin, Familienberaterin

### Anmeldung und Kosten:

Lehrgangszeitraum:  
16. Oktober 2020 bis  
22. Jänner 2022

Die Kurse finden an 10  
Wochenenden verteilt auf  
den Zeitraum statt!

**Freitag, 10.00–18.00 Uhr**  
**Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr**

Nähere Informationen  
erhalten Sie auf unserer  
Homepage oder in unserem  
Lehrgangsfolder!

Beitrag für die Gesamtreihe:  
**€ 2150.-**  
**(Teilzahlung möglich!)**

Leitung:  
**Billinger Claudia**  
**Amelie Suchy**

**ab 05.02.21**  
**LEHRGANG**



Nähere Informationen zum  
Lehrgang bekommen Sie unter:  
07752/82742

### Praxisbegleitung:

#### Pikler®Kleinkindpädagogik 2021-22

Pikler-Praxisbegleitung dauert 18 Tage über 1 Jahr verteilt. Die Pikler-Praxisbegleitung stellt eine erfahrungsorientierte Beschäftigung für die Arbeit mit Kindern und Eltern anhand von Beobachtungsprotokollen, Videoaufnahmen und Fallbeispielen dar. Die Arbeitsgruppe bietet eine Unterstützung für die eigene Praxis mit kleinen Kindern und für die Gespräche mit Eltern.

Durch die kontinuierliche Begleitung sollen eine fortwährende Vertiefung mit dieser pädagogischen Herangehensweise und die fachpersönliche Entwicklung ermöglicht werden. Darüberhinaus finden im Rahmen der Praxisbegleitung zwei Seminare zur Selbsterfahrung statt – Hengstenberg-Pädagogik und Sensory Awareness.

### Referentinnen:

**Christine Rainer**, seit 1990 intensive Beschäftigung mit der Pikler-Kleinkindpädagogik und Sensory Awareness (in der Tradition von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby), Hospitation und Fortbildungen im Emmi-Pikler-Institut, Budapest, Physiotherapeutin, Eberschwang

**Anja Werner**, Kinder-Physiotherapeutin; seit 1992 Beschäftigung mit Pikler-Pädagogik und mit Gindler/Hengstenberg-Arbeit; 1995 bis 2005 Mitarbeiterin der Kinder- und Jugendambulanz der Pikler Gesellschaft Berlin e. V.; 2006 Gründung der Praxis „Beweggründe“ in Berlin-Schöneberg

**Sourek Claudia**, Pikler®-Dozentin i.A., Familienberaterin, seit 2010 Leitung von Pikler®-Spielräumen und Familienberatung und Referententätigkeit, Mitglied beim Pikler Verband Europa e.V.



### Anmeldung und Kosten:

Lehrgangszeitraum:  
05. Februar 2021 bis  
11. Juni 2022

Die Kurse finden an 8  
Wochenenden verteilt auf  
den Zeitraum statt!

**Freitag, 10.00–18.00 Uhr**  
**Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr**

Nähere Informationen  
erhalten Sie auf unserer  
Homepage oder in unserem  
Lehrgangsfolder!

Beitrag für die Gesamtreihe:  
**€ 2.150.- inkl. Lizenzge-  
bühr Pikler® Verband  
Europa E.V.)**

**Anmeldung ehestens!**

# Gewaltfreie Kommunikation - Smile Keepers

## Smile Keepers - Bewahrer\*innen des Lächelns

für Menschen, die mit Kindern wertschätzend, einfühlsam und echt in Kontakt sein wollen

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,  
DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

### Modul 1:

Sa, 21. 11. 20 und  
So, 22. 11. 20

2 online Termine im  
Zeitraum Nov-Dez

### Modul 2:

Sa, 16. 01. 21 und  
So, 17. 01. 21

### Modul 3:

Sa, 06. 02. 21 und  
So, 07. 02. 21

### Modul 4:

Sa, 06. 03. 21 und  
So, 07. 03. 21

Zeit: jeweils Sa & So  
von 9:30 – 16:30 Uhr  
Referentin:

**Simone Roth**

Kosten: € 250,00 je Teil  
Gesamtreihe: € 880,00  
Bei Anmeldung von  
2 Personen € 750,00 p.P.

### Zielgruppe:

für Gestalter\*innen von wundervollen Beziehungen zu Kindern und Jugendlichen, für Bewahrer\*innen des Lächelns im Herzen aller unserer Kinder – für Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel, Pädagog\*innen und Begleiter\*innen aller Altersstufen, Polizist\*innen, Jugendarbeiter\*innen, Sozialarbeiter\*innen und DICH

Ziel der 8-tägigen Seminarreihe ist es, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln und unser wahres Selbst zu stärken, damit wir im Kontakt und in Beziehung mit unseren Kindern authentisch und integer agieren. Durch Workshops aus dem Smile Keepers-Programm von Nada Ignjatovic-Savic sowie der Haltung und den Inhalten der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, erweitern wir unsere Handlungsmöglichkeiten spielerisch.

Im Zentrum der Fortbildung Smile Keepers für Erwachsene stehen:

- die Weiterentwicklung der persönlichen sozialen und emotionalen Kompetenzen,
- die Transformation von hinderlichen Beziehungsmustern (strafend, beschämend, Schuld zuweisend) und
- die Stärkung der Fähigkeit sich unterstützend, wertschätzend und wohlwollend auszudrücken

um zur Veränderung in unseren Beziehungen aktiv beizutragen.

## Gewaltfreie Kommunikation

Seminarreihe nach Marshall Rosenberg

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,  
DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

### Einführungskurs:

Fr. 04.09.- Sa. 05. 09. 20  
Beitrag: € 160,00  
Zeit: Fr, 16.00 - Sa, 18.00

### Basistraining 1:

Freitag, 25. 09. 20 bis  
Sonntag, 27. 09. 20

### Basistraining 2:

Freitag, 13. 11. 20 bis  
Sonntag, 15. 11. 20

### Vertiefungstraining 1:

Freitag, 22. 01. 21 bis  
Sonntag, 24. 01. 21

### Vertiefungstraining 2:

Freitag, 26. 02. 21 bis  
Sonntag, 28. 02. 21

Zeit: Fr, 16.00 - So, 13.00  
Beitrag: je € 215,00

Gesamtreihe € 900,00  
Lehrgangsleitung:  
Mag.<sup>a</sup> Simone Roth

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg bietet eine effektive Möglichkeit, Werte wie Respekt, Verbindung, Klarheit, zu leben und auszudrücken.

Dieser Lehrgang soll Ihnen einen Einblick in die Methode und Haltung der „Gewaltfreien Kommunikation“ geben, die sich weltweit in Konfliktsituationen als unterstützend, würdevoll und klärend erwiesen hat.

### Einführungskurs: Voraussetzung für die weiteren Module

Das Einführungsseminar richtet sich an alle Menschen, die sich selbst besser verstehen wollen und denen der wertschätzende Kontakt mit anderen wichtig ist.

### Basis- und Vertiefungstraining:

Wir erkunden anhand der Werkzeuge der „Gewaltfreien Kommunikation“ die Grundlagen eines aufrichtigen und wertschätzenden Miteinanders, schauen auf unseren Sprachgebrauch und seine Tücken und erfahren an eigenen Beispielen wie es sich anfühlt, empathisch und aufrichtig mit sich selbst und anderen umzugehen.

Der methodische Rahmen wird mit Beiträgen zur Theorie und dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation, dem Umsetzen der Theorie durch den empathischen Prozess, Kleingruppenarbeit, Meditationen, Körperübungen und Integrationszeiten gestaltet.

**ab 21.11.20**  
SEMINAR



**15.10. - 18.00 Uhr**  
INFOABEND



**ab 04.09.20**  
SEMINARREIHE



gewaltfreie  
**KOMMUNIKATION**  
AUSTRIA



# Pädagogik

**ab 27.08.20**  
**MULTIKURS**



## Multiplikatorenkurs Kett Pädagogik 2020-21

Ganzheitlich sinnorientierte Pädagogik

Lehrgangsfolder kann im Büro angefordert werden.



Der Multiplikatorenkurs ist der 2. Teil einer fünfstufigen Ausbildung der Franz-Kett-Pädagogik. Er beinhaltet die Vertiefung der Kenntnisse der Grundbegriffe dieser Pädagogik im praktischen Tun (in der Praxis), in der Theorie und in der Reflexion.

Schwerpunkte sind das eigenständige Arbeiten, das Begleiten von Gruppenprozessen und die Auseinandersetzung mit pädagogischen und theologischen Fragestellungen in dieser Pädagogik, sowie in der aktuellen Bildungslandschaft. Der Basiskurs ist Grundlage für diese MultiplikatorInnenausbildung des Instituts für Franz-Kett-Pädagogik.

**Do, 27. 08. – So, 30. 08. 20**  
**Do, 12. 11. – So, 15. 11. 20**  
**Di, 02. 01. – Fr, 05. 01. 21**  
**Sa, 27. 03. – Di, 30. 03. 21**  
**Do, 03. 06. – So, 06. 06. 21**  
Kosten: € 1400,00  
**Team der Kett Pädagogik**  
Restplätze verfügbar!

**10.10.20**  
**WORKSHOP**



## Franz-Kett-Pädagogik

„Märchen und Geschichten, die vom Leben erzählen“



In Märchen und Geschichten begegnen wir dem Leben selbst. Sie erzählen davon, wie Leben gelingt, wie Leben prägt, wie sich Leben erfüllt. Durch äußere Bilder schaffen diese Erzählungen Wahrheiten für innere Wirklichkeiten und Erfahrungen. Wir wollen an diesem Seminartag Märchen und Geschichten, die vom Leben erzählen. Im Sinne der Pädagogik nach Franz Kett spielen, gestalten und deuten. Zielgruppe: KindergartenpädagogInnen, HortpädagogInnen, VolksschulpädagogInnen, ReligionspädagogInnen, Interessierte  
*Weitere Informationen: [www.petra-ostermann.at](http://www.petra-ostermann.at)*

Termin:  
**Samstag, 10. 10. 20**  
Zeit: **9.00 - 16.30 Uhr**  
Kosten: **€ 79,00**  
Referentin:  
**Petra Ostermann,**  
Kursleiterin der Franz-Kett-Pädagogik  
**Anmeldung erforderlich!**

**ab 26.03.21**  
**LEHRGANG**



## vaLeo - Zusatzqualifikation Motopädagogik

Psychomotorische Entwicklungsbegleitung



Motopädagogik - auch psychomotorische Entwicklungsbegleitung genannt - ist ein Konzept, das sich mit der Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung der Persönlichkeit beschäftigt. Die Motopädagogin und der Motopädagoge orientieren sich an den individuellen Stärken des Einzelnen. Sie wollen dem Menschen jeden Lebensalters Beziehung, Raum, Zeit und Angebote zur Verfügung stellen und dadurch den individuellen Entwicklungsprozess begleiten und unterstützen. Im Laufe Ihrer Zusatzqualifikation Motopädagogik erfahren und erleben Sie die Bedeutung der Bewegung für die Persönlichkeitsentwicklung. Sie setzen sich in theoriegeleiteter Praxis mit der Frage auseinander, wie unterschiedliche Dialoggruppen durch gezielte Angebote unterstützt und begleitet werden können.

Motopädagoginnen und Motopädagogen sind Menschen aus pädagogischen, therapeutischen oder sozialen Berufen, die der Bewegung einen großen Stellenwert in ihrer Arbeit einräumen.

Sie verstehen sich als EntwicklungsbegleiterInnen über das Medium Bewegung.

<u>Modul I</u>	
<b>Körpererfahrung</b>	<b>26.- 30. März 2021</b>
<u>Modul II</u>	
<b>Materialefahrung</b>	<b>02.- 06. Juni 2021</b>
<u>Modul III</u>	
<b>Sozialerfahrung</b>	<b>27. - 31. August 2021</b>
<u>Modul IV</u>	
<b>Praxiserfahrung</b>	<b>10. -14. Oktober 2021</b>

**Anmeldung und Kosten:**  
Beitrag für die Gesamtreihe:  
**€ 1.920,00**  
**Anmeldung ab sofort!**  
Zusätzliche Informationen finden Sie auch auf:  
**[www.vaLeo.at](http://www.vaLeo.at)**

Leitung:  
**jeweils zwei qualifizierte ReferentInnen der vaLeo - psychomotorische Entwicklungsbegleitung GmbH**

**Abschluss:**  
Bildungs-zertifikat der vaLeo-Psychomotorischen Entwicklungsbegleitung GmbH und damit die Möglichkeit, sich als Motopädagogin bzw. Motopädagoge zu bezeichnen.



## Buchpräsentation in Puchberg

Kirchliche Bildungshäuser in OÖ: Religiöse Individualisierung und partizipative Bildung.

**Montag, 16. 11. 20**  
Zeit: **19.00 Uhr**  
Ort: **Bildungshaus Schloss Puchberg**  
Präsentation:  
**Mag. Ferdinand Kaineder, Univ.-Prof. Dr. Ansgar Kreuzter, Univ.-Prof. Dr. Johannes Reitinger**  
**Anmeldung erbeten!**

Im Jahr 2019 wurde in zwölf oö. kirchlichen Bildungshäusern, darunter auch im Franziskushaus, eine Studie durchgeführt, unter dem Titel „Religiöse Individualisierung und partizipative Bildung. Eine empirische und interdisziplinäre Studie im Kontext kirchlicher Bildungshäuser“. Univ.-Prof. Dr. Ansgar Kreuzter und Univ.-Prof. Dr. Johannes Reitinger, haben die Studien-Ergebnisse in einem neuen Buch dargestellt und ausgewertet. Das genannte Buch wird am 16. Nov. im Beisein von Diözesanbischof Manfred Scheuer und anderen wichtigen Persönlichkeiten aus Kirche und Politik in Puchberg präsentiert. Wir laden alle Interessierten herzlich ein, daran teilzunehmen.

**16.11.20**  
**WORKSHOP**



Foto: Franziskushaus Ried

## Tagung: Künstliche Intelligenz als neue Religion?

Ars Electronica Center

**Donnerstag, 11. 03. 21**  
Zeit: **15.00 - 20.00 Uhr**  
Moderation/ReferentInnen:  
**Ferdinand Kaineder**  
**Mag. Gerfried Stocker,**  
**Prof. Dr. Michael Fuchs,**  
**Michael Hirschbrich,**  
**Mag.<sup>a</sup> Dr.in Irene Klissenbauer**  
**Kosten: € 29,00**

Die Tagung beschäftigt sich mit dem Thema Künstliche Intelligenz auf verschiedenen Ebenen. Soziale und gesellschaftliche Aspekte werden vordergründig thematisiert. Es geht um die Abgrenzung der Stärken künstlicher im Vergleich zu menschlicher Intelligenz. Dabei spielen auch medizinische und technische Aspekte, sowie die ethischen Herausforderungen eine große Rolle. Kann Künstliche Intelligenz den Stellenwert einer Religion einnehmen und Ersatz für verlorengegangenen Glauben sein? 15.00 Uhr Führung, 17,00 Uhr Tagung mit Impulsreferaten und Diskussion, 20,00 Uhr Ausklang bei kleinem Imbiss

**11.03.21**  
**WORKSHOP**



Ars Electronica / Robert Bauernhansl

## Linzer Bibelkurs 2021

Kraft und Mut schöpfen

Termin:  
**Mittwoch, 10. 03. 2021**  
**Mittwoch, 24. 03. 2021**  
**Mittwoch, 14. 04. 2021**  
**Mittwoch, 28. 04. 2021**

Zeit: **19.00 – 21.30 Uhr**  
Leitung:  
**Dr. Reinhard Stiksel,**  
**Theologe, Bibelwerk Linz**

**Kosten:**  
**4 Abende: € 42,00**  
**1 Abend: € 12,00**

**Anmeldung bis 05. 03. 21**  
**erbeten!**

Bibellesen in der Gruppe ist spannend. Neben Informationen und hilfreichen Anregungen werden an den 4 Abenden Lebens- und Glaubenserfahrungen ausgetauscht und zentrale biblische Inhalte mit verschiedenen Methoden lebendig aufbereitet, damit die Bibeltexte als Gotteswort im Menschenwort erfahrbar werden: lebendiges Wort Gottes!

### **Abend 1: Du bist gesegnet!**

Wir stehen von Anfang an unter dem Segen Gottes und dürfen in diesem Segensraum leben. Wir sind gewünscht und geliebt. Gemeinsam spüren wir unserer Beziehung zu Gott nach.

### **Abend 2: Du bist gerufen!**

Jede und jeder von uns hat eine ganz besondere Berufung und darf diese leben. Gott traut uns etwas zu. Trauen wir uns auch, uns darauf einzulassen?

### **Abend 3: Du bist befreit!**

Wir dürfen uns in unserem Menschsein entfalten – Gott will die Freiheit des Menschen. Fehler sind erlaubt. Ein Abend über Menschen, die Risiken eingegangen sind – oder auch nicht.

### **Abend 4: Du bist gesendet!**

Wir dürfen anderen Menschen das, was uns leben lässt, weitergeben und gemeinsam die Welt um uns im Sinne Jesu christlich gestalten. Reich Gottes wird erfahrbar. Wir erkunden Beweggründe damals und heute, um andere Menschen zu bewegen.



**ab 10.03.21**  
**KURS**



Foto: Reinhard Stiksel

*Linzer  
Bibelkurs*  
BIBELWERK

# Alle Termine im Überblick

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Seite	VA	
<b>September</b>						
ab Fr	04. 09. 2020	16.00	Gewaltfreie Kommunikation - Einführungsseminar	31	BZ	■
ab Mo	07. 09. 2020	17.30	English is great!	54	TDF	■
ab Mi	09. 09. 2020	18.30	Französisch für leicht Fortgeschrittene	54	TDF	■
Mi	09. 09. 2020	19.00	Wilde Kräuter begleiten uns durchs ganze Jahr	53	TDF	■
Sa	12. 09. 2020	09.00	Frauenfrühstück - Von Frau zu Frau	45	TDF	■
Sa	12. 09. 2020	09.00	Ehevorbereitungskurs.aktiv	26	BZ	■
ab Mo	14. 09. 2020	18.00	Fit in den Herbst mit Yoga, Pilates und Co	17	BZ	■
ab Mo	14. 09. 2020	09.00	Yoga am Montagvormittag	55	TDF	■
ab Mo	14. 09. 2020	14.30	Tanz und Bewegung - Tanzen ab der Lebensmitte	45	TDF	■
Di	15. 09. 2020	15.00	Spielenachmittag für Erwachsene	21	BZ	■
ab Di	15. 09. 2020	19.00	TaiJi & Qi Gong - Eine Übung zum Loslassen	11	BZ	■
ab Mi	16. 09. 2020	18.30	Den Beckenboden neu erfahren	55	TDF	■
Mi	16. 09. 2020	19.00	Sing mit	53	TDF	■
Mi	16. 09. 2020	19.30	Strömen - Infovortrag	55	TDF	■
ab Do	17. 09. 2020	19.00	Meditation in der Kapelle	10	BZ	■
Fr-So	18.-20.09.20	15.00	Zen Meditation & Qi Gong	11	BZ	■
ab Fr	18. 09. 2020	09.00	Yoga am Freitagvormittag	55	TDF	■
Sa	19. 09. 2020	09.00	Nassfilzen für kleine Hände	50	TDF	■
ab So	20. 09. 2020	09.00	Hypnobirthing	27	BZ	■
ab Mo	21. 09. 2020	17.00	Western Line Dance für Anfänger	55	TDF	■
ab Mo	21. 09. 2020	18.30	Western Line Dance für leicht Fortgeschrittene	55	TDF	■
ab Mo	21. 09. 2020	20.00	Western Line Dance für Fortgeschrittene	55	TDF	■
Mo	21. 09. 2020	19.00	Ruhe und innere Kraft durch Sheng Zhen Meditation	47	TDF	■
ab Mo	21. 09. 2020	19.30	Workshop Lebensphasen	45	TDF	■
ab Mo	21. 09. 2020	19.00	Heilsames Singen	14	BZ	■
Di	22. 09. 2020	19.00	Elternberatung bei Trennung und Scheidung	27	BZ	■
Di	22. 09. 2020	18.00	Vortrag „Merk Dir was“ Gedächtnistraining	21	BZ	■
ab Di	22. 09. 2020	18.30	Malkurs Acryl-Pouring	13	BZ	■
ab Di	22. 09. 2020	08.45	QiGong für Anfänger und leicht Fortgeschrittene	56	TDF	■
Di	22. 09. 2020	19.00	Sauerhonig/Oxymel herstellen mit Herbstfrüchten	56	TDF	■
Di	22. 09. 2020	19.30	Winter = Erntezeit	51	TDF	■
ab Mi	23. 09. 2020	19.00	Praxis der Meditation mit Klaus Reiter	10	BZ	■
ab Mi	23. 09. 2020	17.00	Klöppelkurs für leicht Fortgeschrittene	62	TDF	■
Mi	23. 09. 2020	19.00	Ein besonderer Abend - Vernissage und Lesung	60	TDF	■
Do	24. 09. 2020	19.00	SinnQuell Gesprächsabend	41	KBW	■
ab Do	24. 09. 2020	09.00	Italienisch für Fortgeschrittene	54	TDF	■
Do	24. 09. 2020	19.30	Vortrag - Letzte Hilfe Kurs - weil der Tod ein Thema ist	47	TDF	■
Fr	25. 09. 2020	15.00	Chill out mit Alpaka - für Mutter und Kind	50	TDF	■
ab Fr	25. 09. 2020	15.30	English Workshops mit Ulrike Purkart	54	TDF	■
Fr	25. 09. 2020	14.00	Exkursion zur Bibelwelt Salzburg	5	FH	■
Fr	25. 09. 2020	19.30	IOPT Vortrag: Das Trauma der Identität	23	BZ	■
Sa	26. 09. 2020	09.00	IOPT Seminar: Das Trauma der Identität	23	BZ	■
Sa	26. 09. 2020	14.00	Historischer Stadtrundgang	61	TDF	■

# Alle Termine im Überblick

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Seite	VA
Sa	26. 09. 2020	09.00	Kräuterwanderung	52	TDF <span style="color: green;">■</span>
Sa	26. 09. 2020	15.00	Naturerfahrung und Achtsamkeit im Kobernauserwald	51	TDF <span style="color: green;">■</span>
Sa	26. 09. 2020	15.00	Vogelwanderung	52	TDF <span style="color: green;">■</span>
Sa	26. 09. 2020	09.30	Flötenbaukurs	14	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
Sa	26. 09. 2020	19.30	Seelenreisekonzert in der Kapelle	14	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
So	27. 09. 2020	10.00	Pilgern am Marienweg (Hausruck)	12	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
So	27. 09. 2020	09.00	Ehevorbereitungskurs.aktiv	26	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
ab Mo	28. 09. 2020	19.30	Frauenstunde	45	TDF <span style="color: green;">■</span>
ab Di	29. 09. 2020	09.00	Wirbelsäulengymnastik	56	TDF <span style="color: green;">■</span>
Di	29. 09. 2020	19.00	Grüne Kosmetik selbst gemacht	52	TDF <span style="color: green;">■</span>
ab Di	29. 09. 2020	18.00	smove now - Smovey für EinsteigerInnen	17	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
Di	29. 09. 2020	19.00	Infovortrag Gentle Moving	19	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
Mi	30. 09. 2020	19.00	Bibel Bilder Abend mit Werken Sieger Köders	5	FH <span style="color: orange;">■</span>
Mi	30. 09. 2020	19.30	Fotokurs für System- u. Spiegelreflexkameras	63	TDF <span style="color: green;">■</span>
Mi	30. 09. 2020	19.30	Craniosacrale Energiearbeit und Polyvagale Entspannung	18	BZ <span style="color: yellow;">■</span>

## Oktober

ab Do	01. 10. 2020	15.30	Ein Bilderbuch entsteht - für Kinder ab sechs Jahre	50	TDF <span style="color: green;">■</span>
ab Do	01. 10. 2020	16.45	Teeny Dance - für Kinder ab zehn Jahre	50	TDF <span style="color: green;">■</span>
ab Do	01. 10. 2020	18.00	Showdance für Erwachsene	56	TDF <span style="color: green;">■</span>
Do	01. 10. 2020	19.00	Herbstkränze	63	TDF <span style="color: green;">■</span>
Sa	03. 10. 2020	08.30	Papierschöpfen im Kontext mit der Natur	63	TDF <span style="color: green;">■</span>
Fr-Sa	02.-03.10.20	16.00	Yoga & Kommunikation	18	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
Fr-So	02.-04.10.20	16.00	Biblische Erzählfiguren gestalten	5	FH <span style="color: orange;">■</span>
Fr-So	02.-04.10.20	--	Singen und Wandern in Altaussee	12	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
ab Fr	02. 10. 2020	--	Lehrgangsstart Evolutionspädagogik	28	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
Sa	03. 10. 2020	09.30	Achtsam dank Alpakas - ein Tag mit Alpakas und Meditation	47	TDF <span style="color: green;">■</span>
Sa	03. 10. 2020	09.30	Viel Wirbel um die Säule über gesunde Füße - Vortrag	57	TDF <span style="color: green;">■</span>
Sa	03. 10. 2020	10.00	Fotoworkshop - Praxistag	63	TDF <span style="color: green;">■</span>
Sa	03. 10. 2020	18.00	Uhrenlernworkshop	25	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
Sa	03. 10. 2020	08.00	Fußwallfahrt auf den Jauerling	10	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
So	04. 10. 2019	19.00	Gedenktag des hl. Franz von Assisi (gestalteter Gottesdienst)	5	FH <span style="color: orange;">■</span>
Mo	05. 10. 2020	14.00	Nähparty - für Kinder ab sieben Jahre	51	TDF <span style="color: green;">■</span>
Mo	05. 10. 2020	19.00	Ruhe und innere Kraft durch Sheng Zhen Meditation	47	TDF <span style="color: green;">■</span>
Mo	05. 10. 2020	19.00	Vortrag Burnout Prophylaxe	18	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
ab Mo	05. 10. 2020	19.00	Schreibwerkstatt	16	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
Di	06. 10. 2020	08.45	Pferdegestütztes Mentaltraining	47	TDF <span style="color: green;">■</span>
ab Di	06. 10. 2020	19.00	Verbundenes Atmen	57	TDF <span style="color: green;">■</span>
ab Mi	07. 10. 2020	19.00	Kinesiologische Bewusstseinsabende	22	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
Mi	07. 10. 2020	18.30	Bewusst atmen - heilsam und kräftigend	46	TDF <span style="color: green;">■</span>
ab Do	08. 10. 2020	19.00	Gordon Familientraining	25	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
Fr	09. 10. 2020	15.00	Rauchfrei mit Hypnose	20	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
Fr-So	09.-11.10.20	17.00	Spiritualität und Praxis der heilenden Berührung	23	BZ <span style="color: yellow;">■</span>
Sa	10. 10. 2020	09.30	Interkulturelles Frauencafe	46	TDF <span style="color: green;">■</span>

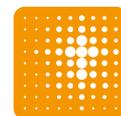


# Alle Termine im Überblick

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Seite	VA	
Sa	10. 10. 2020	09.00	Ehevorbereitungskurs.aktiv	26	BZ	■
Sa	10. 10. 2020	09.00	Kett Pädagogik Tagesseminar - Märchen	32	BZ	■
ab Mo	12. 10. 2020	18.30	Doping fürs Lernen	25	BZ	■
ab Di	13. 10. 2020	09.00	Gedächtnistraining am Vormittag	21	BZ	■
Di	13. 10. 2020	18.30	Erlebnsvortrag - Aktiv Leben	22	BZ	■
Di	13. 10. 2020	19.30	Vortrag Würde	6	BZ	■
Di	13. 10. 2020	19.00	Modenschau - Mode aus Fairem Handel	52	TDF	■
Di	13. 10. 2020	19.00	Naturbrote und Weckerl	67	TDF	■
Mi	14. 10. 2020	19.00	Wilde Kräuter begleiten uns durchs ganze Jahr	53	TDF	■
Mi	14. 10. 2020	18.30	Vortrag - Ismakogie Sanfte Trainingsmethode	18	BZ	■
Mi	14. 10. 2020	19.00	Vortrag: Die Perlen des Glaubens	9	BZ	■
Do	15. 10. 2020	18.00	Infoabend Smile Keepers	31	BZ	■
Do	15. 10. 2020	19.00	Infovortrag: Vergesslichkeit Demenz	22	BZ	■
Fr	16. 10. 2020	15.00	Kräuterkörbe binden	64	TDF	■
Fr	16. 10. 2020	17.30	Feen und Engel filzen	64	TDF	■
Sa	17. 10. 2020	09.00	Sinnvoll Lernen - aber wie?	24	BZ	■
Sa-So	17.-18.10.20	09.30	Ereberte Narben heilen	22	BZ	■
Mo	19. 10. 2020	19.00	Ruhe und innere Kraft durch Sheng Zhen Meditation	47	TDF	■
Mo	19. 10. 2020	19.30	Bewusst - leichter - leben durch Hypnose, Vortrag	57	TDF	■
Di	20. 10. 2020	08.45	Pferdegestütztes Mentaltraining	47	TDF	■
ab Di	20. 10. 2020	17.00	AVIVA Basiskurs - aus dem Becken kommt die Kraft	57	TDF	■
Do	22. 10. 2020	19.00	Heimische Superfoods	58	TDF	■
ab Fr	23. 10. 2020	14.00	Die Welt mit dem Zeichenstift entdecken	62	TDF	■
Fr	23. 10. 2020	19.30	Lesung Textsalat <sup>10</sup>	16	BZ	■
Fr-Sa	23.-24.10.20	18.00	Seminarwochenende Gentle Moving	19	BZ	■
Fr-Di	23.-27.10.20	18.00	AGB Tänzwerkstatt	17	BZ	■
Sa	24. 10. 2020	09.00	Ismakogie-Seminar Sanfte Trainingsmethode	18	BZ	■
So	25. 10. 2020	09.00	Ehevorbereitungskurs.aktiv	26	BZ	■
Di	27. 10. 2020	19.00	Naturseifen selber machen	64	TDF	■
ab Mi	28. 10. 2020	18.30	Weibliche Kraft - Beckenbodentraining	58	TDF	■
Mi	28. 10. 2020	19.00	Bienenwachstücher herstellen	64	TDF	■
Mi	28. 10. 2020	19.00	Nie mehr ärgern – Mentaltraining	46	TDF	■
Mi	28. 10. 2020	18.00	Literaturbratl mit Kettl Josef	16	BZ	■
ab Mi	28. 10. 2020	19.00	Feldenkrais-Abende	21	BZ	■
ab Do	29. 10. 2020	19.00	Herzmeditation	48	TDF	■

## November

ab Mo	02. 11. 2020	19.00	Würde.entdecken Exerzitionen im Alltag	6	FH	■
Di	03. 11. 2020	14.00	Kleiner Sonnentepich - handgefilit	65	TDF	■
Mi	04. 11. 2020	19.30	Fröbelsterne basteln - für Anfänger	65	TDF	■
Mi	04. 11. 2020	19.30	Impulstreffen	48	TDF	■
Do	05. 11. 2020	19.30	Singabend für Chöre, Chorleiter und Sangesfreudige	15	BZ	■
Do	05. 11. 2020	20.00	Zeitgeschichte Vortrag von Josef Weidenholzer	7	FH	■
Fr	06. 11. 2020	15.00	Abnehmen mit Hypnose	20	BZ	■
Fr	06. 11. 2020	19.30	IOPT Vortrag: Das Trauma der Liebe	23	BZ	■



## Alle Termine im Überblick

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Seite	VA	
Fr	06. 11. 2020	17.30	Heilige Familie filzen	65	TDF	■
ab Sa	07. 11. 2020	08.45	QiGong - Tagesseminar	58	TDF	■
Sa	08. 11. 2020	09.00	Musikalisches Sonntagsfrühstück zum Ankommen	62	TDF	■
Sa	07. 11. 2020	09.00	IOPT Seminar: Das Trauma der Liebe	23	BZ	■
Sa	07. 11. 2020	09.00	Ehevorbereitungskurs.aktiv	26	BZ	■
ab Mo	09. 11. 2020	18.00	Fit in den Winter mit Yoga Pilates und Co	17	BZ	■
ab Di	10. 11. 2020	08.45	QiGong für Fortgeschrittene	58	TDF	■
Di	10. 11. 2020	19.00	Die Heilkraft der Schokolade	59	TDF	■
Mi	11. 11. 2020	19.00	Wilde Kräuter begleiten uns durchs ganze Jahr	53	TDF	■
Do	12. 11. 2020	19.00	Räuchern mit heimischen Kräutern	48	TDF	■
Sa	14. 11. 2020	09.00	Frauenfrühstück - Von Frau zu Frau	45	TDF	■
Sa	14. 11. 2020	09.00	Figuren aus Stoff selber nähen	68	TDF	■
Mo	16. 11. 2020	19.00	Buchpräsentation: kirchl. Bildungshäuser in OÖ	33	BZ	■
Mo	16. 11. 2020	19.00	Kekse müssen nicht immer süß sein	68	TDF	■
Di	17. 11. 2020	18.00	Filz-Licht gestalten	65	TDF	■
Di	17. 11. 2020	19.00	Elternberatung bei Trennung und Scheidung	27	BZ	■
Mi	18. 11. 2020	18.00	Stempelschnitzen Workshop	17	BZ	■
Mi	18. 11. 2020	19.00	3D Audiovision 66° Nord	13	BZ	■
Mi	18. 11. 2020	19.30	Fotobuch erstellen	66	TDF	■
Mi	18. 11. 2020	19.30	Pilgerreisevortrag mit Lydia Neunhäuserer	48	TDF	■
Do	19. 11. 2020	19.00	Als Frau die Stimme erheben	46	TDF	■
Do	19. 11. 2020	19.00	Filmabend: a jeds Lebn is anders	46	TDF	■
ab Do	19. 11. 2020	18.30	Aquarellmalkurs	13	BZ	■
Fr	20. 11. 2020	15.00	Adventkranzbinden für Kinder - mit Eltern, Großeltern, ...	51	TDF	■
Sa	21. 11. 2020	09.00	Spinnen mit der Handspindel	66	TDF	■
Mo	23. 11. 2020	19.00	Adventkränze und Gestecke selber machen	66	TDF	■
ab Di	24. 11. 2020	09.00	Wirbelsäulengymnastik	56	TDF	■
Di	24. 11. 2020	19.00	Gemüse ist mehr als das Bunte im Kochtopf	59	TDF	■
Mi	25. 11. 2020	19.00	Halt dich! Halt mich! - Vortrag	49	TDF	■
Mi	25. 11. 2020	19.30	Fotografieren mit RAW-Modus	66	TDF	■
Fr	27. 11. 2020	19.00	Vortrag: Dirnberger-Puchner: Motivation aus neurobiolog. Sicht	24	BZ	■
Sa	28. 11. 2020	09.00	Ehevorbereitungskurs.aktiv	26	BZ	■
So	29. 11. 2020	19.00	Ökumenischer Gottesdienst	4	FH	■

### Dezember

Di	01. 12. 2020	18.30	Reuse, Reduce, Recycle - Zum Schutz von Mutter Erde	53	TDF	■
Fr	04. 12. 2019	06.30	Rorate im Advent	4	FH	■
ab Fr	04. 12. 2020	14.00	Strömen - Basisseminar A	59	TDF	■
So	06. 12. 2020	09.00	Ehevorbereitungskurs.aktiv	26	BZ	■
Mi	09. 12. 2020	19.00	Wilde Kräuter begleiten uns durchs ganze Jahr	53	TDF	■
Fr	11. 12. 2020	15.00	Sternstunden im Advent für Eltern mit ihren Kindern	9	BZ	■
Fr-Sa	11.-12.12.20	15.00	Selbstbestimmtes Malen	16	BZ	■
Mo	14. 12. 2020	19.00	Heilsames Singen im Advent	15	BZ	■
Di	15. 12. 2020	18.30	Die Heilkraft der Gewürze	59	TDF	■
Mi	30. 12. 2020	14.30	Jahresrückblick mit Veronika Santer	9	BZ	■

# Alle Termine im Überblick

## Jänner

Fr-Sa	08.-09.01.21	19.30	<b>Djembe Workshop mit Pepi Kramer</b>	15	BZ	■
Sa	09. 01. 2021	09.00	<b>Ehevorbereitungskurs.aktiv</b>	26	BZ	■
Sa	09. 01. 2021	09.00	<b>Wolle spinnen am Spinnrad</b>	67	TDF	■
ab Mo	11. 01. 2021	14.30	<b>Tanz und Bewegung - Tanzen ab der Lebensmitte</b>	45	TDF	■
ab Mo	11. 01. 2021	18.00	<b>Fit ins neue Jahr mit Yoga, Pilates und Co</b>	17	BZ	■
Di	12. 01. 2021	19.00	<b>Kochen nach den fünf Elementen</b>	60	TDF	■
ab Di	12. 01. 2021	19.30	<b>Literaturkurs</b>	62	TDF	■
Mi	13. 01. 2021	19.00	<b>Wilde Kräuter begleiten uns durchs ganze Jahr</b>	53	TDF	■
Sa	16. 01. 2021	09.00	<b>Frauenfrühstück - Von Frau zu Frau</b>	45	TDF	■
Di	19. 01. 2021	15.00	<b>Spielenachmittag für Erwachsene</b>	21	BZ	■
Di	19. 01. 2021	19.00	<b>Elternberatung bei Trennung und Scheidung</b>	27	BZ	■
Di	19. 01. 2021	18.30	<b>Heilkraft aus unserem Garten, aus der Natur</b>	60	TDF	■
Di	19. 01. 2021	19.00	<b>Kochen nach den fünf Elementen</b>	68	TDF	■
Fr	22. 01. 2021	18.00	<b>Balsam für die Seele</b>	49	TDF	■
Sa	23. 01. 2021	09.00	<b>Bekleidung fein und bunt - handgefäzilt</b>	67	TDF	■
Sa	23. 01. 2021	09.00	<b>Breuss Massage Einföhrungsworkshop</b>	19	BZ	■
Sa	23. 01. 2021	09.00	<b>Fasziengesang</b>	15	BZ	■
ab Di	26. 01. 2021	18.30	<b>Kreatives Gestalten Wer bist Du?</b>	14	BZ	■
Di	26. 01. 2021	19.30	<b>Mein Garten - Meine Naturoase</b>	53	TDF	■
Di	26. 01. 2021	19.00	<b>Meridiandehnungen</b>	20	BZ	■
Do	28. 01. 2021	19.30	<b>Vortrag: Würde des Menschen</b>	6	FH	■
Sa	30. 01. 2021	09.00	<b>Ehevorbereitungskurs.aktiv</b>	26	BZ	■

## Februar

Di	02. 02. 2021	18.00	<b>Feierabend zu Maria Lichtmess</b>	09	BZ	■
Mi	03. 02. 2021	19.00	<b>Infotreffen Familienfasttag</b>	49	TDF	■
Fr-Sa	05.-06.02.21	15.00	<b>Ehevorbereitungskurs.kommunikativ</b>	26	BZ	■
Sa	06. 02. 2021	09.00	<b>Woll behütet</b>	67	TDF	■
Sa	06. 02. 2021	14.00	<b>Stilles QiGong - im Liegen</b>	49	TDF	■
Di	09. 02. 2021	19.00	<b>Vortrag: So gelingt der Umstieg nach der Volksschule</b>	25	BZ	■
ab Di	09. 02. 2021	09.00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	56	TDF	■
Mi	10. 02. 2021	19.00	<b>Wilde Kräuter begleiten uns durchs ganze Jahr</b>	53	TDF	■
Do	11. 02. 2021	20.00	<b>Zeitgeschichte Vortrag von Kurt Bauer (Februaraufstand 1934)</b>	7	FH	■
So	14. 02. 2021	09.00	<b>Ehevorbereitungskurs.aktiv</b>	26	BZ	■
So	14. 02. 2021	19.00	<b>Valentinsabend mit Paarsegnung und Umtrunk</b>	26	BZ	■
So-Mi	14.-17.02.21	09.00	<b>Zen Meditationstage im Schweigen</b>	11	BZ	■
Di	16. 02. 2021	19.30	<b>Lachyoga</b>	60	TDF	■
ab Di	23. 02. 2021	16.00	<b>Lern- und Denkstrategien für Kinder ab 10 Jahre</b>	24	BZ	■
Sa	27. 02. 2021	09.00	<b>Ehevorbereitungskurs.aktiv</b>	26	BZ	■
Sa	27. 02. 2021	10.00	<b>Workshop mit Andreas Knapp</b>	7	FH	■
Sa	27. 02. 2021	19.00	<b>Lesung mit Andreas Knapp und Guntram Zauner</b>	7	FH	■

# Alle Termine im Überblick

## März

ab Mi	03. 03. 2021	19.30	Informationsabend Kinesiologie Touch f. Health	29	BZ	■
Do	04. 03. 2021	19.30	Multimediashow Nepal	13	BZ	■
Fr	05. 03. 2021	19.30	IOPT Vortrag: Frühes Trauma	23	BZ	■
Fr	05. 03. 2021	19.30	IOPT Vortrag: Frühes Trauma	23	BZ	■
ab Fr	05. 03. 2021	15.00	Hypnobirthing	27	BZ	■
Do	11. 03. 2021	17.00	Künstliche Intelligenz im ARS Electronica Center	33	BZ	■
Sa	13. 03. 2021	09.00	Basteln für Ostern mit Krakelier-Lack	68	TDF	■
Sa	13. 03. 2021	09.00	Ehevorbereitungskurs.aktiv	26	BZ	■
Di	23. 03. 2021	19.00	Elternberatung bei Trennung und Scheidung	27	BZ	■
Sa	27. 03. 2021	09.00	Ehevorbereitungskurs.aktiv	26	BZ	■

## Sie suchen ein Seminarhaus?

Das **Franziskushaus** führt einen Zimmer- und Küchenbetrieb, der Verpflegung und Nächtigung im Haus ermöglicht.

Wir bieten für die Durchführung von Kursen:

- 8 Gruppen- und Seminarräume von 30 m2 bis 100 m2
- Kapelle, Speiseraum, Franziskusüberl, Bar
- 

Folgende Zimmer haben wir zur Verfügung:

- 4 Komfort-Doppelzimmer mit Dusche/WC
  - 1 Doppelzimmer mit Ehebett, Dusche/WC
  - 3 Doppelzimmer mit Dusche/WC
  - 8 Einzelzimmer mit Dusche und WC (jeweils kombiniert mit einem zweiten Einzelzimmer)
  - 2 Einzelzimmer mit Dusche, WC am Gang
  - 4 Einzelzimmer, Dusche und WC am Gang
- Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne die Preislisten zu!

[www.franziskushaus.at](http://www.franziskushaus.at) 07752/82742

**HINWEIS:** Schneiden Sie den eingedruckten Zahlschein einfach aus und verwenden diesen zur Einzahlung Ihrer Spende! Besten Dank...das Team des Bildungshauses

**ZAHLUNGSANWEISUNG  
AUFTRAGSBESTÄTIGUNG**

EmpfängerInName/Firma	
<b>BZ St. Franziskus</b>	
IBANEmpfängerIn	
<b>AT32540000001656362</b>	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	
<b>OBLAAT2L</b>	
<b>EUR</b>	Betrag   Cent
Zahlungsreferenz	
IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
Verwendungszweck	
<b>Spende für Kursprogramm</b>	

**AT** **ZAHLUNGSANWEISUNG**

EmpfängerInName/Firma	
<b>Bildungszentrum St. Franziskus, 4910 Ried</b>	
IBANEmpfängerIn	
<b>AT32 5400 0000 0165 6362</b>	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	Ein BIC ist immer verpflichtend, wenn die EmpfängerIn IBAN ungleich AT beginnt.
<b>OBLAAT2L</b>	<b>EUR</b> Betrag   Cent
Nur zur maschinellen Befüllung der Zahlungsreferenz	
Verwendungszweck wird bei vorhandener Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet	
<b>Spende für Kursprogramm</b>	
IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
KontoinhaberIn/AuftraggeberInName/Firma	
006	
<div style="border: 1px solid black; width: 200px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> Unterschrift Zeichnungsberechtigter	
Betrag < Beleg +	

## Blick über'n Hausruck

**21.10.20**  
**SEMINAR**



### Den Familienschätzen auf der Spur ...ob das wohl „in der Familie liegt?“

Im Workshop wird Gelegenheit sein, mit Hilfe von speziellen Methoden das Zusammenwirken der aufeinander folgenden Generationen erkennbar zu machen. Indem wir uns mit dieser früheren Lebenswelt der Eltern oder Großeltern beschäftigen und bereit sind, uns in deren Leben zu versetzen, können wir so manche verborgenen Schätze für den eigenen Lebensweg finden. Mit einem neuen Blick auf die Vorfahren bekommt das eigene Leben eine andere Bedeutung und es entstehen oftmals überraschende Entwicklungsmöglichkeiten. Im Workshop werden Impulse gegeben, um eigenen Fragen nachgehen zu können und die Themen werden sich vornehmlich nach den Teilnehmenden ausrichten. Es ist keine Familienaufstellung!

Datum:

**Mittwoch, 21. 10. 20**

Beitrag: **€ 35,00**

Referentin: **Dr.phil. Max Kastenhuber**

Klin.- & Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin / Systemische Familientherapie, Fortbildung in Bioenergetik, Traumatherapie

**23.-24.10.20**  
**WORKSHOP**



FOTO: Anemone Eglin

### Heilsames Berühren für SeelsorgerInnen Heilsame Kraft fließt durch unsere Hände!

Berührt zu werden ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Es tut uns gut und hält uns gesund. Dass darüber hinaus auch heilende Kraft durch unsere Hände fließt, wissen Menschen seit Jahrhunderten und legen ihre Hände dorthin, wo etwas schmerzt. Im christlichen Verständnis ist es die Segenskraft Gottes, die heilend wirkt. Sie kann sich sowohl körperlich als auch seelisch-spirituell auswirken. Beim behutsamen Handauflegen öffnen wir uns für diese heilende Kraft. Oft können sich Menschen dabei ganz tief entspannen und innerlich ruhig werden. Das kann einen Einfluss auf Schmerzen haben, das Wohlbefinden stärken und die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren.



Termine:

**Mittwoch, 23. 09. 20**

**Donnerstag, 24. 09. 20**

Zeit:

**9.00 - 17.00 Uhr**

Leitung: **Anemone Eglin**, Theologin, Handauflegen Open Hands, Kontemplationslehrerin, Integrative Therapeutin FPI

**Kosten: € 150,00**

**Anmeldung erforderlich!**

**ab 29.01.21**  
**LEHRGANG**



FOTO: Angelika Gassner

### Damit meine Seele ihre Flügel ausbreitet Lehrgang spirituelle Selbstfürsorge

**Ziel:**

Die eigene Selbstfürsorge zu aktivieren und die Selbstwirksamkeit stärken. Dabei eröffnen wir Wege, die uns aus der spirituellen Kraftquelle schöpfen lehren. Die unterschiedlichen heilsamen Zugänge fördern meine Gesundheit und mein persönliches Charisma.

#### MEINEN WURZELN AUF DER SPUR – BLOCK I

- 29., 30. Jänner 2021 – Brennen für ...
- 26., 27. Februar 2021 – Das Feuer nähren ...
- 26., 27. März 2021 – Inspiration, Begeisterung ...
- 23., 24. April 2021 – Mein inneres Feuer nährt mich und dich ...

#### MEINE FLÜGEL AUSBREITEN – BLOCK II

- 24., 25. September 2021 – Brennen ohne auszubrennen ...
- 22., 23. Oktober 2021 – Ausgebrannt – iss und trink ...
- 26., 27. November 2021 – Brennende und vergoldete Wunden ...
- 10., 11. Dezember 2021 – Leuchtende HirtInnen ...

#### Zertifizierung

12. Dezember 2021 – Salz der Erde, Licht der Welt

Für den Abschluss des Lehrganges sind 4 Einheiten geistliche Begleitung (extra zu bezahlen) und eine Projektarbeit inklusive Präsentation nötig.

**Zeiten:**

Freitag, 15.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 9.00 - 18.00 Uhr

**Beitrag:**

Gesamt: € 1.500,00

(Teilzahlung möglich)

Einzelne Termine sind bei freien Plätzen möglich.

Referentin:

**Angelika Gassner**, Theologin, Lebensberaterin, Geistliche Begleiterin und spirituelle Autorin.

**Anmeldung im Bildungszentrum Maximilianhaus**

## KBW - Treffpunkt Bildung

Katholisches Bildungswerk, Pastoralamt der Diözese Linz  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz, 0732/7610-3211  
kbw@dioezese-linz.at, [www.kbw-ooe.at](http://www.kbw-ooe.at)



## SinnQuell- Schnupperabend

Erschließen Sie „Sinnquellen“ für sich selbst und andere

**Donnerstag, 24. 09. 20,**  
**Zeit: 19.00 -21.00 Uhr**  
**Leitung: Regina Höller,**  
**SelbA-Lehrtrainerin, lang-**  
**jährige Gesprächsleiterin**  
**Eintritt frei!!**  
**Anmeldung an:**  
**[weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at](mailto:weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at)**

Sie wollen sich zu Sinnthemen mit FreundInnen oder Bekannten auseinandersetzen? Dann werden Sie am besten GesprächsleiterIn. Bei diesem Schnupperabend bekommen Sie erprobte Gesprächsunterlagen u.a. zu folgenden Themen:

- Ich kenne meine Kraftquellen
- Hast du's eilig, dann geh langsam
- Gottes Spuren in meinem Leben
- Das Klima wandelt sich – wandelt das Klima mich?

Erleben Sie völlig unverbindlich eine SinnQuellrunde. Sie erfahren dort wie Sie derartige Runden mit Ihren Bekannten durchführen können. Derartige Gesprächsrunden lohnen sich!

**24.09.20**  
**GESPRÄCHSABEND**



## Workshop Internet und E-Mail

Im Internet surfen und E-Mails schreiben



**BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-**  
DIÖZ. KATHOLISCHES BILDUNGSWERK IN OÖ

**Dienstag, 03. 11. 20**  
**Freitag, 06. 11. 20**  
**Zeit: 9.00 - 13.00 Uhr**  
**im Franziskushaus Ried**  
**Kosten: € 50,00- € 85,00**  
**Leitung: DI Elisabeth**  
**Wolfsegger**  
Bildungsgutschein einlösbar  
Anmeldung erforderlich!

In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten des Internets und über Ihr E-Mailprogramm. Sie recherchieren selbst im Internet. Wie finde ich mich im weltweiten Netzwerk zurecht? Hilfreiche Tipps und Tricks dazu erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Lernen Sie außerdem die verschiedenen Funktionen Ihres E-Mailprogramms kennen: Mails beantworten oder weiterleiten, Mails mit und ohne Dateianhang versenden, Anhänge abspeichern. Bitte eigenen Laptop mitbringen!

**03.11.20**  
**COMPUTERKURS**



## Briefe, Einladungen und Tabellen am Computer schreiben und gestalten

Workshop - Word



**BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-**  
DIÖZ. KATHOLISCHES BILDUNGSWERK IN OÖ

**Montag, 11. 01. 21**  
**Freitag, 15. 1. 21**  
**Zeit: 9.00 - 13.00 Uhr**  
**im Franziskushaus Ried**  
**Kosten: € 50,00- € 85,00**  
**Leitung: DI Elisabeth**  
**Wolfsegger**  
Bildungsgutschein einlösbar  
Anmeldung erforderlich!

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten des Textverarbeitungsprogramms Word und probieren selbst einige Übungen aus. So können Sie Ihre Kursunterlagen, Einladungen und vieles Weitere noch besser mit Word gestalten. Sie lernen, mit grafischer Gliederung zu arbeiten und fügen Bilder oder Fotos ein.

Bitte eigenen Laptop mit installiertem Wordprogramm mitbringen.

**11.01.20**  
**WORD-KURS**



## Workshop Smart und fit am Handy – Grundkurs Smartphone

Veranstalter: SelbA kbw Treffpunkt Bildung und (Kooperation) Gesunde Gemeinde Ried

**Aufbaukurs startet am 02.Feb.21**

**Freitag, 11. 09. 20**  
**Freitag, 18. 09. 20**  
**Freitag, 25. 09. 20**  
**Zeit: 9.00 - 12.00 Uhr**  
**im Franziskushaus Ried**  
**Kosten: € 85,00**  
**Leitung: Maria Wimplinger**  
Bildungsgutschein einlösbar  
Anmeldung erforderlich!

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone? Sie wollen es sicherer bedienen können? Im Kurs werden von unseren TrainerInnen in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und geübt: Bedienung leicht gemacht, Aufbau, wichtige Begriffe, Telefon und Kontakte, SMS, Fotos, Einstellungen, Grundlagen zum Internet, WLAN, Google Konto, Apps  
Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät—kein Iphone! Email Adresse, Google Account und Passwort, Passwort der SIM Karte

**ab 11.09.20**  
**WORKSHOP**





Katholische Jugend

e-mail: [kj.innviertel.ost@dioezese-linz.at](mailto:kj.innviertel.ost@dioezese-linz.at)  
Tel: 0676/8776 3303

## Katholische Jugend - Regionalbüro Ried



**Das Leben ist zu kurz für irgendwann!**



**Magdalena Strasser 0676/8776 3303**  
[magdalena.strasser@dioezese-linz.at](mailto:magdalena.strasser@dioezese-linz.at)  
...optimistisch, wertschätzend, offen, verlässlich (dank To-Do-Listen)organisiert, lache - reise - lese gerne...

**Katharina Mayrhofer 0676/8776 5841**  
[katharina.mayrhofer@dioezese-linz.at](mailto:katharina.mayrhofer@dioezese-linz.at)  
...geduldig, offen, musikalisch, natur- und tierliebend, Tee-Enthusiastin, „In der Ruhe liegt die Kraft“...

### Wir unterstützen dich bei:

Aufbau und Begleitung von Jugendgruppen,  
Neugründung von Jungschargruppen und Begleitung der jugendlichen GruppenleiterInnen  
Firmvorbereitung und Überlegungen zu neuen Firmkonzepten  
Umsetzung DEINER schrägen und geilen Ideen...

### Wir bieten dir (für deine Jugendliche) an:

Methoden und Materialien bei uns im Büro  
Veranstaltungen und Jugendgottesdienste  
Innviertler Jugendzeitung Epps fia di!

### Dekanatsprojekt: Glaubenserfahrung – Glaubensbildung – Glaubensvertiefung

Wonach sehnst du dich?

Welche Rolle spielt dein Glaube?

aktuelle Inhalte/Veranstaltungen/Gedanken findest du unter  
[www.dioezese-linz.at/dekanat-ried-innkreis](http://www.dioezese-linz.at/dekanat-ried-innkreis)

**Karl Geßwagner 0676/8776 6095**  
[karl.gesswagner@dioezese-linz.at](mailto:karl.gesswagner@dioezese-linz.at)



# Katholische Jugend - Regionalbüro Ried

## Katharina Mayrhofer ICH STELL MICH VOR

Ich heiße Katharina Mayrhofer, bin 26 Jahre alt und wohne in Rainbach im Innkreis. Ab September 2020 werde ich die neue Jugendbeauftragte für das Dekanat Ried sein.

Nach meiner Matura an der HBLA Elmburg studierte ich in Linz Volksschullehramt. Nach einem Jahr Nachmittagsbetreuung und Hausunterricht entschloss ich mich dazu, noch das Studium „Soziale Arbeit“ an der FH Linz zu absolvieren. Im Oktober 2020 werde ich dann endlich Sozialarbeiterin sein, worauf ich mich schon sehr freue. In meiner Freizeit engagiere ich mich im Weltladen Schärding, spiele Violine in einem Orchester und singe wahnsinnig gerne. Ich freue mich auf die neue Herausforderung und viele spannende, lustige und schöne Momente! :-)



## #Challenge 9 aus 72

Termin:

12. 09. 2020

Ort: ganz Österreich



Von 12. September bis 22. November 2020 kannst du genau dort helfen, wo es aktuell am meisten gebraucht wird. 72 tolle Sozialaufgaben warten unter [www.challenge9aus72.at](http://www.challenge9aus72.at) auf dich - du wählst 9 davon aus, erledigst diese entweder alleine oder gemeinsam mit anderen und wirst Teil einer einzigartigen österreichweiten Jugendsozialaktion! Mach Fotos von deinen Aufgaben und teile dein soziales Engagement auf den sozialen Medien. Nachdem du deine 9 Aufgaben erledigt hast, kannst du 9 Fotos davon auf der Webseite hochladen und so automatisch an einem tollen österreichweiten Gewinnspiel teilnehmen.

12.09-22.11.

#Challenge9aus72

Setze ein Zeichen  
in herausfordernden Zeiten!

12. September – 22. November 2020



## Mobiler Escape-Room „Entführung im Pfarrhof“

Melde Dich bei uns!!!



Die Zeit läuft... gemeinsam habt ihr 90 Minuten Zeit, um euren Weg aus dem verschlossenen Raum zu finden! Du kannst dir unseren mobilen Escape-Room für deine Jugendgruppe, Firmgruppe oder Schulklasse ausleihen.

**Der Schatz der Heiligen Corona** ist ein Online-Escape-Game. Das heißt, du kannst alleine oder mit den Menschen in deinem Haushalt versuchen, die Rätsel, die nach und nach veröffentlicht werden, zu lösen und so den Schatz der Santa Corona zu entdecken.

**Starte gleich online unter: [ooe.kjweb.at/escape-game/hl-corona](http://ooe.kjweb.at/escape-game/hl-corona)**

jederzeit  
ESCAPE ROOM



## Taize-Gebet

Ruhe-Zeit - Da sein - Meditative Gesänge

Zeit:

19.30 Uhr

Ort:

Konviktkapelle in der  
Landesmusikschule Ried

Nichts führt in innigere Gemeinschaft mit dem lebendigen Gott als ein ruhiges gemeinsames Gebet, das seine höchste Entfaltung in anhaltenden Gesängen findet, die danach, wenn man wieder allein ist, in der Stille des Herzens weiterklingen.

Termine: 9. Oktober, 13. November, 11. Dezember, 8. Jänner, 12. Feb

TAIZE GEBET



## Das Leben ist Veränderung

Nach zwei Jahren als Leiterin des Dekanatsprojekts wird ab September mein Mann die Karenzvertretung für mich übernehmen, was mich sehr freut. Deshalb darf ich mich vorübergehend von Ihnen verabschieden und hoffe, dass ich auch in der Zeit der Karenz dem einen oder anderen von euch über den Weg laufe.

Das Dekanatsprojekt liegt mir sehr am Herzen und ich hoffe, dass noch viele tiefgehende und bereichernde Projekte entstehen werden.

Alles Gute und danke

**Helene**





# Treffpunkt der Frau



## Liebe Freunde und Besucher des Treffpunkts der Frau!

*„Große Dinge werden durch Mut errungen, größere durch Liebe, die größten durch Geduld.“*

Es liegen herausfordernde Monate hinter uns und auch die kommende Zeit wird von uns Geduld und Mut fordern. Trotz der ungewissen Zeit haben wir für Sie wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Sie finden eine Mischung aus altbewährten und neuen Angeboten.

Drei Schwerpunkt-Themen ziehen sich durch dieses Programm: **Würde, Umwelt und Gesundheit.**

Zu diesen Themen finden Sie verschiedenste Angebote. Wir freuen uns, wenn bei unseren Veranstaltungen auch etwas für Sie dabei ist, und wir Sie im Treffpunkt der Frau begrüßen dürfen!

Das Team des Treffpunkts freut sich auf Ihren Besuch!

Michaela Bangerl, Leiterin Treffpunkt der Frau



Michaela Bangerl  
Leiterin TdF



Martha Radlinger  
geistl. Assistenz



Karin Kaser  
Büro TdF



### UNSERE BÜROZEITEN:

Montag 8.30-15.00 Uhr  
Dienstag u. Mittwoch 8.30-12.00 Uhr  
Donnerstag kein Bürodienst  
Freitag 08.30-11.00 Uhr

An schulfreien Tagen ist das Büro geschlossen.

*Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Kursanmeldungen bis spätestens drei Tage vor Kursbeginn.*

*Anmeldung auch gerne per E-Mail:  
[tdf.ried@dioezese-linz.at](mailto:tdf.ried@dioezese-linz.at)*

*Unser Kursprogramm finden Sie auch auf  
[www.tdf-ried.at](http://www.tdf-ried.at)*



# 01 - Frauen- u. Persönlichkeitsbildung, Lebensorientierung

## Frauenfrühstück von Frau zu Frau

Termine:  
**Sa. 12. September und  
14. November 2020,  
16. Jänner 2021**  
Zeit: **9.00 - 11.00 Uhr**  
Leitung: **Isabelle Ntumba**  
Kosten: **€ 8,00 pro Früh-  
stück**

**Anmeldung erforderlich**

Anregende Gespräche, Zeit für sich haben, mit anderen Frauen Neues über Gott und die Welt erfahren. Das Frauenfrühstück ist ein Ort der Begegnung für Frauen jeder Altersgruppe. Ein Ort, um neue Bekanntschaften und Freundschaften zu schließen, oder alte Bekannte zu treffen. Ein Frühstück mit Impuls der besonderen Art. Unsere Themen sind sehr vielseitig und interessant. Jede Frau ist herzlichst willkommen.

**ab 12. 09. 20**  
**TREFFEN**



## Tanz und Bewegung

Tanzen ab der Lebensmitte

Termine: 11 Nachmittage  
**ab Mo. 14. Sept. 2020**  
Zeit: **14.30-16.00 Uhr**  
Leitung:  
**Margarete Diess und  
Gertrude Hofinger**  
**Die Kosten erfahren Sie  
von den Kursleiterinnen**

Seniorentanz hält Herz und Kreislauf in Schwung. Die Beweglichkeit der Gelenke, Gedächtnisleistung und Koordination werden gefordert und gefördert. Das Wichtigste ist und bleibt, dass Menschen Freude an rhythmischer Bewegung erleben, Gemeinschaft mit anderen erfahren und dadurch weiterhin aktiv bleiben. Der Seniorentanz wird immer mehr auch von Jüngeren entdeckt - jede/r ist willkommen. Die Tänze sind abwechslungsreich und partnerunabhängig. „Tanzen macht beweglich, macht Spaß und lässt Gemeinschaft erleben“.

**Nächster Kurs: ab Montag, 11. Jänner 2021**

**ab 14. 09. 20**  
**TANZ**



## Lebensphasen

Termine: 3 Abende  
**Mo. 21. Sept., 12. Okt. und  
23. Nov. 2020**  
Zeit: **19.30-21.00 Uhr**  
Leitung: **Marta Minimair**  
**MSc**, Dipl. u. klin. Psychologin,  
Psychologie Lehrerin, Mal- u.  
suggestive Therapeutin  
Kosten: **€ 140,00**

**Anmeldung erforderlich**

**Ein Workshop für Frauen, die sich in einer spezifischen Lebenssituation und Lebensphase befinden.**

3 Einheiten, monatlich einmal (je 90 Minuten), jeweils immer mit einer längeren Übung (Vorstellung, Kennenlernen, Motivation einbringen, Ressourcen formulieren, ein wissenschaftliches, entwicklungspsychologisches Modell nach Erik Erikson anbieten und verschiedene Übungen fokussiert auf die eigene Lebenssituation). Sämtliche Unterlagen sind in der Kursgebühr inkludiert.

**ab 21. 09. 20**  
**WORKSHOP**



## Frauenstunde

Treffen für Frauen mit psychischen Problemen

Termine: 3 Abende  
**Mo. 28. Sept., 19. Okt. und  
30. Nov. 2020**  
Zeit: **19.30-21.00 Uhr**  
Leitung: **Marta Minimair**  
**MSc**, Dipl. u. klin. Psychologin,  
Psychologie Lehrerin, Mal- u.  
suggestive Therapeutin  
Kosten: **€ 100,00**

**Anmeldung erforderlich**

Ein monatliches Treffen für Frauen, die psychische Schwierigkeiten in ihrem Leben haben.

Jedes Treffen fokussiert auf ein spezielles Thema (sowie Informationen über psychische Krankheiten, Alltag mit einer psychischen Krankheit, verschiedene Frauen-Themen wie: die arbeitende Frau, Frau alleine, Frau bleiben in der Arbeit und in der Familie, Frau im Haushalt, Partnerschaft, Beziehungskonflikte, Schwangerschaft, Geburt, nach der Geburt). Sämtliche Unterlagen sind in der Kursgebühr inkludiert.

**ab 28. 09. 20**  
**TREFFEN**





# 01 - Frauen- u. Persönlichkeitsbildung, Lebensorientierung

**07. 10. 2020**  
**WORKSHOP**



## Bewusst Atmen – heilsam und kräftigend!

In diesem Workshop lernen Sie die heilsame Kraft des Atems kennen und nutzen. Sie werden Lebenskraft tanken und entspannen. Durch sensibles Wahrnehmen Ihres Körpers und Atems werden Sie entdecken, wie sich Stress regulieren lässt und Sie das Potential Ihrer Persönlichkeit gezielt einsetzen können.  
„Bewusstes Atmen wirkt auf Körper, Geist und Seele.“



Termin: **Mi. 7. Okt. 2020**  
Zeit: **18.30-21.00 Uhr**  
Leitung: **Karin Rachbauer**,  
integrative Atemlehrerin  
Kosten: **€ 10,00**

**Anmeldung erforderlich**

**Kooperationsveranstaltung  
mit Frauennetzwerk3**

**10. 10. 2020**  
**TREFFEN**



## Frauen – Auszeit

Gönnen Sie sich eine Auszeit aus dem Alltag und genießen Sie dabei eine Tasse Kaffee aus Äthiopien und Spezialitäten aus Afrika. Gladys Mühlböck wird uns von ihrem Geburtsland erzählen und über den Anbau des Kaffees berichten.

**Veranstaltungsort: Gladys African Bistro, Roßmarkt 11, 4910 Ried i.l.**

Termin:  
**Sa. 10. Oktober 2020**  
Zeit: **9.30 Uhr**  
Leitung: **Gladys Mühlböck**,  
Inhaberin von  
Gladys African Bistro  
Kosten: **€ 20,00 inkl.  
Frühstück**  
**Anmeldung erbeten**

**28. 10. 2020**  
**WORKSHOP**



## Nie mehr ärgern – Mit Mentaltraining zu einem zufriedeneren Leben Wer sich ärgert, bestraft sich selbst für die Fehler der anderen!

Bewunderst du manchmal Menschen, die immer gelassen bleiben? Die sich nie ärgern und deshalb entspannt und gesund bleiben? Dann habe ich gute Nachrichten für dich: Du kannst ab sofort aufhören, dich zu ärgern und ein ruhiges, entspanntes Leben führen. Jeder kennt das, alles und jeder erscheint einem schlecht und negativ. Ich weiß, wie schnell man unbeabsichtigt in diese Negativ-Spirale reinschlendert. Hier ist wichtig zu wissen, warum wir so denken, wie wir denken! Und vor allem wie man sein Denken ändert, wie man aus dieser Negativ-Spirale aussteigen kann. "Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind." A. Einstein

Termin: **Mi. 28. Okt. 2020**  
Zeit: **19.00-21.30 Uhr**  
Leitung: **Elisabeth  
Brunnhuber-Augustin**,  
Amo Breathworkerin, dipl.  
Mentaltrainerin und **Jürgen  
Brunnhuber**, dipl. Mental-  
u. Achtsamkeitstrainer  
Kosten: **€ 37,00**  
**Anmeldung erforderlich**

**19. 11. 2020**  
**WORKSHOP**



## Als Frau die Stimme erheben ... Schnuppertermin

... und sich oder ein Projekt präsentieren, einen Vortrag halten oder sich vor einer Gruppe zu Wort zu melden! An diesem zweistündigen Schnupperabend wird EXPERIMENTIERRAUM mit vielen Übungen, Tipps und Feedbacks angeboten um sich die Aufmerksamkeit einer Gruppe zu holen, besser gehört zu werden, kräfteschonend zu sprechen, die eigene Stimmlage zu finden und den Umgang mit dem Mikro erproben.  
Auf Wunsch der TeilnehmerInnen wird eine Fortsetzungsreihe angeboten.  
Annemarie Dämon ist Schauspielerin und Trainerin rund um Beruf, Ausbildung und Kreatives und außerdem MindWalking-Trainerin.

Termin:  
**Do. 19. Nov. 2020**  
Zeit:  
**19.00-21.00 Uhr**  
Leitung:  
**Annemarie Dämon**, seit  
2016 ist sie Mitglied im  
Ensemble d'herz@  
Kosten: **€ 25,00**  
**Anmeldung erforderlich**

## 02 - Weltbild, Glaube, Theologie, Spiritualität

### Ruhe und innere Kraft durch Sheng Zhen Meditation

In Bewegung und Stille

Termine: **immer montags**  
**21. Sept., 5. u. 19. Okt.,**  
**2., 16. und 30. Nov. 2020**  
Zeit: **19.00-21.00 Uhr**  
Leitung: **Gerlinde Laschalt**,  
zert. Sheng Zhen Gong u.  
QiGong Lehrerin  
Kosten: **€ 20,00 je Abend**  
**€ 90,00 für 6er-Block**

**Anmeldung erbeten**

Die Abende beginnen mit ruhig fließenden Bewegungen der Sheng Zhen Meditation im Stehen. Diese lockern den Körper, aktivieren den Energiefluss und sammeln frisches Qi - Lebensenergie.

Es folgen meditative Übungen im Sitzen, die in eine friedvolle Stille führen und das Herz öffnen. Mit Klangschalenklängen zum Genießen werden die Abende ausklingen. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Wer an der gesamten Kursreihe teilnimmt, erlernt wertvolle Übungen für die Selbstanwendung und erfährt dadurch mehr Ruhe, Energie und Freude im Alltag.

**Als 6-teilige Kursreihe oder Einzelabende buchbar**

### Vortrag zum „Letzte Hilfe Kurs“

... weil der Tod ein Thema ist

Termin: **Do. 24. Sept. 20**  
Zeit: **19.30 Uhr**  
Leitung: **Dr. Martin Prein**,  
Thanatologe, Notfallpsychologe u.  
ehemaliger Bestatter  
Kosten: **VVK: € 12,00**

(beim Treffp. d. Frau und in der  
Buchhandlung Dim erhältlich)

**AK: € 14,00**

**Die Veranstaltung findet im  
Raiffeisensaal Ried statt**

Unter dem Motto: „Was alle angeht, müssen alle angehen“, bietet der Vortrag den ZuhörerInnen Wissen, Aufklärung und brauchbare Hilfestellungen für künftige Begegnungen mit dem Tod an. Einerseits weil wir selbst unmittelbar durch einen Todesfall betroffen sein können. Andererseits sollen wir unseren Mitmenschen, die einen schweren Verlust zu betauern haben, begegnen können. Und trauernde Mitmenschen begegnen uns in allen Lebensbereichen: Im Beruf die Kollegin oder Kundin oder meine Nachbarn: Was nun sagen? Was tun? Der reichhaltige Erfahrungsschatz des Vortragenden zum Thema lädt zu einer praxisnahen und lebendigen Reise ein. **Anmeldung erforderlich**



### Achtsam dank Alpaka

Ein Tag mit Alpakas und Meditation

Termin: **Sa. 3. Okt. 2020**  
Zeit: **9.30- 17.30 Uhr**  
Leitung: **Gerlinde Laschalt**,  
zert. Sheng Zhen Gong u.  
QiGong Lehrerin;  
**Josef Bachleitner**, Cranio-  
sacral Praktiker  
Kosten: **€ 93,00 exkl.**  
**€ 25,00 für Verpflegung**

**Anmeldung erforderlich**

Werden Sie achtsamer mit sich und dem Leben. Alpakas sind sehr feinfühlig und spüren „wie wir drauf sind“. Sie unterstützen uns dabei, die Achtsamkeit zu schulen. Achtsamkeit beginnt immer bei sich selbst. Dieses Seminar ist ein Wechsel zwischen Meditation und Alpaka. Die Meditation hilft zur Ruhe zu kommen und in der eigenen Mitte zu sein. Das wiederum fördert das Vertrauen zwischen Mensch und Tier. Das Seminar beinhaltet:

- Sheng Zhen Meditation – in Ruhe und Bewegung sowie weitere Übungen
- Erdung und Kraft der Körpermitte
- Achtsamkeitsübungen mit Alpakas im Gehege
- Wanderung mit Alpakas

### Pferdegestütztes Mentaltraining

Ein Vormittag mit Pferden

Termine:  
**2 Einzeltermine**  
**Di. 6. und 20. Oktober 2020**  
Zeit: **8.45- 11.15 Uhr**  
Leitung: **Carina Matzer u.**  
**Birgit Winklhofer**  
Kosten: **€ 65,00 pro Termin,**  
**inkl. Getränke**

Veranstaltungsort: Hof zur  
Wolkenreise, Antiesenhofen

**Anmeldung erforderlich**

Pferde haben die Gabe, uns bei uns selbst ankommen zu lassen und zwischen Kopf- und Gefühlsebene zu vermitteln. Vor allem aber darf man hier ohne Leistung, ohne ein richtig und falsch, einfach sein. Pferdegestütztes Mentaltraining hilft bei:

- Stressreduktion
  - Entscheidungsfindung
  - Non-verbaler Kommunikation
  - Führungskräfte-taining
  - Teambuilding
  - Nähe-Distanz-Problemen
  - Mehr Selbstbewusstsein
  - Partnerschaft und Familie
- In einer kleinen Gruppe (max. 5 Personen) geben wir uns die Möglichkeit mit Hilfe der Pferde, an einem Vormittag wieder Kraft, Ruhe und Vertrauen zu tanken – in unsere Mitte zu kommen. Pferdeerfahrung ist keine Voraussetzung – wir reiten nicht.

**ab 21.09.20**  
**MEDITATION**



**24.09.2020**  
**VORTRAG**



**03.10.2020**  
**SEMINAR**



**ab 06.10.20**  
**WORKSHOP**





## 02 - Weltbild, Glaube, Theologie, Spiritualität

ab 29. 10. 20  
MEDITATIONSREIHE



Herzmeditation

### Herzmeditation

Wir sind in unserem täglichen Leben viel zu sehr in unserem Kopf und können unsere Herzenswünsche, Herzensqualitäten oder die Botschaften unseres Herzens kaum mehr wahrnehmen.

Wir verbinden uns bei dieser Meditation mit der Stimme unseres Herzens, nur sie lehrt uns die Gegenwart anzunehmen und sich zu öffnen für Güte, Liebe und Freude.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“ – Antoine de Saint-Exupéry aus ‚Der kleine Prinz‘

Termine: **4 Termine**

**Do. 29. Okt., 5., 12. und 19. Nov. 2020**

Zeit: **19.00-20.00 Uhr**

Leitung: **Jürgen Brunnhuber**, dipl. Mental- u.

Achtsamkeitstrainer

Kosten: **€ 60,00**

**Anmeldung erforderlich**

04. 11. 2020  
IMPULSTREFFEN



### Dekanatsimpulstreffen – #waswirklichzählt

Impulstreffen der Katholischen Frauenbewegung in OÖ

Impulstreffen im Herbst nach Corona. Oder noch während Corona? Wir wissen es nicht. Unser gewohntes Leben ist ziemlich durcheinander geraten. Wir alle haben Neuland betreten. Wir haben gelernt, mit den Veränderungen umzugehen.

In diesen Tagen, wenn Gewohntes und Vertrautes nicht mehr selbstverständlich ist, taucht die Frage auf: Was ist wirklich wichtig? Wir denken darüber nach, was wirklich zählt, und was nicht.

Worauf kommt es wirklich an? Darüber müssen wir uns heute Gedanken machen, um die Weichen für die Zukunft stellen zu können.



Termin:

**Mi. 4. November 2020**

Zeit: **19.30 Uhr**

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen der kfb oö in den Pfarren und Dekanaten, interessierte Frauen, die etwas für Frauen in ihrer Region bewegen wollen.

12. 11. 2020  
WORKSHOP



### Räuchern mit heimischen Kräutern

In diesem Workshop lernst du uralte Methoden des Räucherns kennen und erfährst, wie man Kräuterbündel/Räuchersticks herstellt.

Jeder bindet sich seinen eigenen Räucherstick zu seinem „Thema“. Im Preis inbegriffen sind alle Materialien und ein umfangreiches Skript.

Termin:

**Do. 12. November 2020**

Zeit: **19.00-21.30 Uhr**

Leitung:

**Silvia Kasbauer**, zertifizierte Kräuterpädagogin

Kosten:

**€ 40,00 inkl. Material**

**Anmeldung erforderlich**

18. 11. 2020  
PILGERREISEVORTRAG



### Pilgerreisevortrag mit Impulsen zum Thema „Dankbarkeit“ – Takk/Danke!

Zu Fuß auf dem Olavsweg von Oslo nach Trondheim

Einsame Wälder, besondere spirituelle Orte und Kirchen, gastfreundliche Menschen, rote Holzhäuser, urige Pilgerherbergen, geschichtsträchtige Gebäude, einzigartige Natur und besondere Begegnungen mit Pilgern, die fern ab von den großen Pilgerströmen Stille und Natur suchen ...

... das alles und noch viel mehr ist der Olavsweg, der vom Europarat 2010 zur Kulturstraße erklärt wurde. Der Weg führt auf verschiedenen Etappen im Norden Europas nach Trondheim zum Grab des heiligen Olav. Mit dem Thema „Dankbarkeit“ im Gepäck machte sich Lydia Neunhäuserer, begeisterte Pilgerin und Pilgerbegleiterin aus Zell/Pram auf diesen faszinierenden Weg. In dem Vortrag möchte sie ihre Erfahrungen, Geh-danken und Bilder mit Ihnen teilen.

Termin:

**Mi. 18. November 2020**

Zeit: **19.30 Uhr**

Leitung:

**Lydia Neunhäuserer**, Meditations- u. Pilgerbegleiterin, Physiotherapeutin

Kosten: **€ 10,00**

**Anmeldung erbeten**

## 02 - Weltbild, Glaube, Theologie, Spiritualität

### Halt dich! Halt mich!

#### Haltungen meines Lebens

Termin: **Mi. 25. Nov. 2020**  
Zeit: **19.00-21.00 Uhr**

Leitung: **Petra Maria Burger**, Begleitung bei Übergängen und Lebenswenden, Zeremonien, Trauerrednerin  
Kosten: **€ 13,00**

**Anmeldung erforderlich**

Was hält mich und wie bekommt mein Leben Gehalt, was prägt mein Verhalten? Haben Werte wie Innehalten, Zusammenhalten, Aushalten oder Durchhalten heute noch Bedeutung?

Welche Haltungen nehme ich ein und welche erachte ich als wichtig für unsere Gesellschaft? Was habe ich in der sogenannten Corona-Zeit erlebt?

Wie sehe ich mich selbst und wie werde ich wahrgenommen?

Eine Auseinandersetzung mit den sich wandelnden menschlichen Grundhaltungen des Zusammenlebens – wie wir sie erleben und wie wir sie uns wünschen.

**25. 11. 2020**  
**VORTRAG**



### Balsam für die Seele

Termin: **Fr. 22. Jän. 2021**  
Zeit: **18.00-20.30 Uhr**

Leitung: **Gerlinde Laschalt**, zert. Sheng Zhen Gong u. QiGong Lehrerin und **Martina Prinz**  
Kosten: **€ 40,00**

**Anmeldung erforderlich**

Ein Abend zum Genießen – mit Klangschalen, himmlischen Klängen des Monochords und sanften Bewegungen der friedvollen Übungen der Sheng Zhen Meditation.

Mit diesen Stunden schenken Sie sich eine wohltuende Auszeit.

**22. 01. 2021**  
**WORKSHOP**



### INFO-TREFFEN zur Aktion Familienfasttag 2021

#### Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand



Termin:

**Mi. 3. Februar 2021**  
Zeit: **19.00 Uhr**

Alle Frauen sind herzlich eingeladen!

Hinweis: Die Kleingruppen finden gleichzeitig statt

Die Info-Treffen bieten eine kompakte und konkrete Vorbereitung für die Aktion Familienfasttag in der Pfarre: Im Jahr 2021 liegt der Schwerpunkt der Aktion Familienfasttag auf dem Thema **Ernährung** und **Saatgut**.

- Du erhältst Informationen zum Beispielland **Guatemala** und dem Modellprojekt **AMOIXQUIC** (gesprochen: AMOISCHKIK) die du in deiner Pfarre weiterverwenden kannst.
- In Kleingruppen kannst du dich mit den Referentinnen und Frauen aus anderen Pfarren zu vertiefenden Themen und praktischen Anliegen austauschen.
- Ein liturgischer Abschluss steht am Ende der Info-Treffen, um neben dem praktischen Austausch auch Bestärkung für das Engagement in den Pfarren zu erfahren.

**03. 02. 2021**  
**INFO-VERANSTALTUNG**

teilen  
spendet  
zukunft

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

 Katholische  
Frauenbewegung

### Stilles QiGong – im Liegen

#### Zum Regenerieren und besser Schlafen

Termin:

**Sa. 6. Februar 2021**  
Zeit: **14.00-18.00 Uhr**

Leitung: **Gerlinde Laschalt**, zert. Sheng Zhen Gong u. QiGong Lehrerin  
Kosten: **€ 48,00**

**Anmeldung erforderlich**

Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Nach diesem Prinzip funktioniert auch das „Stille QiGong“. An dem Abend lernen Sie Qi – Lebensenergie – mittels Aufmerksamkeit im Körper zu lenken. Die wohltuende Wirkung bewährt sich u.a. bei Stress, zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte, bei Schlafstörungen und zum Kräftesammeln bei Erschöpfung. Vermittelt wird 9 Turns – Quieting the Heart „9 Kreise“, eine im Liegen ausgeführte Übung der Sheng Zhen Meditation. Diese eignet sich sehr gut für die Selbstanwendung zu Hause.

**06. 02. 2021**  
**ENTSPANNUNG**





## 03 - Partnerschaft, Elternbildung, Kinderprogramm

**19. 09. 2020**  
**WORKSHOP**



### Nassfilzen für kleine Hände

Für Kinder ab fünf Jahre

Mit einer selbstgefilzten Blume wollen wir gemeinsam den Herbst begrüßen. Die Kinder können in diesem Workshop erleben, wie aus Schafwollvlies, Wasser und Seife ein kleines Kunstwerk entsteht.

Das benötigte Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Termin:

**Sa. 19. Sept. 2020**

Zeit:

**9.00-11.00 Uhr**

Leitung:

**Gerlinde Strasser**

Kosten:

**€ 25,00 inkl. Material**

**Anmeldung erforderlich**

**25. 09. 2020**  
**ALPAKAWANDERUNG**



### Chill out mit Alpaka – für Mutter und Kind – ab sieben Jahre

Schul- und Alltagsstress ade!

Wir wandern mit Alpakas durch die Herbstlandschaft und lernen dabei die sanftmütigen Tiere kennen.

Nach einer kleinen kulinarischen Stärkung klingt der Nachmittag mit ruhigen Bewegungen zum Entspannen, Phantasiereisen und Klangschalen aus.

Dieses Seminar schenkt eine verbindende Zeit für Mutter und Kind. Es kombiniert freudige Aktivität mit den Tieren in der Natur und eine wohltuende Zeit zum zur Ruhe kommen. Gut „gechillt“ und gemeinsam macht das Leben einfach mehr Freude!

Ort: St. Johann am Walde – genaue Adresse bei Anmeldung

Termin: **Fr. 25. Sept. 2020**

Zeit: **15.00-19.00 Uhr**

Leitung:

**Gerlinde Laschalt,**

zert. Sheng Zhen Gong u. QiGong Lehrerin, Alpaka-halterin

Kosten: **€ 60,00** pro Mutter mit Kind, inkl. kleiner Jause

**Anmeldung erforderlich**

**ab 01. 10. 20**  
**WORKSHOP**

**DAS MATCH DER TIERE**



### Ein Bilderbuch entsteht – Kinder gestalten ein Bilderbuch

Für Kinder ab sechs Jahren

Kursinhalt:

- Gemeinsames Erarbeiten einer Geschichte in der Gruppe.
- Strukturieren und Gliedern des Textes (wie viele Bilder kommen auf wie viel Text?).
- Gestaltung verschiedener Illustrationen zu den ausgewählten Textabschnitten.
- Professionelles Layout und Druckvorbereitung (durch Kursleiterin). Buchpräsentation bei einer Lesung mit den Eltern am 5. November 2020.

Auf Wunsch können auch mehr Bücher bestellt werden (werden zusätzlich verrechnet).

Termine: 5 Nachmittage

**Do. 1., 8., 15., u. 22. Okt. und 5. Nov. 2020**

Zeit: **15.30-17.30 Uhr**

Leitung: **Elisabeth**

**Bernauer**, Grafikdesignerin, Montessoripädagogin, Illustratorin

Kosten: **€ 165,00 inkl. Buch**

**Anmeldung erforderlich**

**ab 01. 10. 20**  
**TANZ**



### Teeny Dance

Für Kinder ab 10 Jahre

Es erwartet euch ein Kurs voller cooler Tanzmoves und angesagter Musik. Neben Aufwärmen, Tanztechnik und Dehnen gibt es peppige Choreographien aus dem Streetdance, HipHop und JazzDance.

Im Vordergrund steht aber der Spaß am Tanzen und das Erlernen von tollen Tänzen. Ich freue mich auf euch.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Lena Albertsen absolvierte ihre Musicals Ausbildung an der Stage School in Hamburg und war u. a. bei Carlos Jaramillo (Hamburg – zeitgenössischer Bühnentanz) in Ausbildung.

Termine: **6 Termine**

**ab Do. 1. Oktober 2020**

Zeit: **16.45-17.45 Uhr**

Leitung: **Lena Albertsen,**

2014 Tänzerin bei Eurovis. Song Contest, Trainertätigkeit seit 2004, seit 2014 bei

Expression Dance

Kosten: **€ 43,00**

**Anmeldung erforderlich**

## 03 - Partnerschaft, Elternbildung, Kinderprogramm 04 - Gesellschaft, Politik, Umwelt, Natur

### Nähparty

Für Kinder ab sieben Jahre

Termin:

**Mo. 5. Oktober 2020**

Zeit: **14.00-17.00 Uhr**

Leitung: **Tina Califano**,

Erfinderin von Cuci-Cuci

Kosten: **€ 40,00 - € 50,00**

je nach Modell – der genaue Betrag ist am Nachmittag bar zu bezahlen

**Anmeldung erforderlich**

**Aus Liebe bin ich Mutter; aus Leidenschaft Schneiderin und aus Überzeugung Montessori-Pädagogin“.**

Mit diesen vereinten Kräften habe ich die pädagogisch wertvolle „Einfädelschichte durch die Nähmaschine“ geschrieben. Anhand von dieser und einem speziell entwickelten Näh-Lernsystem begleite ich Kinder und manchmal auch Erwachsene, aber auch Menschen mit Handicaps, in den Nähkursen. Diese Prinzipien ermöglichen dem Kind, spielerisch nähen zu lernen und die Nähmaschine bedienen zu dürfen. Im Kurs wird jedes Kind ohne vorherige Nähkenntnisse trotzdem einen Näherfolg erleben und wird stolz ein Kuscheltier, Turnbeutel oder ein Accessoires mit nach Hause nehmen können.

### Adventkranzbinden – für Kinder

mit Eltern, Großeltern, ...

Termin:

**Fr. 20. Nov. 2020**

Zeit: **15.00-18.00 Uhr**

Leitung: **Sandra**

**Feldweber**, Floristin

Kosten:

**€ 20,00 exkl. Materialkosten, pro Paar**

**Anmeldung erforderlich**

Verbringen Sie mit Ihrem Kind ein paar kreative Stunden und gestalten gemeinsam einen Adventkranz ganz nach Ihren Wünschen. Das benötigte Material wird, bei Bedarf, von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und im Kurs extra verrechnet.

**05. 10. 2020**  
KURS



**20. 11. 2020**  
WORKSHOP



### Winter = Erntezeit

Termin:

**Di. 22. September 2020**

Zeit:

**19.30-21.00 Uhr**

Leitung:

**Kons. Mag.<sup>a</sup> Claudia**

**Ortner**, Biologin,

Kosten: **€ 13,00**

**Anmeldung erforderlich**

Glauben Sie nicht? Uns bietet sich eine unglaubliche Wintergemüsevielfalt. Leider ist viel Wissen durch die Änderungen in unserem Konsumverhalten und bei der Versorgung der Bevölkerung durch die Lebensmittelindustrie in den letzten Jahrzehnten verloren gegangen.

Pflanzenporträts und viele Tipps zum Ziehen von frischem Gemüse auch im Winter liefert die Biologin und Arche-Noah-Erhalterin.

Und: Es ist noch Zeit zum Anbau für einzelne Sorten!

**22. 09. 2020**  
VORTRAG



### Wald tut uns gut – Naturerfahrung und Achtsamkeit im Kobernaußerwald

... die Natur bewusst und aufmerksam erleben

Termin:

**Sa. 26. September 2020**

Zeit: **15.00 Uhr**

(Dauer: ca. 2 Std.)

Leitung: **Jürgen Brunn-**

**huber**, dipl. Mental- u.

Achtsamkeitstrainer

Kosten: **€ 30,00**

**Anmeldung erforderlich**

Wenn du dich gehetzt fühlst und dich selber und das Leben nicht mehr richtig spüren kannst, wenn deine Emotionen und Gedanken nur mehr im negativen Bereich kreisen, ist eine Auszeit im Wald genau richtig! Der Kobernaußerwald lädt zum Verweilen und zu einer achtsamen Begegnung ein. Hier entschleunigen wir bewusst unser Leben, kommen aus der alltäglichen Gedankenspirale raus. Wir schöpfen Kraft und Energie. Wir finden innere Ruhe, geistige Klarheit, Entspannung und bauen Stress ab. Es erwartet dich eine Mischung aus Waldspaziergang, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie verschiedene Meditationen. – **Genauer Treffpunkt und nähere Infos (ev. Fahrgemeinschaften) bei Anmeldung**

**26. 09. 2020**  
WORKSHOP





# 04 - Gesellschaft, Politik, Umwelt, Natur

**26. 09. 2020**  
**WORKSHOP**



## Herbstliche Kräuterwanderung

Der Herbst ist da und mit ihm die Kraft der Wurzeln. Bei einem gemütlichen Spaziergang rund um einen Biobauernhof lernen wir verschiedene Pflanzen, Wurzeln und herbstliche Wildfrüchte kennen. Im anschließenden Praxisteil stellen wir gemeinsam eine Wurzel-tinktur, eine Salbe (Beinwell) und ein einfaches Mittagessen her. Im Preis inkludiert sind alle Materialkosten und ein umfangreiches Skript.

Termin:  
**Sa. 26. September 2020**  
Zeit: **09.00-12.30 Uhr**  
Leitung:  
**Silvia Kasbauer**, zertifizierte Kräuterpädagogin  
Kosten: **€ 45,00 inkl.**  
**Materialien**  
**Anmeldung erforderlich**

**26. 09. 2020**  
**VOGELWANDERUNG**



## Vogelwanderung

Von Kirchdorf entlang des Stausees Obernberg

Wir wandern vom Sportplatz in Kirchdorf entlang des Stausees Obernberg und beobachten dabei Tiere, Pflanzen und deren Lebensräume. Besonders die Wasservögel werden wir durch ein tragbares Fernrohr betrachten und bestimmen.

Termin:  
**Sa. 26. September 2020**  
Zeit: **15.00-18.00 Uhr**  
Leitung:  
**Mag. Heinrich Hable**  
Kosten: **€ 8,00**  
**Anmeldung erforderlich**

**29. 09. 2020**  
**WORKSHOP**



## Grüne Kosmetik selbst gemacht

Grüne Kosmetik ist eine gesundheitsfördernde Hautpflege auf Basis von Nahrungsmitteln, Heilpflanzen und biologischen Naturprodukten.

Die Philosophie ist: „Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen würdest“.

Wir machen gemeinsam für jede/n Teilnehmer/in: Körperöl, Lippenpflege, Naturshampoo, Zahnpulver und ein Deo.

Kosten für Material, Rezepte und Anleitung für zuhause € 10,- extra

Termin: **Di. 29. Sept. 2020**  
Zeit: **19.00-22.00 Uhr**  
Leitung: **Carina Matzer**, Grüne Kosmetik Pädagogin, Bäckerin, dipl. Ernährungstrainerin  
Kosten:  
**€ 25,00 exkl. Material**  
**Anmeldung erforderlich**

**13. 10. 2020**  
**MODENSCHAU**



## Modenschau – Kaffee und Mode

Mode aus Fairem Handel

Mexico und Indien. – Fairer Handel verbindet. Während Sie Fairen Kaffee aus Mexico genießen, führen Ihnen die Models die Bio & Faire Frühjahrsmode aus Indien vor. Ganz nebenbei bekommen Sie viele interessante Infos über Fairen Handel im Beispiel Kaffee Organico.

Termin:  
**Di. 13. Oktober 2020**  
Zeit: **19.00-20.30 Uhr**  
Leitung:  
**Roswitha Lobe**

**Der Eintritt ist frei!**  
**Anmeldung erbeten**

## 04 - Gesellschaft, Politik, Umwelt, Natur 05 - Treffpunkte, Clubs, Selbsthilfegruppen

### Reuse, Reduse, Recycle – Zum Schutz von Mutter Erde!

Termin:

**Di. 1. Dezember 2020**

Zeit:

**18.30-21.00 Uhr**

Leitung:

**Kons. Mag.<sup>a</sup> Claudia**

**Ortner**, Biologin,

Kosten: **€ 20,00**

**Anmeldung erforderlich**

Aus zahlreichen Lebensbereichen gibt es Tipps und Ideen für eine nachhaltige Lebensweise. Es sind die vielen kleinen, täglichen Schritte, derer wir uns bewusst werden sollen. Die TeilnehmerInnen dürfen gleich selbst aktiv werden! Dazu bitte eine gute Schere und ein altes T-Shirt mitnehmen! Weiters können gegen einen kleinen Materialkostenbeitrag Dinge des täglichen Bedarfs ohne Plastikmüll und synthetische Inhaltsstoffe erzeugt werden, wie Putzmittel, Mundspülung, Desinfektionsmittel, Arnikatinktur. Gerne darf auch jede(r) mit Büchern, Kleidung, zu viel des Einkochten, Pflanzen, Kuchen usw. zum Tauschen oder Verschenken zu einem interessanten, spannenden Ausklang des Workshops beitragen.

**01. 12. 2020**  
**WORKSHOP**



### Mein Garten – meine Naturoase – Paradies für viele Mitbewohner

Termin:

**Di. 26. Jänner 2021**

Zeit:

**19.30-21.00 Uhr**

Leitung:

**Kons. Mag.<sup>a</sup> Claudia**

**Ortner**, Biologin,

Kosten: **€ 16,00**

**Anmeldung erforderlich**

Die Artenvielfalt vor unserer eigenen Haustür verringert sich immer mehr. Jeder Einzelne von uns kann mit kleinen Taten in seinem Garten zum Erhalt dieser Vielfalt beitragen.

- Welche Gestaltungsmittel/Tätigkeiten sind wirklich hilfreich?
- Welche Pflanzen helfen Insekten und Vögel?
- Was sollten wir hingegen besser vermeiden?

**26. 01. 2021**  
**VORTRAG**



### Wilde Kräuter begleiten uns durchs ganze Jahr

Kräuterstammtisch

Termin: **1. Treffen:**

**Mi. 9. September 2020**

Zeit: **19.00 Uhr**

Leitung: **Berthilde**

**Blaschke**, zertifizierte

Kräuterpädagogin

Kosten:

**€ 10,00 inkl. Kostproben  
und Infomaterial**

Wilde Kräuter sind die Urform unserer heutigen Kulturpflanzen, darum ist es nicht überraschend, dass so manch schmackhaftes Kräutlein direkt neben dem Weg wächst.

Jeden **2. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr** lernen Sie Wildkräuter kennen und wie Sie sie für sich nutzen können.

**ab 09. 09. 20**  
**STAMMTISCH**



### Sing mit

Offene Gruppe - einmal im Monat

Termin:

**1. Treffen:**

**Mi. 16. September 2020**

Zeit: **19.00 Uhr**

Leitung:

**Prof. Hans Samhaber**

Kosten: **€ 3,00**

Alle, die gerne singen, können jederzeit mitmachen - Frauen, Männer, Jugendliche.

Wir singen alte und neue, bekannte und weniger bekannte Lieder, einstimmige und mehrstimmige Liedsätze zu unserer Freude und zur Entspannung.

Die einzelnen Treffen sind zu den Bürozeiten und aus der Presse zu erfahren.

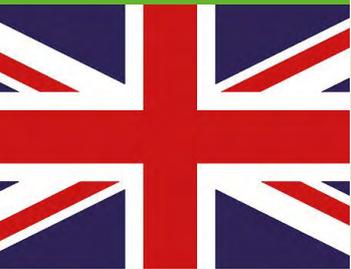
**ab 16. 09. 20**  
**TREFFEN**





## 06 - Sprachen

**ab 07. 09. 20**  
**SPRACHKURS**



### English is great!

Ein Englisch Kurs für leicht Fortgeschrittene

Mit einem lehrreichen, unterhaltsamen Kursbuch (Great B1) und in entspannter Atmosphäre mit einer native Speakerin aus England können Sie vorhandene Sprachkenntnisse vertiefen. Die Trainerin richtet sich natürlich auch nach den Wünschen der TeilnehmerInnen. Kursbuch Great B1 vom Klett Verlag kann in einer Buchhandlung bestellt werden.

Termine:

**8 Abende,**  
**ab Mo. 7. September 2020**

Zeit: **17.30-19.30 Uhr**

Leitung:

**Julia Renner**

native Speaker

Kosten: **€ 140,00**

**Anmeldung erforderlich**

**ab 09. 09. 20**  
**SPRACHKURS**



### Französisch für leicht Fortgeschrittene

Liberté – égalité – fraternité / Freiheit – Gleichheit – Brüder (Schwester)lichkeit

Für InteressentInnen mit geringen Vorkenntnissen und für die TeilnehmerInnen des Frühjahreskurses.

Sie werden Grammatik und Konversation lernen. Die Trainerin richtet sich nach den Wünschen der TeilnehmerInnen, der Spaß am Lernen sollte auf alle Fälle im Vordergrund stehen.

Termine:

**7 Abende**

**ab Mi. 9. September 2020**

Zeit:

**18.30 - 20.30 Uhr**

Leitung: **Julia Renner,**

native speaker

Kosten: **€ 91,00**

**Anmeldung erforderlich**

**ab 24. 09. 20**  
**SPRACHKURS**



### Italienisch für Fortgeschrittene

am Donnerstag Vormittag oder Donnerstag Abend

Für die TeilnehmerInnen des Frühjahreskurses, bzw. wenn Sie bereits italienisch gelernt haben, Ihre Kenntnisse auffrischen und verbessern möchten, dann sind Sie in einem dieser beiden Kurse (Vormittags- oder Abendkurs) genau richtig. Es wird viel Wert auf Konversation gelegt.

**10 Vormittage / Abende, jeweils Donnerstag,**

**Vormittagskurs: 09.00-11.30 Uhr – ab Do. 24. September 2020**

**Abendkurs: 18.30-21.00 Uhr – ab Do. 01. Oktober 2020**

**Kursfortsetzung: ab Donnerstag, 7. Jänner 2021**

Termine:

**10 Vormittage / Abende,**

**ab Do. 24. Sept./1. Okt. 20**

Zeit: **VM: 09.00-11.30 Uhr**

**Abend: 18.30-21.00 Uhr**

Leitung:

**Christine Gotthalseder**

Kosten: **€ 135,00**

**Anmeldung erforderlich**

**ab 25. 09. 20**  
**SPRACH-WORKSHOP**



### English-Workshops mit Ulrike Purkart

Von September bis November finden fünf Workshops à zwei Stunden zu jeweils einem speziellen Thema statt.

Dabei erlernen Sie die Fähigkeit, sich in alltäglichen Gesprächssituationen gut zu verständigen und bereits vorhandene Kenntnisse werden aufgefrischt bzw. vertieft.

Die Referentin freut sich auf spannende, lehrreiche und interessante Englischstunden mit euch!

Termine:

**5 Nachmittage**

**Fr. 25. September,**

**9. u. 16. Oktober,**

**6. u. 20. November 2020**

Zeit: **15.30-17.30 Uhr**

Leitung: **Ulrike Purkart**

Kosten: **€ 60,00**

**Anmeldung erforderlich**

## 07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz

### Yoga am Vormittag

Hatha Yoga und Bewusstsein

Termine:

**6 Vormittage**

**ab Mo. 14. September 20**

**ab Fr. 18. September 20**

Zeit: **9.00-10.00 Uhr**

Leitung:

**Maria Zimmer**

Kosten: **€ 75,00**

**Anmeldung erforderlich**

Wir praktizieren Körperübungen, Atemübungen und Entspannung. Ziel ist es, mit dem „Wunderwerk Körper“, ja, spürbarer mit sich selbst als Wesen, in Berührung zu kommen, um die eigene Schöpferkraft zu aktivieren!

Es gibt keine Einschränkungen wegen des Alters oder Herkunft, Unterschiede in Gesundheit und Geschlecht sind kein Hindernis!

Ich freue mich auf Euch!

**Montag und Freitag, 9.00-10.00 Uhr**

**Neuer Kursbeginn alle sechs Wochen**

**ab 14. 09. 20**  
KURS



### Den Beckenboden neu erfahren

Basiskurs Beckenbodentherapie

Termine: 6 Abende

**ab Mi. 16. Sept. 2020**

**bis Mi. 21. Okt. 2020**

Zeit: **18.30-19.45 Uhr**

Leitung:

**Christine Diermayr,**

Physiotherapeutin

Kosten: **€ 120,00**

**Anmeldung erforderlich**

Ein aktiver Beckenboden schützt vor Inkontinenz und Senkungen, richtet uns innerlich auf, stärkt den Rücken, steigert unser sinnliches Erleben, etc. Wenn Sie noch keine Erfahrungen mit gezieltem Beckenbodentraining haben oder ein erster Kurs weit zurückliegt, dann sind Sie in diesem Kurs richtig: im Zentrum stehen sowohl Wahrnehmungsübungen als auch theoretische Informationen. Sie lernen ein differenziertes Beckenbodentraining kennen, mit einer Verbindung zu kraftvollen Übungen für Rumpf und Beine.

Für Frauen jeden Alters, deren Beckenboden stark gefordert ist, oder die sich präventiv etwas Gutes tun möchten.

**ab 16. 09. 20**  
KURS



### Info-Vortrag Energie-Strömen

Was ist Strömen, wie geht Strömen und wozu dient Strömen?

Termin:

**Mi. 16. Sept. 2020**

Zeit:

**19.30-21.30 Uhr**

Leiterin:

**Susanne Jarolim,**

Lehr-Trainerin f. Strömen

Kosten: **€ 23,00**

**Anmeldung erforderlich**

Tief verwurzelt in unserer Sprache, der Gestik und vielen Berührungen, begleitet uns Strömen bereits täglich. Oft legen wir die Hände intuitiv an Körperstellen, die Unterstützung brauchen und helfen uns dadurch so manche Beschwerden zu lindern.

Im Info-Vortrag lernen Sie Energie-Strömen als „handliche“ Methode kennen, die Sie im Alltag leicht anwenden und integrieren können.

Sie erfahren die Grundlagen des Strömens, ihren Bezug zu unseren Redewendungen und Gesten und erhalten schriftliche Unterlagen mit Übungen zur täglichen Selbstanwendung.

**16. 09. 2020**  
INFO-VORTRAG



### Western Line Dance

für AnfängerInnen (ab 17.00 Uhr)

für leicht Fortgeschrittene (ab 18.30 Uhr)

für Fortgeschrittene (ab 20.00 Uhr)

Termine: 10 Abende

**ab Mo. 21. Sept. 2020**

Zeit:

**Anfänger: 17.00-18.15 Uhr**

**leicht FG: 18.30-19.45 Uhr**

**Fortg.: 20.00-21.15 Uhr**

Leitung: **Herbert Habiger**

Kosten: **€ 70,00**

**Anmeldung erforderlich**

Line Dance heißt zunächst einmal Tanzen nach allen möglichen Rhythmen, welche man auch vom Tanzen aus der Tanzschule kennt, wie Foxtrott, Walzer, Cha-Cha, Rumba, Boogie-Woogie, Twist und auch nach vielen rockigen Klängen. Anders ist jedoch die Art des Tanzens. Beim Line Dance gibt es keine Paare, jeder tanzt für sich in einer Formation. Eine vorher festgelegte Folge von Schritten, welche sich immer wiederholen. Manchmal schauen wir alle in die gleiche Richtung, es gibt aber auch Contra Lines oder Tänze im Kreis.

**10 Abende, jeweils Montag**

**Kursfortsetzung: ab Montag, 11. Jänner 2021**

**ab 21. 09. 20**  
TANZ





## 07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz

**ab 22. 09. 20**  
**KURS**



### Qigong für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

QIGONG ist eine über Jahrtausende gewachsene Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper, Geist **und** Seele.

Durch sanfte Bewegungen werden unsere Energieleitbahnen geöffnet und der Energiefluss im Körper aktiviert und reguliert - reguliert im Sinne einer Harmonisierung unseres Körpers, unserer Atmung und unserer geistigen Haltung. Ruhe, wachsende Freude und Gelassenheit entstehen im Laufe der Zeit nicht nur während des Übens, sondern zunehmend auch im täglichen Leben.

**QIGONG kann in jedem Alter und in jeder Lebenssituation angewandt werden.**

Termine: **6 VM/Abende**

**ab Di. 22. Sept. 2020**

Zeit: **08.45-10.30 Uhr**

**ab Do. 24. Sept. 2020**

Zeit: **18.45-20.30 Uhr**

Leitung: **Susanne Lugmaier**,

dipl. Qigong Lehrerin,

Physiotherapeutin

Kosten: **€ 85,00**

**Anmeldung erforderlich**

**22. 09. 2020**  
**WORKSHOP**



### Sauerhonig/Oxymel mit Herbstfrüchten herstellen Stärkungs- und Heilmittel der Volksheilkunde

Sauerhonigherstellung ist eine Rückbesinnung auf eine jahrhundertalte Tradition.

Essig, Honig, Früchte und Kräuter ergeben ein Stärkungs- u. Heilmittel in der Volksheilkunde.

Jeder Teilnehmer stellt nach eigenen Bedürfnissen drei verschiedene Arten von Sauerhonig/Oxymel her.

Termin:

**Di. 22. Sept. 2020**

Zeit: **19.00-22.00 Uhr**

Leitung: **Berthilde**

**Blaschke**, zertifizierte

Kräuterpädagogin

Kosten: **€ 18,00 exkl.**

**Lebensmittelkosten**

**Anmeldung erforderlich**

**ab 29. 09. 20**  
**KURS**



### Wirbelsäulengymnastik

Mit Übungen für den Beckenboden

Für alle, die ihren Körper gesund erhalten möchten.

Gesundheit und Vitalität sind eng verbunden mit der Möglichkeit sich zu bewegen. Gymnastik fördert den ganzen Menschen: Gesundheit, Wohlbefinden, Haltung, Körperbewusstsein. Eine regelmäßige, maßvolle körperliche Beanspruchung ist in jedem Alter für die Gesundheit erforderlich.

**8 Vormittage, jeweils Dienstag, 9.00-10.00 Uhr**

**Nächster Kursblock: ab 24. Nov. 2020 und 9. Feb. 2021**

Termine: 8 Vormittage

**ab Di. 29. Sept. 2020**

Zeit:

**9.00-10.00 Uhr**

Leitung:

**Linda Leitner**,

Physiotherapeutin

Kosten: **€ 70,00**

**Anmeldung erforderlich**

**ab 01. 10. 20**  
**TANZ**



### Showdance für Erwachsene

Kommt vorbei und taucht ein in die Welt des Tanzes. Es erwartet euch ein schwungvoller Kurs mit klassischer Tanztechnik (Drehungen, Sprünge, Beweglichkeit ...) und modernen Choreographien aus verschiedenen Tanzstilen. Mit Elementen aus dem Jazz, Hip Hop, Modern und Ballett ist es nicht nur unser Ziel uns körperlich auszudrücken sondern Spaß am Tanzen zu haben.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Lena Albertsen absolvierte ihre Musicals Ausbildung an der Stage School in Hamburg und war u. a. bei Carlos Jaramillo (Hamburg – zeitgenössischer Bühnentanz) in Ausbildung.

**Nächster Kursblock: ab 12. Nov. 2020 und 14. Jän. 2021**

Termine: **6 Abende**

**ab Do. 1. Okt. 2020**

Zeit: **18.00-19.00 Uhr**

Leitung: **Lena Albertsen**,

2014 Tänzerin bei Eurovis.

Song Contest, Trainertätigkeit seit 2004, seit 2014 bei

Expression Dance

Kosten: **€ 57,00**

**Anmeldung erforderlich**

## 07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz

### Viel Wirbel um die Säule über gesunde Füße

Zusammenhänge zwischen unseren Füßen und der Wirbelsäule

Termin:

**Sa. 3. Oktober 2020**

Zeit: **9.30-16.30 Uhr**

Leiterin:

**Ulli Wurpes**, Leiterin  
Fusschule-Bewegungs-  
haus, Schloss Puchberg  
Kosten: **€ 80,00**

**Anmeldung erforderlich**

Füße sind die Basis für eine gute Körperaufrichtung und -bewegung. Sind die Fußstrukturen lebendig und beweglich, wirkt sich das auf den gesamten Bewegungsapparat aus.

Lernen Sie einfache, aber sehr effektive Fußübungen für zwischen- und wichtige Wirbelsäulen- und Reflexpunkte auf Ihren Füßen kennen. Es wird u.a. auch mit den Franklin Bällen und Elementen aus der Franklin Methode (Körperwahrnehmung) gearbeitet, um dem Workshop eine gute ganzheitliche Ausrichtung zu verleihen.

**03. 10. 2020**  
**WORKSHOP**



### Verbundenes Atmen – (Amo Breathwork) nach Christina Kessler

Führt uns zu ganzheitlicher Gesundheit, Vitalität und geistiger Klarheit

Termine: **4er-Block**

**Di. 6. u. 27. Okt., Di. 17. Nov.**

**und Di. 15. Dez. 2020**

Zeit: **19.00-20.30 Uhr**

Leitung: **Elisabeth**

**Brunnhuber-Augustin**,

Amo Breathworkerin,

dipl. Mentaltrainerin

Kosten: **€ 96,00**

**Anmeldung erforderlich**

Das verbundene Atmen versorgt Körper, Seele und Geist mit Lebensenergie und verbindet uns mit unserem Herzen, unserer innersten Kraftquelle. In unseren Atem-Abenden wird im Liegen oder manchmal auch im Sitzen verbunden geatmet. Wenn wir das verbundene Energie-Atmen über einen längeren Zeitraum praktizieren, tanken wir Gesundheit, Gelassenheit und inneren Frieden. Wir tun uns selbst etwas Gutes und stärken uns auf allen Ebenen.

Beim verbundenen Energie-Atmen in der Gruppe bist du ganz bei Dir und gleichzeitig ermöglicht Dir die Energie und Dynamik der Gruppe eine intensive Erfahrung und eine verstärkte Rückverbindung.

**ab 06. 10. 20**  
**WORKSHOP**



### Bewusst-leichter-leben durch Hypnose

Vortrag und Hypnose kennenlernen

Termin:

**Mo. 19. Okt. 2020**

Zeit: **19.30-21.30 Uhr**

Leitung: **Margit Trattner**,

Dipl. Hypnosetrainerin,

Dipl. Vorsorge- und

Ernährungstrainerin,

Dipl. Krankenschwester,

Kosten: **€ 13,00**

**Anmeldung erbeten**

Hypnose gibt es schon seit Jahrhunderten, seit Mitte des letzten Jahrhunderts hat sich die Hypnose als anerkannte Behandlungsform etabliert. „Der Weg zur Erfüllung unserer Wünsche und Ziele ist in uns selbst, Hypnose ist eine wunderbare Möglichkeit Blockaden zu lösen, Hürden zu überwinden und dadurch Ziele sicher zu erreichen.“ Was erwartet Sie beim Vortrag:

- Was ist Hypnose und wie funktioniert sie?
- Würde bei mir Hypnose überhaupt funktionieren?
- Was kann mit Hypnose erreicht werden?
- Wer mag kann selber Hypnose erleben.

**19. 10. 2020**  
**VORTRAG**



### Aviva Basiskurs

Aus dem Becken kommt die Kraft

Termine: **2 Termine**

**Di. 20. u. 27. Okt. 2020**

Zeit:

**17.00-20.00 Uhr**

Leiterin:

**Beate Plangger**,

AVIVA-Trainerin

Kosten: **€ 100,00**

**Anmeldung erforderlich**

Die Aviva-Methode besteht aus einer Reihe von Körperübungen, die unser Becken beleben. Die Beckenregion wird durch die Übungen vermehrt durchblutet, die natürliche Regeneration angeregt, die Hormondrüsen bekommen Impulse und fangen wieder an zu arbeiten.

Die Aviva-Methode kann eingesetzt werden bei: Menstruationsbeschwerden jeglicher Art (Schmerzen, starke Blutungen, zu kurzer, unregelmäßiger oder zu langer Zyklus...), verschlossene Eileiter, Kinderwunsch, Rückbildung nach der Geburt, in den Wechseljahren (Hitzewallungen...), Inkontinenz, Verdauungsprobleme, Übergewicht u.v.m. Bei diesem Intensivseminar lernen Sie die 18 Übungen der Aviva-Basismethode und können dann für sich die Aviva-Methode nützen.

**ab 20. 10. 20**  
**WORKSHOP**





# 07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz

**22. 10. 2020**  
VORTRAG



## Heimische Superfoods

Superfood sind derzeit in aller Munde und gelten als wahre Wundermittel in der Gesundheit. Sie müssen aber nicht um die halbe Welt reisen, wir haben genug vor unserer Haustür.

In diesem Vortrag präsentiere ich Ihnen heimische Kraftpakete. Ich zeige Ihnen anhand mitgebrachter Lebensmittel den Vergleich zu Ihren Exoten.

Termin:

**Do. 22. Okt. 2020**

Zeit: **19.00 Uhr**

Leitung:

**Doris Liebl**, diplomierte Ernährungstrainerin

Kosten: **€ 10,00**

**Anmeldung erforderlich**

**ab 28. 10. 20**  
KURS



## Weibliche Kraft

### Aufbaukurs Beckenbodentherapie

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die mit Beckenbodentraining vertraut sind und weiterführend an einem abwechslungsreichen Training in der Gruppe interessiert sind.

Die Einheiten beinhalten:

- dynamische Sequenzen für die faszialen Anteile des Beckenbodens
- kraftvolles Training für die Bereiche um das Becken und der Wirbelsäule
- QiGong und Yoga-Elemente, um aus den inneren Kraftquellen zu schöpfen

Termine: 6 Abende

**ab Mi. 28. Okt. 2020**

**bis Mi. 9. Dez. 2020**

Zeit: **18.30-19.45 Uhr**

Leitung:

**Christine Diermayr**,

Physiotherapeutin

Kosten: **€ 120,00**

**Anmeldung erforderlich**

**07. 11. 20**  
SEMINAR



## Qi Gong

### Tagesseminar

Durch sanfte Bewegungen werden unsere Energieleitbahnen geöffnet, der Energiefluss im Körper aktiviert und reguliert – reguliert im Sinne einer Harmonisierung unseres Körpers, unserer Atmung, unserer geistigen Haltung. Ruhe, wachsende Freude und Gelassenheit entstehen im Laufe der Zeit nicht nur während des Übens, sondern zunehmend auch im täglichen Leben. An diesem Tag besteht die Möglichkeit, Qi Gong kennenzulernen, aber auch bereits Erfahrenes, Erlerntes auf diesem Gebiet zu vertiefen und zu verknüpfen. Somit sind Anfänger wie Qi Gong-Kundige herzlich willkommen.

Termin:

**Sa. 7. November 2020**

Zeit: **08.45-17.00 Uhr**

Leitung:

**Susanne Lugmaier**, dipl.

Qigong Lehrerin, Physiotherapeutin

Kosten: **€ 92,00**

**Anmeldung erforderlich**

**ab 10. 11. 20**  
KURS



## Qi Gong

### Für Fortgeschrittene

Qi Gong ist eine über Jahrtausende gewachsene Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper, Geist **und** Seele.

Durch sanfte Bewegungen werden unsere Energieleitbahnen geöffnet und der Energiefluss im Körper aktiviert und reguliert - reguliert im Sinne einer Harmonisierung unseres Körpers, unserer Atmung und unserer geistigen Haltung. Ruhe, wachsende Freude und Gelassenheit entstehen im Laufe der Zeit nicht nur während des Übens, sondern zunehmend auch im täglichen Leben.

In dieser Kursreihe besteht die Möglichkeit tiefer einzutauchen, um Qi Gong im Alltag noch mehr zu integrieren.

Termine: **6 Vormittage**

**ab Di. 10. November 2020**

Zeit: **08.45-10.30 Uhr**

Leitung:

**Susanne Lugmaier**, dipl.

Qigong Lehrerin, Physiotherapeutin

Kosten: **€ 85,00**

**Anmeldung erforderlich**

## 07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz

### Die Heilkraft der Schokolade

... und das richtige Genießen

Termin:

**Di. 10. November 2020**

Zeit:

**19.00-22.00 Uhr**

Leitung:

**Kons. Mag.<sup>a</sup> Claudia**

**Ortner**, Biologin,

Kosten: **€ 16,00**

**Anmeldung erforderlich**

Schokolade senkt das Herzinfarktrisiko. – Naschen macht glücklich.

Bier ist gut für die Nieren. – Kaffee ist krebsvorbeugend.

Zahlreiche Mythen ranken sich um Kaffee, Schokolade, Kakao, Tee, Bier und Wein.

Was ist wirklich dran an diesen und wissenschaftlich belegt? Und welche können wir getrost vergessen?

Die Biologin und Autorin des Buches „Über die Heilkraft der Schokolade“ Kons. Mag. Claudia Ortner nimmt Sie mit auf eine interessante Reise in die Welt der Genussmittel, mit zahlreichen Genussstipps und -übungen.

**10. 11. 2020**  
**VORTRAG**



### Gemüse ist mehr als das Bunte im Kochtopf

Termin:

**Di. 24. November 2020**

Zeit: **19.00-21.30 Uhr**

Leitung:

**Kons. Mag.<sup>a</sup> Claudia**

**Ortner**, Biologin

Kosten: **€ 25,00**

**exkl. Materialkosten**

**Anmeldung erforderlich**

Spannend werden über 50 Gartengemüse porträtiert, darunter auch einige seltene, in Vergessenheit geratene wie Portulak, Taglilie, Rüben und Pastinake. Und damit SIE so richtig auf den Geschmack kommen, gibt es zu jeder Pflanze Rezepte und Genussstipps. Einiges wird verkostet, bzw. gemeinsam verkocht.

€ 6,00 Materialkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

**24. 11. 2020**  
**WORKSHOP**



### Strömen – Basisseminar A

Die kleine Ström-Apotheke

Termine:

**Fr. 4. u. Sa. 5. Dez. 2020**

Zeit: **Fr. 14.00-21.00 Uhr**

**u. Sa. 9.00-17.00 Uhr**

Leiterin:

**Susanne Jarolim**,

Lehr-Trainerin f. Strömen

Kosten: **€ 230,00**

**Anmeldung erforderlich**

Eine Harmonisierung und Aktivierung der eigenen Selbstheilungskräfte.

Es bietet die Gelegenheit, erste Grundkenntnisse sowie einfache Strömübungen zu lernen, diese an sich selbst zu erfahren und in der Gruppe zu üben.

Das Basis-Seminar A bewährt sich, Strömen leicht und effektiv als Hilfe zur Selbsthilfe, oder als praktische Unterstützung für andere im Alltag anzuwenden.

Eine umfangreiche Arbeitsmappe ist im Kursbeitrag inbegriffen.

**Nächster Termin: Fr. 26. Feb. u. Sa. 27. Feb. 2021**

**ab 04. 12. 20**  
**SEMINAR**



### Die Heilkraft der Gewürze

Termin:

**Di. 15. Dezember 2020**

Zeit:

**18.30-21.30 Uhr**

Leitung:

**Kons. Mag.<sup>a</sup> Claudia**

**Ortner**, Biologin,

Kosten: **€ 20,00**

**Anmeldung erforderlich**

Uralt ist das Wissen um die Heilkraft der Gewürze. Bis ins 19. Jahrhundert waren sie oft die einzig wirksame Arznei, die den Menschen zur Verfügung stand. Bis heute haben sie von ihrer wohltuenden Wirkung nichts verloren.

Schwerpunkte des Workshops: Kennenlernen der wichtigsten Gewürze, ihrer Heilwirkungen auf den menschlichen Körper und ihrer Anwendungsmöglichkeiten, sowie Herstellen von Goldener Milch, Kurkuma-Honig und Kalte-Füße-Balsam.

€ 8,00 Materialkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

**15. 12. 2020**  
**WORKSHOP**





# 07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz

# 08 - Kunst, Kultur, Musik, Literatur, Unterhaltung

**12. 01. 2021**  
**VORTRAG**



## Kochen nach den „Fünf Elementen“ – Vortrag

Mit der „Fünf Elemente Küche“ ein stärkeres Immunsystem und mehr Energie. Die Natur liefert uns zu jeder Jahreszeit genau jene Nährstoffe, die wir benötigen um unseren Körper optimal zu versorgen. Diesen Vortrag möchte ich als Einleitung für den folgenden Kochworkshop nutzen.

Termin:  
**Di. 12. Jänner 2021**  
Zeit: **19.00 Uhr**  
Leitung:  
**Doris Liebl**, diplomierte Ernährungstrainerin  
Kosten: **€ 10,00**  
**Anmeldung erforderlich**

**19. 01. 2021**  
**WORKSHOP**



## Heilkraft aus unserem Garten / aus der Natur

Es braucht nicht die Superfoods aus aller Welt. Wir haben eine Schatzkammer mit wertvoller Nahrung und wirksamen Heilmitteln direkt vor unserer Haustür! Workshop mit Anleitung zur Verwendung heimischer Tausendsassas, wie Holler, Leinsamen, Löwenzahn, Verkostung und Erzeugung von Produkten zum Mitnehmen. Die Materialkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

Termin:  
**Di. 19. Jänner 2021**  
Zeit: **18.30-21.30 Uhr**  
Leitung:  
**Kons. Mag.<sup>a</sup> Claudia Ortner**, Biologin,  
Kosten: **€ 20,00 + € 12,00 Materialkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

**16. 02. 2021**  
**WORKSHOP**



## Lachyoga . . . und was ist bitte das? . . . eine Zeit zum Lachen

- Ein Lächeln ist der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen.
- Lachen ist ansteckend.
- Lachen ist gesund.
- Beginne jeden Tag mit einem Lächeln!
- Lachen ist die beste Medizin. ...

Welche Auswirkungen hat das Lachen auf Körper und Seele und wie kann ich (wieder) zum Lachen finden bzw. das Lachen zu mir. ... und was ist eigentlich Lachyoga?

Termin:  
**Di. 16. Februar 2021**  
Zeit: **19.30-21.00 Uhr**  
Leitung:  
**Heidi Voitleitner**, Massseurin, Meditationsleiterin und Lachyogatrainerin  
Kosten: **€ 16,00**  
**Anmeldung erforderlich**

**23. 09. 2020**  
**VERNISSAGE**



## Denk dir eine schöne Welt

mit Maria Anna Andetsberger, Norbert Straßl und Theresia Raith

Wir laden Euch ein zu einem besonderen Abend im Treffpunkt der Frau, wir treffen uns ab 19 Uhr im Foyer!  
Maria Anna Andetsberger, Norbert Straßl und Theresia Raith präsentieren Gedanken und Bilder für die neue Zeit und stellen ihre neuesten Werke vor: Bildband, Kunstkalender mit Monatsgedanken und Bilder, die zum Denken anregen!  
Die Laudatio hält Martha Radlinger, für das leibliche Wohl sorgen das Team des Treffpunkts der Frau, der Erlös kommt dem Haus zu Gute! Wir freuen uns auf Euren Besuch bei freiem Eintritt!

Termin: **Mi. 23. Sept. 20**  
Zeit: **19.00 Uhr**  
Leitung: **Maria Anna Andetsberger, Norbert Straßl und Theresia Raith**  
Laudatio:  
**Martha Radlinger**  
**Eintritt frei**  
**Anmeldung erbeten**

## 08 - Kunst, Kultur, Musik, Literatur, Unterhaltung

### Kooperationsveranstaltungen mit dem Kulturverein 20gerhaus

Termin Vernissage:  
**Do. 17. September 2020**  
Zeit: **19.30Uhr**  
Dauer der Ausstellung:  
**Fr. 18. Sept. bis**  
**Sa. 17. Okt. 2020**

Termin:  
**Do. 17. u. Fr. 18. Sept. 20**

Termin: **So. 18. Okt. 2020**  
Zeit: **18.00 Uhr**

Termin Vernissage:  
**Do. 22. Okt. 2020**  
Zeit:  
**19.30Uhr**  
Dauer der Ausstellung:  
**Fr. 23. Okt. bis**  
**Sa. 21. Nov. 2020**

Termin:  
**So. 25. Okt. 2020**  
Zeit: **18.00 Uhr**

Termin:  
**Dezember 2020**

galerie20<sup>er</sup>haus

#### "NOTION" – Peter Hauenschild und Georg Ritter

Die Künstler arbeiten seit vielen Jahren zu zweit.  
Schicht für Schicht wachsen Striche, Raster und Schraffuren über große Papierbahnen.  
Eröffnung: Martin Sturm – Leiter des OÖ Kulturquartiers (OK-Centrum)

**"Tage des offenen Ateliers"** – Die Künstler Peter Hauenschild und Georg Ritter werden anwesend sein.  
Öffnungszeiten: 10.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr.

#### Lesung mit Otto Tremetzberger

**"Kontaminierte Orte"** – In Kooperation mit dem Architekturforum OÖ. Verborgene, versteckt oder sichtbar, vergessen, verdrängt oder inszeniert: Beleuchtet werden historische Ereignisse aus der NS-Zeit und ihre Orte. Die Ausstellung versteht sich als Beitrag zu einer verortbaren, räumlich erfahrbaren Erinnerungskultur.  
Eröffnung: Georg Wilbertz, Architekturhistoriker, um 16:00 Uhr  
Kuratorenführung mit Georg Wilbertz für Vermittler und LehrerInnen.

**Lesung Linzer Autorenkreis** – Drei Mitglieder des Linzer Autorenkreises lesen aus jüngst erschienenen Büchern. Martina Sens aus "PoeSENSkalender", sowie aus aktuellen unveröffentlichten Texten, Hermann Knapp "Der Auserwählte" (Roman) und Günter G. Krenner "Menschenschlag" (Satiren).

Im Dezember findet wieder die **traditionelle Weihnachtsausstellung** mit KünstlerInnen aus dem Umfeld des 20gerhauses statt.

Informationen zu den Veranstaltungen erhalten Sie in der **Galerie 20gerhaus, Bahnhofstraße 20, 4910 Ried im Innkreis** und unter: [www.20gerhaus.at](http://www.20gerhaus.at) oder per mail an: [atelier20gerhaus@innext.at](mailto:atelier20gerhaus@innext.at)

**ab 17. 09. 20**  
**VERANSTALTUNGEN**



### Historischer Stadtrundgang

mit Annemarie Fetz

Termin: **Sa. 26. Sept. 2020**  
Zeit: **14.00-16.00 Uhr**  
Leiterin: **Annemarie Fetz**, ehemalige Mitarbeiterin der Kulturabteilung und des Museums der Stadt Ried  
Kosten: **€ 13,00**  
**Anmeldung erforderlich**

Wollen Sie mehr über die Geschichte der Stadt Ried und die berühmte Bildhauerfamilie Schwanthaler erfahren? Dann laden wir Sie herzlich zu einem Rundgang durch die schönen Gassen und Plätze der Stadt ein. Weiters werden wir den Figurensaal und den Rathaussaal besuchen.  
Die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins Museum.

**Treffpunkt: Volkskundehaus Kirchenplatz 13**

**26. 09. 2020**  
**STADTRUNDGANG**





# 08 - Kunst, Kultur, Musik, Literatur, Unterhaltung

## 09 - Kreatives Gestalten

ab 23. 10. 20  
WORKSHOP



### Die Welt mit dem Zeichenstift entdecken

Für AnfängerInnen und alle, die noch mehr wissen wollen

Eines der ureigensten Bedürfnisse des Menschen ist sich zeichnerisch verständlich zu machen. Die Lust, Gegenstände, Ereignisse, Menschen, Landschaften, Architektur usw. festzuhalten, bedarf einiger Übung und Freude sich bildnerisch mitzuteilen. Dazu brauchen wir Grundlagen des Zeichnens: Wie beginne ich eine Zeichnung? Wie setze ich Nähe und Ferne um, was ist Räumlichkeit und werden Schatten und Schwerpunkte gezeichnet?

In diesem Kurs wird vor allem das Auge geschult, um bewussteres Sehen zu erlangen und so die Umsetzung eines Motives zu erleichtern. Am Freitag- u. Samstagabend besteht die Möglichkeit für eine zusätzliche Abendeinheit.

Termine: **Fr. 23., Sa. 24. u.**

**So. 25. Oktober 2020**

Zeit: **Fr.: 14.00-18.00 Uhr,**

**Sa.: 9.00-18.00 Uhr,**

**So.: 9.00-12.00 Uhr**

Leitung: **Barbara**

**Seebacher-Schiestl**, dipl.

Grafikerin, Lehrende f. Grafik,  
freischaffende Künstlerin

Kosten: **€ 195,00**

**Anmeldung erforderlich**

08. 11. 2020  
MUSIK-FRÜHSTÜCK



### Musikalisches Sonntags-Frühstück zum Ankommen mit Margarete Folie

Musik, die die Seele nährt und das Herz öffnet.

Mit Liedern ihrer neuen CD "Fluss des Lebens", sowie bekannten Liedern, lädt Margarete Folie zu einem gemütlichen Sonntagsfrühstück in geselliger Runde ein. Mit einem regionalen Fair trade Frühstück, der berührenden Stimme von Margarete und inspirierenden Gedanken über das Leben, kann auch an Herbsttagen die Sonne scheinen.

Termin:

**So. 8. November 2020**

Zeit:

**9.00-11.00 Uhr**

Leitung:

**M.A. Margarete Folie**

Kosten: **€ 22,00 inkl.**

**Frühstück**

**Anmeldung erforderlich**

ab 12. 01. 21  
KURS



### Literaturkurs mit Prof. Mag. Otmar Wenzl

Der Stoff, aus dem Bestseller gemacht sind

An diesen fünf Abenden wird jeweils ein Bestseller besprochen und diskutiert.

Der Kursleiter garantiert wieder für vergnügliche u. lehrreiche Kursabende.

Die Bücher werden bei Kursanmeldung bekanntgegeben.

**5 Abende, jeweils Dienstag, 19.30-21.30 Uhr**

Termine: 5 Abende

**ab Di. 12. Jänner 2021**

Zeit:

**19.30-21.30 Uhr**

Leitung:

**Prof. Mag. Otmar Wenzl**

Kosten: **€ 57,00**

**Anmeldung erforderlich**

ab 23. 09. 20  
WORKSHOP



### Klöppelkurs für leicht Fortgeschrittene

Für alle, die bereits Grundkenntnisse im Klöppeln haben, gibt es wieder die Möglichkeit, diese schöne Kunsthandarbeit weiter zu vertiefen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Cluny-Spitzen. Lernziele dieses Kurses sind verschiedene Flechter, Formschläge, Verbindungen, Durchleiten eines Flechters und Picots mit Hilfe der technischen Zeichnung. Wir klöppeln ein Lesezeichen, runde und quadratische Deckerl und verschiedene Rand- und Einsatzspitzen für Dirndlblusen.

Die Materialliste wird den KursteilnehmerInnen nach Anmeldung zugesandt.

Das benötigte Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und im Kurs extra verrechnet.

Termine: 6 Abende

**Mi. 23. Sept.,**

**14. u. 28. Okt., 18. Nov.,**

**2. u. 16. Dez. 2020**

Zeit: **17.00-20.00 Uhr**

Leitung: **Elisabeth**

**Pichler**, zertifizierte

Klöpellehrerin

Kosten: **€ 125,00**

**Anmeldung erforderlich**

## 09 - Kreatives Gestalten

### Fotokurs für System- und Spiegelreflexkameras

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Termin:

**Mi. 30. Sept. 2020**

Zeit: **19.30-22.30 Uhr**

Leitung:

**Helmut Schwarz**, Fotograf mit internationalen Auszeichnungen

Kosten: **€ 65,00**

**Anmeldung erforderlich**

An einem Abend erlernen Sie die Grundlagen der Fotografie:

Erklärung der wichtigsten Begriffe wie Blende, Verschluss, ISO, Autofocus, Schärfentiefe, korrekte Belichtungstechnik, Licht, Motive erkennen und „richtig ins Bild setzen“, goldener Schnitt, verschiedene Perspektiven, optische Grundlagen, passende Auflösung (z.B.: für Web) und Speicherformate, RAW-Converter für maximale Bildqualität u. v. m.

Dieser Kurs ist auch eine „Schule des Sehens“ – die Basis für perfekte Bilder.

**30. 09. 2020**  
WORKSHOP



### Herbstkränze mit den Schätzen der Natur gestalten

Termin:

**Do. 1. Oktober 2020**

Zeit: **19.00-22.00 Uhr**

Leitung: **Sandra**

**Feldweber**, Floristin

Kosten:

**€ 23,00 exkl. Materialkosten**

**Anmeldung erforderlich**

Gestalten Sie mit mir und den Schätzen der Natur wunderschöne Herbstkränze für die Tür oder den Tisch.

Das benötigte Material wird, bei Bedarf, von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und im Kurs extra verrechnet.

**01. 10. 2020**  
WORKSHOP



### Fotografieren – Workshop

Praxistag

Termin:

**Sa. 3. Oktober 2020**

Zeit: **10.00-16.00 Uhr**

Leitung:

**Helmut Schwarz**, Fotograf mit internationalen Auszeichnungen

Kosten: **€ 75,00**

**Anmeldung erforderlich**

Wir fotografieren ca. drei Stunden und arbeiten mit den wichtigsten Funktionen der Kamera, wie ISO-Einstellungen, AF Messfelder, Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Langzeitbelichtung, usw.

Nach einer Pause besprechen wir die abgelichteten Motive und optimieren diese nochmals.

Auch Teilnehmer aus früheren Fotokursen sind zur Vertiefung und Auffrischung herzlich eingeladen.

**03. 10. 2020**  
WORKSHOP



### Papierschöpfen im Kontext mit der Natur

Faserverbindung Papier

Termin:

**Sa. 3. Oktober 2020**

Zeit:

**8.30-17.30 Uhr**

Leitung:

**Constanze Habringer-Krög**

Kosten: **€ 80,00**

**Anmeldung erforderlich**

Wir nehmen es für selbstverständlich - Papier ist ein Teil unseres Lebens. Dieser Kurs beinhaltet die Herstellung von verschiedenen Papierbreien mit Naturfasern wie: Bananenschalen, Gras, Irisblätter, Zwiebelschalen... Fasern, die in unserem Umfeld zu finden und leicht zu gewinnen sind. Ebenso können Abfallprodukte wie Kaffee oder Teesatz zu wunderschönen Ergebnissen führen. Die Möglichkeiten sind vielfältig!

Im Anschluss können Papiere, Karten oder experimentelle Bilder im freien Schöpfen entstehen. Verschiedene Siebgrößen und Schöpf-techniken können für Ihr Lieblingsstück ausprobiert werden.

**03. 10. 2020**  
WORKSHOP





## 09 - Kreatives Gestalten

**16. 10. 2020**  
**WORKSHOP**



### Kräuterkörbe binden

In diesem Workshop lernen Sie unter Anleitung, wie Sie mit verschiedenen Gräsern, Binsen, Wildblumen und Kräutern Ihren eigenen Kräuterkorb binden.

Das benötigte Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Termin:

**Fr. 16. Oktober 2020**

Zeit: **15.00-19.00 Uhr**

Leitung:

**Silvia Kasbauer**, zertifizierte Kräuterpädagogin

Kosten:

**€ 40,00 inkl. Material**

**Anmeldung erforderlich**

**16. 10. 2020**  
**WORKSHOP**



### Persönlichen Schutzengel und Feen filzen

Filzen Sie Ihren ganz persönlichen Schutzengel oder eine bunte Fee. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mit der Nadel gefilzt, wird aus reiner Wolle ein kleines Kunstwerk.

Das benötigte Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und im Kurs extra verrechnet.

Termin:

**Fr. 16. Oktober 2020**

Zeit: **17.30-21.30 Uhr**

Leitung:

**Gerlinde Strasser**

Kosten:

**€ 35,00 exkl. Material**

**Anmeldung erforderlich**

**27. 10. 2020**  
**WORKSHOP**



### Naturseifen selber machen

Kurs für Anfänger. Es wird gezeigt, wie einfach und schnell es gehen kann Naturseifen zu machen. Wir stellen gemeinsam einen kleinen Vorrat an Seifen her, welche mit nach Hause genommen werden.

Materialkosten + Rezepte und Anleitung für zuhause € 10,- extra.

Termin: **Di. 27. Okt. 2020**

Zeit: **19.00-22.00 Uhr**

Leitung: **Carina Matzer**,

Grüne Kosmetik Pädagogin, Bäckerin, dipl.

Ernährungstrainerin

Kosten: **€ 28,00 + € 10,00**

**Materialkosten u. Rezepte**

**Anmeldung erforderlich**

**28. 10. 2020**  
**WORKSHOP**



### Bienenwachstücher statt Folie

Wir stellen aus heimischem Bienenwachs Jausenbeutel, Tücher und Abdeckungen her.

€ 15,00 Materialkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

Termin:

**Mi. 28. Oktober 2020**

Zeit: **19.00-22.00 Uhr**

Leitung: **Berthilde**

**Blaschke**, zertifizierte

Kräuterpädagogin

Kosten: **€ 35,00 exkl.**

**Material u. inkl. Skript**

**Anmeldung erforderlich**

## 09 - Kreatives Gestalten

### Kleiner Sonnentepich – handgefiltzt

Termin:  
**Di. 03. November 2020**  
Zeit: **14.00-20.00 Uhr**  
Leitung:  
**Elisabeth Schiemer**  
Kosten:  
**€ 55,00 exkl. Materialkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

Hol dir die Sonne in dein Haus.  
Ein kleiner runder Teppich, bunt gestaltet, handgefiltzt, ist ein wahrer Hingucker in der Wohnung, als Sitzkissen oder Wandschmuck.

**03. 11. 2020**  
**WORKSHOP**



### Fröbelsterne basteln

Für Anfänger

Termin:  
**Mi. 4. November 2020**  
Zeit: **19.30-21.30 Uhr**  
Leitung:  
**Doris Linseder**  
Kosten:  
**€ 15,00 + ca. € 3,00 Materialkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

In diesem Workshop werden wir den typischen Fröbelstern aus vier Papierstreifen falten. Sie lernen den gesamten Faltvorgang des Sterns in der Standardvariante von Anfang bis Ende.  
Keine Vorkenntnisse nötig – Hauptsache, Sie haben Freude am Basteln und etwas Geschick.

**04. 11. 2020**  
**WORKSHOP**



### Heilige Familie filzen

Termin:  
**Fr. 6. November 2020**  
Zeit: **17.30-21.30 Uhr**  
Leitung:  
**Gerlinde Strasser**  
Kosten:  
**€ 35,00 exkl. Material**  
**Anmeldung erforderlich**

Deine eigene Kreativität entdecken, ist Geschenk und Lebensaufgabe zugleich!  
Wir filzen die Heilige Familie als kleine Einstimmung auf den Advent und die Weihnachtszeit. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mit der Nadel gefiltzt, wird aus reiner Schafwolle ein ganz besonderes, persönliches Werkstück.

Das benötigte Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

**06. 11. 2020**  
**WORKSHOP**



### Filz – Licht

Termin:  
**Di. 17. November 2020**  
Zeit: **18.00-22.00 Uhr**  
Leitung:  
**Elisabeth Schiemer**  
Kosten:  
**€ 42,00 exkl. Materialkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

Ein Lichtblick in unseren Wohnräumen. Wir filzen einen Lampenschirm oder umfilzen eine kleine Lampe – fein und dünn.  
Dazu verarbeiten wir verschiedene Materialien aus der Natur: Wolle, Flachs, Seide, Blüten und Gräser ...  
So gestaltet dürfen wir uns über eine Lampe freuen, die Licht und Wärme spendet.

**17. 11. 2020**  
**WORKSHOP**





# 09 - Kreatives Gestalten

**18. 11. 2020**  
**KURS**



## Fotobuch erstellen mit Cewe-Software

An diesem Abend lernen Sie wie man ein Fotobuch erstellt.

- Gestaltung
- Formate
- Bildoptimierung
- Hintergründe und eigene Hintergründe
- Texte
- Effekte
- Rahmen

Voraussetzung: PC-Kenntnisse.

Das Programm (CEWE-Software) muss am eigenen Laptop installiert sein. Die Software kann man kostenlos von der CEWE-Homepage herunterladen.

Termin:

**Mi. 18. November 2020**

Zeit: **19.30-22.00 Uhr**

Leitung:

**Helmut Schwarz**, Fotograf mit internationalen Auszeichnungen

Kosten: **€ 53,00**

**Anmeldung erforderlich**

**23. 01. 2021**  
**WORKSHOP**



## Bekleidung – fein und bunt – handgefäilzt

Wir filzen ein Gilet oder einen Rock, dünn und fein, mit individuellen Mustern.

Termin:

**Sa. 23. Jänner 2021**

Zeit: **9.00-18.00 Uhr**

Leitung:

**Elisabeth Schiemer**

Kosten:

**€ 80,00 exkl. Materialkosten**

**Anmeldung erforderlich**

**23. 11. 2020**  
**WORKSHOP**



## Adventkränze u. -gestecke binden und gestalten

Wenn die Adventzeit kommt, freut sich jeder auf die leuchtenden Kerzen. Binden und gestalten Sie mit mir Ihren selbst gemachten Adventkranz oder Ihr Gesteck.

Das benötigte Material wird, bei Bedarf, von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und im Kurs extra verrechnet.

Termin:

**Mo. 23. November 2020**

Zeit: **19.00-22.00 Uhr**

Leitung: **Sandra**

**Feldweber**, Floristin

Kosten:

**€ 23,00 exkl. Materialkosten**

**Anmeldung erforderlich**

**25. 11. 2020**  
**WORKSHOP**



## Fotografieren im RAW-Modus

Die Systemkameras und auch die Spiegelreflex-Kameras unterstützen neben „JPEG“ auch das sogenannte "RAW-Format". Mit diesem Modus können Sie die bestmögliche Bildqualität erreichen.

In diesem Kurs wird der RAW-Converter (Software) erklärt und an Hand von Beispielen gezeigt, welche Möglichkeiten dieses „RAW-Format“ bietet.

Termin:

**Mi. 25. November 2020**

Zeit: **19.30-22.00 Uhr**

Leitung:

**Helmut Schwarz**, Fotograf mit internationalen Auszeichnungen

Kosten: **€ 60,00**

**Anmeldung erforderlich**

# 09 - Kreatives Gestalten 10 - Kochkurse

## Wolle spinnen – Spinnen am Spinnrad

Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Termin:

**Sa. 9. Jänner 2021**

Zeit:

**9.00-17.00 Uhr**

Leitung:

**Christiane Seufferlein**

Kosten: **€ 85,00 exkl.**

**€ 8,00 Materialkosten**

**Anmeldung erforderlich**

Das Spinnrad - es stand bis vor nicht wirklich langer Zeit fast in jedem Haushalt und das nicht nur als Zierde. Je nach Region wurde darauf Leinen oder Wolle gesponnen. Begonnen hat alles mit der Handspindel und das werden auch wir in diesem Kurs tun.

Der Weg führt uns von den ersten Versuchen auf der Handspindel über das Kämmen, Kardieren und Mischen von tierischen Fasern hin zum Spinnrad, auf dem wir unsere Garne spinnen und verzwirnen werden. Ein Kurs der tief eintaucht in ein uraltes Handwerk, das auch heute noch fasziniert. € 8,00 Materialkosten und € 10,00 Leihgebühr für Spinnrad (bei Bedarf) sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

## Spinnstube

Wolle spinnen mit der Handspindel

Termin:

**Sa. 21. November 2020**

Zeit:

**9.00-17.00 Uhr**

Leitung:

**Christiane Seufferlein**

Kosten: **€ 85,00 exkl.**

**Materialkosten**

**Anmeldung erforderlich**

Die Spinnstube war immer ein Ort weiblichen Tuns. Man hat gearbeitet, geredet, gelacht und sich ausgetauscht. Zur Rieder Spinnstube sind alle Frauen eingeladen, die gemeinsam spinnen wollen, egal ob sie es schon können oder noch lernen wollen. Handspindeln können mitgebracht werden, es gibt jedoch auch Handspindeln sowie Rohmaterial (Wolle/Flachs) vor Ort. Wir werden eintauchen in die Welt der Wolle, des Kardierens, Kämmens und natürlich Spinnens.

€ 8,00 Materialkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

## Woll behütet

Termin:

**Sa. 6. Februar 2021**

Zeit:

**9.00-18.00 Uhr**

Leitung:

**Elisabeth Schiemer**

Kosten: **€ 80,00 exkl.**

**Materialkosten**

**Anmeldung erforderlich**

Wir filzen aus unserer heimischen Schafwolle einen Hut oder eine Kappe, in Farbe und Form der Trägerin oder dem Träger angepasst – grau oder farbenfroh, fein oder robust.

Die Kopfbedeckung wärmt, schützt und kleidet uns.

Durch individuelle Gestaltung erhalten wir ein ganz besonderes Stück.

## Naturbrote und Weckerl

Termin:

**Di. 13. Oktober 2020**

Zeit: **19.00-22.00 Uhr**

Leitung: **Carina Matzer,**

Bäckerin, dipl. Ernährungstrainerin

Kosten: **€ 23,00 + € 10,00**

**Lebensmittelkosten**

**Anmeldung erforderlich**

In diesem Kurs wird gezeigt, wie einfach und schnell es gehen kann, in der eigenen Küche gesunde und leckere Brote und Weckerl zu machen.

Es werden je drei Sorten Brote und Weckerl gebacken. Jede/r geht mit einem vollen Sackerl, gefüllt mit den warmen Bäckereien, nach Hause.

Lebensmittelkosten + Rezepte und Anleitung für zuhause € 10,- extra

**09. 01. 2021**  
**WORKSHOP**



**21. 11. 2020**  
**WORKSHOP**



**06. 02. 2021**  
**WORKSHOP**



**13. 10. 2020**  
**KOCHKURS**





# 10 - Kochkurse Inklusion / Integration

**16. 11. 2020**  
**KOCHKURS**



## Kekse müssen nicht immer süß sein

Kekse werden traditionell zu Kaffee und Tee serviert. Sie können als Vorrat gut vorbereitet werden und deswegen zeige ich Ihnen Alternativen. Es gibt viele Möglichkeiten – ob mit Kräutern oder Käse – lassen Sie sich an diesem Abend überraschen!

Termin:  
**Mo. 16. November 2020**  
Zeit: **19.00-22.00 Uhr**  
Leitung:  
**Doris Liebl**, diplomierte  
Ernährungstrainerin  
Kosten: **€ 23,00 exkl.**  
**Lebensmittelkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

**19. 01. 2021**  
**KOCHKURS**



## „Fünf Elemente“ – Kochworkshop

Es werden einige Gerichte gekocht und danach natürlich gegessen. Wie gut es tut, spüren Sie bereits nach wenigen Mahlzeiten. Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel ist sehr ausschlaggebend. Isst man zu Tomaten Basilikum, wird dadurch die kühlende Wirkung der Tomaten aufgehoben. Vieles geschieht automatisch, jedoch der bewusste Umgang wird an diesem Abend gefestigt.

Termin:  
**Di. 19. Jänner 2021**  
Zeit: **19.00-22.00 Uhr**  
Leitung:  
**Doris Liebl**, diplomierte  
Ernährungstrainerin  
Kosten: **€ 23,00 exkl.**  
**Lebensmittelkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

**14. 11. 2020**  
**WORKSHOP**



## Figuren aus Stoff selber nähen

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen

In diesem Kurs können Sie sich selbst eine Figur aus Stoff nähen. Die Kursleiterin bereitet fünf verschiedene Modelle vor. Sie können sich zum Beispiel ein Stofftier oder einen Polster in Herzform aussuchen. Das Nähen geht ganz einfach.



Termin:  
**Sa. 14. November 2020**  
Zeit: **9.00-12.00 Uhr**  
Leitung: **Tina Califano**,  
Erfinderin von Cuci-Cuci  
Kosten: **€ 22,00 inkl.**  
**Materialkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

**13. 03. 2021**  
**WORKSHOP**



## Basteln für Ostern mit Krakelier-Lack

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen

Wir basteln Dekorationen für Ostern, wie zum Beispiel:

- Anhänger für den Osterstrauch
- eine Holzschachtel
- ein Türschild

Wir verwenden einen Krakelier-Lack, das ist ein besonderer Lack. Bestreicht man damit einen Gegenstand, dann schaut er alt aus. Das nennt man „krakelieren“.



Termin:  
**Sa. 13. März 2021**  
Zeit: **9.00-12.00 Uhr**  
Leitung:  
**Bettina Scharinger**,  
Behinderten-Pädagogin  
Kosten: **€ 20,00**  
**inkl. Materialkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

# Familienhilfe

Die Familienhilfe der Caritas für Betreuung und Pflege ist für Sie da, wenn Sie in einer schwierigen Situation für Ihre Familie eine helfende Hand brauchen. Die FamilienhelferInnen verfügen über eine qualifizierte Ausbildung, um Kinderbetreuung, Pflege und Haushalt übernehmen zu können. Die Dienstleistung wird als Kurzzeit- oder Langzeithilfe angeboten.

## Die Familienhilfe kommt ins Haus

- wenn Sie erkrankt sind und eine Betreuung für die Kinder bzw. Hilfe im Haushalt brauchen.
- wenn ein Krankenhaus- oder Kuraufenthalt notwendig ist.
- wenn Ihr Kind erkrankt ist und Sie berufstätig sind.
- bei Überlastung.
- während der Schwangerschaft oder nach der Entbindung.
- wenn die Begleitung eines Kindes im Krankenhaus notwendig ist und weitere Kinder zu Hause zu versorgen sind.

## Kosten:

Tariffkalkulator und regionale Ansprechpersonen finden Sie auf [www.mobiledienste.or.at](http://www.mobiledienste.or.at)



## Aufgaben und Einsatzdauer:

- Die Aufgaben und Tätigkeiten der FamilienhelferInnen werden mit der Familie abgestimmt.
- Die Familienhilfe kann an Wochentagen tagsüber stundenweise oder ganztags zu Ihnen ins Haus kommen.
- Die Dauer des Einsatzes ist von Ihrer individuellen Situation abhängig.

## Langzeithilfe für Familien:

In besonderen, sehr schwierigen Situationen kann ab einer Einsatzdauer von 12 Wochen die **Langzeithilfe** in Anspruch genommen werden, z.B. bei langer, schwerer Erkrankung oder Tod einer Bezugsperson.

## Kontakt:

Caritas für Betreuung und Pflege  
Mobile Familien- und Pflegedienste  
Pfarrplatz 1, 4910 Ried im Innkreis  
Tel.: 07752/208 10-10, Fax: 0732/76 10 24 67  
E-Mail: [familiendienste\\_ried@caritas-linz.at](mailto:familiendienste_ried@caritas-linz.at)  
[www.mobiledienste.or.at](http://www.mobiledienste.or.at)



Die Familienhilfe wird von den Mobilien Familien- und Pflegediensten der Caritas für Betreuung und Pflege im Auftrag der Regionalen Träger Sozialer Hilfe (Sozialhilfeverbände und Städte mit eigenem Statut) und mit Unterstützung des Sozialressorts des Landes OÖ durchgeführt. Die nicht durch KundInnenbeiträge gedeckten Kosten werden je zur Hälfte aus Sozialhilfemitteln des Landes OÖ und aus Mitteln der Regionalen Träger Sozialer Hilfe/Gemeinden finanziert.



## Neu: Caritas-Servicestelle für betreuende und pflegende Angehörige in Ried, Riedholzstrasse 15a

Die Caritas bietet in Ried ab sofort eine kostenlose und anonyme Beratung für pflegende Angehörige an. Caritas-Mitarbeiterin Christine Wally-Biebl hilft Angehörigen, Unterstützung bei der Pflege zu finden und zeigt Wege auf, wie man trotz der herausfordernden Situation die persönlichen Kraftreserven wieder auftanken kann.

Neben persönlichen Beratungen bieten wir auch Seminare, Workshops rund um die Pflege, Angehörigentreffpunkte und Erholungstage an.

**Termine nach telefonischer Vereinbarung unter 0676 / 8776 2439.**

Nähere Informationen finden sie auch unter [www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at) oder [www.pflegeinfo-ooe.at](http://www.pflegeinfo-ooe.at) hilft Angehörigen, Unterstützung bei der Pflege zu finden.

## Servicestelle Pflegende Angehörige **Caritas**



# Das Franziskushaus in Ried/I bietet folgende Räume:



Clubraum 40 m<sup>2</sup>



Meditationsraum 40 m<sup>2</sup>

Werkraum 40 m<sup>2</sup>



Grüner Raum 40 m<sup>2</sup>



Jugendraum 55 m<sup>2</sup>



Blauer Raum 55 m<sup>2</sup>

Seminarraum 85 m<sup>2</sup>

Speisesaal



Bar

Großer Saal 100 m<sup>2</sup>



Kapelle 90 m<sup>2</sup>



Franziskus- Stüberl



## Sie suchen ein Seminarhaus?

Das **Franziskushaus** führt einen Zimmer- und Küchenbetrieb, der Verpflegung und Nächtigung im Haus ermöglicht.

Wir bieten für die Durchführung von Kursen:

- 8 Gruppen- und Seminarräume von 30 m<sup>2</sup> bis 100 m<sup>2</sup>
- Kapelle, Speiseraum, Franziskusstüberl, Bar

Folgende Zimmer haben wir zur Verfügung:

- 4 Komfort-Doppelzimmer mit Dusche/WC
- 1 Doppelzimmer mit Ehebett, Dusche/WC
- 3 Doppelzimmer mit Dusche/WC
- 8 Einzelzimmer mit Dusche und WC (jeweils kombiniert mit einem zweiten Einzelzimmer)
- 2 Einzelzimmer mit Dusche, WC am Gang
- 4 Einzelzimmer, Dusche und WC am Gang

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne die Preislisten zu!

[www.franziskushaus.at](http://www.franziskushaus.at) 07752/82742

# Anmelde- und Stornobedingungen

## Die Durchführung des Bildungsprogrammes wird ermöglicht mit der Unterstützung von:

### Anmeldebedingungen:

Wir bitten Sie, sich zu allen Veranstaltungen bei den jeweiligen Einrichtungen anzumelden:

Bildungszentrum St. Franziskus  
Riedholzstraße 15a  
4910 Ried i.L.  
Tel: 07752/82 742  
Email: franziskus@dioezese-linz.at  
www.franziskushaus.at

Treffpunkt der Frau Ried  
Riedholzstraße 15a  
4910 Ried i.L.  
Tel: 07752/80 292  
Fax: 07752/80 317  
Email: tdf.ried@dioezese-linz.at  
www.tdf-ried.at

Nach Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung. Damit wird diese Anmeldung verbindlich.

### Stornobedingungen:

Abmeldungen bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn sind stornofrei möglich (außer bei Reisen und Lehrgängen: dort beachten Sie bitte die jeweiligen Detailbedingungen). Bei Abmeldungen bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 25 % der Kursgebühr an Stornokosten. Bei Abmeldungen bis drei Tage vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 % der Kursgebühr an Stornokosten. Bei kurzfristigerer Abmeldung oder Nicht-Abmeldung verrechnen wir die gesamte Kursgebühr. Bei Vermittlung eines Ersatz-Teilnehmers reduziert sich die Stornogebühr auf 10 % des Kursbeitrages.

## Der Treffpunkt der Frau und das Bildungszentrum St. Franziskus sind Mitglieder im:

### Unterbringung und Aufenthalt:

Es besteht die Möglichkeit im Bildungshaus zu speisen und zu nächtigen. Bitte nehmen Sie Ihre Zimmerbestellung so bald wie möglich vor.

### Förderungsmöglichkeiten:

#### Kirchlicher Bildungsgutschein

Einige Angebote unseres aktuellen Programmes sind mit dem kirchlichen Bildungsgutschein gekennzeichnet. Für diese Veranstaltungen können Sie mit dem Gutschein eine Ermäßigung von 20,00 Euro in Anspruch nehmen. Der Gutschein ist eine Aufmerksamkeit für Sie als KirchenbeitragszahlerIn. Sie erhalten ihn mit Ihrer Kirchenbeitragsvorschreibung und können ihn für die gekennzeichneten Angebote in unserem Programm (und natürlich auch in anderen kath. Bildungseinrichtungen) einlösen.

#### Bildungskonto des Landes OÖ.

Für viele unserer Veranstaltungen können Sie bei der Erfüllung der Teilnahmekriterien eine Förderung im Rahmen des Bildungskontos des Landes OÖ beantragen. Anträge erhalten Sie in unseren Büros.

Nähere Auskünfte unter: Amt der OÖ Landesregierung, Direktion Bildung und Gesellschaft, Bahnhofplatz 1, 4020 Linz, Tel. 0732/7720-14900, bildungskonto@ooe.gv.at

#### Elternbildungsgutscheine vom Familienreferat des Landes OÖ.

Die Gutscheine können bei allen Veranstaltungen, die mit dem Gutschein gekennzeichnet sind, zum Thema Eltern-Kind-Beziehung und Partnerbeziehung direkt vor Ort eingelöst werden und werden von der Teilnahmegebühr abgezogen. Alle Eltern in Oberösterreich erhalten bei Ausstellung der Familienkarte (Antrag ab Geburt möglich) einen Gutschein im Wert von 20 Euro.

Nähere Auskünfte unter: Amt der OÖ Landesregierung, Direktion Bildung und Gesellschaft/Familienreferat, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz, Tel: +43/70/7720-11831 oder -11832, E-Mail: familienkarte@ooe.gv.at

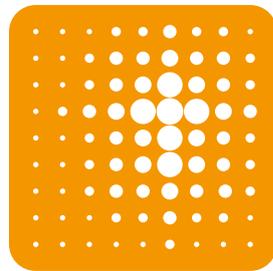


Ausgabe Nr.2/2018, August 2020 - Februar 2021  
Österreichische Post AG/ Sponsoring.Post  
SP02Z031830S, P.b.b., Erscheinungsort Ried/I.,  
Benachrichtigungspostamt, Verlagspostamt, 4910 Ried/I.  
Bildungszentrum St. Franziskus, Riedholzstr. 15a, 4910 Ried

**Impressum:**

Inhaber, Verleger und Herausgeber:  
Pastoralamt der Diözese Linz,  
Franziskushaus, Riedholzstr. 15 a, 4910 Ried i.I.  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Mag. Josef Schwabeneder, Michaela Bangerl

Wir sind für Sie da ...



**FRANZISKUS  
HAUS**  
RIED.INNKREIS

**St. Franziskus**  
Bildungszentrum



TREFFPUNKT DER FRAU

**Caritas**  
in  
Oberösterreich



BEZIEHUNGLEBEN.AT

**Seminarhaus**

... und freuen uns auf Ihr Kommen!

**So finden Sie zu uns**  
Nähere Anfahrtsbeschreibung unter  
[www.franziskushaus.at](http://www.franziskushaus.at)

