

# »Komplexität«

wir sind ein Teil davon  
unser Handeln und Nichthandeln  
haben Auswirkungen

## Programmheft

September 2022  
- Februar 2023

Dominikanerhaus





Liebe Freundinnen und Freunde  
des Dominikanerhauses,

Unser aktuelles Programm steht unter dem Motto „Komplexität – wir sind ein Teil davon, unser Handeln und Nichthandeln haben Auswirkungen“. Die globalisierte Welt ist mittlerweile so komplex geworden, dass es vor allem in den aktuellen Krisen sehr schwer geworden ist gute Lösungen zu finden. Wir müssen Komplexität verstehen lernen, um zu nachhaltigen Lösungen zu kommen. Dazu müssen wir auch auf Augenhöhe in den Dialog treten, Wissen und Fakten einfließen lassen, einander gut wahrnehmen und aufeinander Rücksicht nehmen, die ganze Welt im Blick haben und auch auf zukünftige Generationen achten. Mit unseren 4 Säulen – Bildung, Begegnung, Schöpfungsverantwortung, Zukunft – wollen wir dazu beitragen Komplexität verständlicher zu machen. Zu oft wird in unserer Gesellschaft auf einfache Lösungen gesetzt, mit fatalen Folgen.

Unsere sieben Bereiche sind wieder mit vielen neuen und bewährten Angeboten gefüllt. Neu ist unsere „Dialog Brunch“ – Reihe, bei der wir Persönlichkeiten einladen, mit denen Sie in gemütlicher Atmosphäre zu einem bestimmten Thema ins Gespräch kommen können, bei einem kleinen fairen Frühstück.

Ab diesen Herbst wird uns Dagmar Grünwald als Pädagogische Mitarbeiterin unterstützen. Wir freuen uns über die Bereicherung in unserer Arbeit.

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

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

Sabine Gamsjäger  
Leiterin Dominikanerhaus  
Bildungsreferentin



- 5 Spiritualität
- 13 Gesellschaft
- 19 Lebensorientierung
- 29 Kommunikation
- 35 Gesundheit
- 47 Kultur
- 53 Kreativität
- 59 Kalenderübersicht
- 63 Impressum



# Gedanken sind wie Ameisen

Komplexität ist ein Grundprinzip unserer Welt.  
Und das ist auch gut so.



Dipl. Ing. Dr. Florian Aigner

Obstschüsseln sind einfach. In meiner Obstschüssel liegen Äpfel, Bananen und Pfirsiche. Wenn ich weiß, was eine Schüssel ist, was ein Apfel, eine Banane und ein Pfirsich ist, dann verstehe ich die Obstschüssel auch als Ganzes. Vielleicht beeinflussen die einzelnen Objekte einander, möglicherweise bekommt der Pfirsich matschige Druckstellen, wenn er unter den Bananen liegt, aber nichts daran ist überraschend. Alles, was in der Obstschale passiert, kann man erklären, wenn man die Eigenschaften der einzelnen Komponenten kennt.

Das ist aber nicht überall so. Bei unserem Gehirn beispielsweise ist das anders. Es besteht aus Milliarden Nervenzellen, die miteinander auf komplizierte Weise vernetzt und verschaltet sind. Auch wenn man die Eigenschaften jeder Nervenzelle perfekt versteht, weiß man danach immer noch nicht, was ein Gedanke ist – genausowenig, wie man den Inhalt eines Buchs verstanden hat, wenn man alle Buchstaben kennt, die in diesem Buch vorkommen.

Wenn man Buchstaben auf sinnvolle Weise aneinanderfügt, entsteht eine Geschichte. Sie ist etwas völlig anderes als bloß eine Ansammlung geschriebener Zeichen. Sie kann unterhaltsam sein oder langweilig, fröhlich oder traurig – das sind Eigenschaften, die auf Ebene der Buchstaben einfach keinen Sinn ergeben. Und auf ähnliche Weise ist ein denkendes Gehirn etwas völlig anderes als bloß eine Ansammlung von Gehirnzellen.

Das denkende Gehirn kann gelangweilt sein, zornig oder liebevoll – das sind Eigenschaften, die es auf Ebene einzelner Zellen einfach nicht gibt.

Genau das versteht man unter Komplexität: Aus simplen Einzelteilen ergibt sich eine komplexe Gesamtheit, deren Eigenschaften man auf Ebene der Einzelteile gar nicht beschreiben kann.

Komplexität ist ein bestimmendes Grundprinzip unserer Welt, das in vielen unterschiedlichen Bereichen vorkommt: Einsam durchs Universum rasende Teilchen ergeben gemeinsam einen Stern, der zu leuchten beginnt. Unbelebte Moleküle ergeben gemeinsam eine lebendige Zelle, die sich ernährt und fortpflanzt. Simple Ameisen ergeben gemeinsam einen Ameisenstaat, der kunstvolle Ameisenhaufen mit Gängen und Kammern hervorbringt – wenn man nur eine einzelne Ameise studiert, wäre man nie auf die Idee gekommen, dass das überhaupt möglich ist. Auch wir selbst sind Teil komplexer Systeme: Wir gehören zur Menschheit, die durch das komplexe Zusammenspiel vieler Menschen Traditionen, Werte und Kultur hervorbringt.

Komplexe Systeme kann man nie perfekt berechnen – aber wir können auf sie Einfluss nehmen. Man darf nur nicht glauben, sie auf Ebene der Einzelteile steuern zu können, man braucht den Blick aufs Ganze.

Um eine Suppe zu verbessern, dürfen wir sie nicht auf atomarer Ebene untersuchen, wir müssen einen Löffel nehmen und sie kosten. Um klüger zu werden, müssen wir keine Elektrode in irgendeine Nervenzelle stecken, wir müssen unser ganzes Hirn trainieren und dazulernen. Und um unsere Gesellschaft zu verbessern müssen wir verstehen, dass sie eben mehr ist als bloß eine Ansammlung von Einzelpersonen. Sie ist ein komplexes System, mit Eigenschaften, die man auf Ebene einzelner Individuen gar nicht erklären kann. Wir hängen alle zusammen und hängen voneinander ab. Und genau das macht die Menschheit so spannend und wertvoll.

# Spiritualität



Samstag 10.00 –  
**01.** 15.00  
Oktober Outdoor  
2022

Freitag 13.00  
**14.**  
Oktober Seminar  
2022

## Karin Seisenbacher **PILGERN : Weitblicke im Herbst**



Mühlbach - Wallerkapelle -  
Friedensweg

"Manchmal sehen wir dann am Weitesten, wenn wir kurz innehalten und dabei unsere Augen schließen."  
Beim Pilgern finden wir Ruhe, um unseren Blick hinaus in die wunderschöne hügelige Landschaft zu weiten. Gleichsam an friedvoll schönen Plätzen auch kurz in uns hinein zu blicken, um unser Staunen mit allen Sinnen immer wieder neu zu genießen.

Rundweg ~ 7 km; ~ 330 Hm  
Gehzeit ~ 3 Std.

**Treffpunkt:**  
**4451 Mühlbach 51 - Orts-  
ende - beim Parkplatz der  
ehemaligen Taverne**

Karin Seisenbacher  
Pilgerbegleiterin,  
Dipl. Lebensberaterin; Linz

Kosten 15,00 Euro  
Anmeldung bis 27.09.2022

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



Alle Termine:

Freitag, 14. Oktober: 13.00 - 18.00  
Samstag, 15. Oktober: 10.00 - 19.00  
Sonntag, 16. Oktober: 10.00 - 19.00  
Montag, 17. Oktober: 11.00 - 16.00

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

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

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

Dimitrios Papaioannou  
Ikonenmaler; Gallneukirchen

Kosten 260,00 Euro  
exkl. 80,00 Euro Materialkosten  
Anmeldung bis 10.10.2022





Samstag 09.00 –  
**05.** 16.30  
 November Seminar  
 2022

**Sr. Huberta Rohrmoser**  
**Dem Leben trauen**



Lasst uns dem Leben trauen, weil wir es nicht allein zu leben haben, sondern Gott es mit uns lebt. (Alfred Delp SJ)

Immer wieder stellen Krisen unser Leben auf den Kopf - ob es sich nun um persönliche einschneidende Erlebnisse oder um kollektive Krisen handelt. Sie zeigen uns, wie zerbrechlich unser Leben ist, erschüttern unser Vertrauen ins Leben und lassen uns daran zweifeln, dass Gott es gut mit uns meint. Häufig verschließen wir uns dann, um uns zu schützen - und schneiden uns dadurch vom Leben ab.

Gleichzeitig dürfen wir oft gerade in Krisen erfahren, wie gut uns die Verbundenheit mit anderen tut, was wirklich wesentlich ist und was uns Halt und Kraft gibt.

An diesem Be-SINN-ungstag versuchen wir in der Stille, nach innen zu lauschen, wo Gott als tragender Grund gegenwärtig ist, um ihn als Kraftquelle neu zu entdecken.

Sr. Huberta Rohrmoser  
 Meditations- und Exerzitienleiterin; St. Valentin

Kosten 32,00 Euro  
 Anmeldung bis 02.11.2022

**GEDENKFEIER am  
 JÜDISCHEN FRIEDHOF  
 STEYR**



**Mittwoch, 9. November 2021  
 um 17.00 Uhr**

Am 9. November 1938 plünderten hasserfüllte Nationalsozialisten jüdische Geschäfte und zündeten Synagogen an. Anlässlich des 84. Jahrestages der Pogromnacht lädt das Mauthausen Komitee Steyr zur 32. Gedenkfeier am Jüdischen Friedhof in Steyr ein.

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

Gedenkrede:  
 Johannes Neuhauser, Psychotherapeut und Journalist, Linz

**19.00 Uhr:  
 Altes Theater Steyr**

**KONZERT**  
 „Shoah und Musik – jüdische Künstler in der NS-Zeit“

Raphaela Pachner u.a.

Veranstalter:  
 Mauthausen Komitee Steyr  
 Mitveranstalter:  
 Dominikanerhaus Steyr



Dienstag 19.30  
**08.**  
November Vortrag  
2022

**Stefan Schlager**  
**Murat Baser**  
**Abschied und Lebensende im Islam und Christentum**



**Gemeinsamkeiten und Unterschiede**

Sterben, Tod und Trauer - wir alle sind davon betroffen. Jede und jeder von uns, ohne Ausnahme. In den großen Religionen finden sich für diese besonderen Herausforderungen des Lebens wertvolle Rituale und Perspektiven, die dabei helfen, gut mit dem Sterben, mit dem Tod und der Trauer umzugehen.

Die beiden Referenten geben Einblick, was es dafür in Christentum und Islam zu entdecken gibt.

Dr. Stefan Schlager  
Theol. Erwachsenenbildung  
& Weltreligionen" der Diözese  
Linz, Theologe, Lyriker; Linz

Lic. Murat Baser MA  
Erster Imam Islam. Religionsge-  
meinde OÖ, Religionspäd.; Linz

**Kosten** 10,00 Euro VVK  
12,00 Euro AK

Samstag 10.00 –  
**12.** 15.00  
November Outdoor  
2022

**Karin Seisenbacher**  
**PILGERN :**  
**Ankommen**  
**vor dem Winter**



**Ebenboden Runde**  
**mit Fallerbucht**

Nicht höher, schneller,  
weiter ... sondern langsamer,  
bewusster, menschlicher ...  
um gut und wahrhaft anzu-  
kommen!

Zu Beginn wollte ich es  
nicht glauben, als ich hörte:  
Komm, mach dich auf den  
Weg! Wir haben ein Ziel!  
Nun bin ich angekommen  
und von Herzen dankbar.  
Unterwegs durfte ich mich  
selbst wieder neu erfahren  
und Ja - mein Pilgerweg geht  
weiter - auch im Alltag mei-  
nes Lebens.

Rundweg ~ 12 km, ~ 350 Hm  
Gehzeit ~ 3,5 Std.

**Treffpunkt:**  
**Ternberg Bhf. Parkplatz**

Karin Seisenbacher  
Pilgerbegleiterin,  
Dipl. Lebensberaterin; Linz

**Kosten** 15,00 Euro  
**Anmeldung bis 08.11.2022**

Samstag 10.00 –  
**19.** 11.30  
November Meditation  
2022

## Heidi Staltner-Kix Wege in die Stille und zum Leben



Alle Terminmöglichkeiten:  
Samstag, 19. November: 10.00 - 11.30  
Samstag, 19. November: 17.00 - 18.30

Meditationsangebot als Einstimmung auf den Advent -  
sowohl zum Schnuppern als auch für Geübte

Im Hamsterrad unserer Verpflichtungen haben wir oft den Eindruck, das Leben und Zeiten wie der Advent ziehen an uns vorbei. Wir wollen unterbrechen, zu uns selbst kommen und Ruhe genießen.

Musik, Texte, Stille und Weihrauch sprechen unsere Sinne an und erleichtern es, ganz im Augenblick da zu sein - bei uns selbst in unserer Tiefe und damit bei Gott. Eine Form der Meditation (nach Sr. Huberta Rohrmoser), die uns einen einfachen Zugang zu dieser Dimension des Lebens ermöglicht. Lassen wir uns von dieser inneren Quelle beschenken!

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

**Kosten** freiwillige Spende  
**Anmeldung bis 15.11.2022**  
**Kooperation** mit Citypastoral





Dienstag 19.00  
**22.**  
 November Vortrag  
 2022



Freitag 15.00 –  
**09.** 18.00  
 Dezember Workshop  
 2022

**Michael Rosenberger,  
 Alexander Lang**  
**In Würde sterben - Fragen im Horizont  
 der neuen Regelung zur Suizidbeihilfe**

**Susanne Lehner**  
**Einstimmung auf  
 das Weihnachtse-  
 vangelium**



Die Diskussion um Sterbehilfe ist durch das Erkenntnis des OGH der ein vollständiges Verbot der Suizidbeihilfe als verfassungswidrig abgelehnt hat, wieder voll entbrannt. Die Fragen zur eigenen Sterblichkeit, wie will ich mein Lebensende gestalten, was ist ein würdiges Sterben, rücken wieder in den Vordergrund.

An diesem Abend legen die beiden Referenten, ein Theologe und ein Palliativmediziner, ihre Perspektive dar, diskutieren die ethischen Auswirkungen und was das neue Gesetz für den Alltag bedeutet. Im Anschluss werden auch Fragen aus dem Publikum in die Diskussion aufgenommen.

Univ.-Prof. Dr.  
 Michael Rosenberger  
 Priester, Moralthologe, Insti-  
 tutsvorstand KU Linz ; Linz

OA DDr. Alexander Lang  
 Leiter Palliativstation, Pyhrn-  
 Eisenwurzen Klinikum Steyr

**Kosten** 10,00 Euro VVK  
 12,00 Euro AK

Bibeltexte neu erleben - Jeux  
 Dramatiques

Das Weihnachtsevangelium  
 neu erleben, indem ich  
 mich mit einzelnen Figuren  
 intensiver beschäftige, die  
 eine oder andere Rolle selbst  
 einnehme und mit anderen  
 zusammen einen Bibeltext  
 spiele - wenn Sie Interesse  
 daran haben, sind Sie hier  
 richtig.

Der Workshop zeigt, wie  
 mithilfe einfacher theater-  
 pädagogischer Impulse  
 und Übungen ausgewählte  
 biblische Texte szenisch als  
 Jeux Dramatiques umge-  
 setzt werden können. Das  
 persönliche Spiel ermöglicht  
 neue Zugänge zu biblischen  
 Texten! Die Geburt Jesu  
 erwarten.

Susanne Lehner MA  
 Theaterpädagogin, lehrt an der  
 Universität Passau; Linz

**Kosten** 65,00 Euro  
 Anmeldung bis 05.12.2022





# GLAUBEN (ver) SUCHEN

## Theologische Angebote in den Bildungshäusern der Diözese Linz

### **Bildungszentrum St. Franziskus**

4910 Ried/Innkreis, Riedholzstraße 15a

#### **Glaube, Hoffnung, Liebe: Ein Update!**

Längst sind die "Hauptwörter des Christentums" für nicht wenige zu inhaltsleeren und mitunter unverständlichen Formeln verkommen. Allerhöchste Zeit, sich ihnen anzunähern - und ihren ursprünglichen Geschmack, ihren Nährwert und ihre Vitalität wieder zu entdecken. Vielleicht können sich so jene ursprünglichen "Hauptwörter" in "Tun-Wörter" wandeln und zu "Mut-Wörtern" mutieren. Denn was wir in diesen herausfordernden Zeiten wahrlich brauchen können, ist ein inspirierender Glaube, eine tragfähige Hoffnung und eine Liebe, die langen Atem verleiht.

Termine:

jeweils, 19.30 bis 21.30 Uhr

1. Abend am Mi, 21. Sept. 2022:  
Glauben - "im Herzen barfuß sein"

2. Abend am Di, 11. Okt. 2022:  
Hoffen - "Von einem geheimen Versprechen leben"

3. Abend am Di, 25. Okt. 2022:  
Lieben - "Immer wieder mit dem Anfang anfangen"

Referent: Stefan Schlager,

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

### **Bildungs- und Begegnungs- zentrum Haus der Frau**

Volksgartenstraße 18, 4020 Linz

#### **Glaube, Hoffnung, Liebe: Ein Update!**

Längst sind die "Hauptwörter des Christentums" für nicht wenige zu inhaltsleeren und mitunter unverständlichen Formeln verkommen. Allerhöchste Zeit, sich ihnen anzunähern - und ihren ursprünglichen Geschmack, ihren Nährwert und ihre Vitalität wieder zu entdecken. Vielleicht können sich so jene ursprünglichen "Hauptwörter" in "Tun-Wörter" wandeln und zu "Mut-Wörtern" mutieren. Denn was wir in diesen herausfordernden Zeiten wahrlich brauchen können, ist ein inspirierender Glaube, eine tragfähige Hoffnung und eine Liebe, die langen Atem verleiht.

Termine:

jeweils, 19.30 bis 21.30 Uhr

1. Abend am Di, 7. März 2023:  
Glauben - "im Herzen barfuß sein"

2. Abend am Di, 14. März 2023:  
Hoffen - "Von einem geheimen Versprechen leben"

3. Abend am Di, 21. März 2023:  
Lieben - "Immer wieder mit dem Anfang anfangen"

Referent: Stefan Schlager,

Anmeldung: 0732/667026  
hdf@dioezese-linz.at



# GLAUBEN (ver) SUCHEN

## Bildungshaus Greisinghof

4284 Tragwein, Mistlberg 2

### Glaube, Hoffnung, Liebe: Ein Update!

Längst sind die "Hauptwörter des Christentums" für nicht wenige zu inhaltsleeren und mitunter unverständlichen Formeln verkommen. Allerhöchste Zeit, sich ihnen anzunähern - und ihren ursprünglichen Geschmack, ihren Nährwert und ihre Vitalität wieder zu entdecken. Vielleicht können sich so jene ursprünglichen "Hauptwörter" in "Tun-Wörter" wandeln und zu "Mut-Wörtern" mutieren. Denn was wir in diesen herausfordernden Zeiten wahrlich brauchen können, ist ein inspirierender Glaube, eine tragfähige Hoffnung und eine Liebe, die langen Atem verleiht.

Termine:

jeweils, 19.30 bis 21.30 Uhr

1. Abend am Mi, 8. März 2023:  
Glauben - im Herzen barfuß sein"

2. Abend am Mi, 15. März 2023:  
Hoffen - "Von einem geheimen Versprechen leben"

3. Abend am Mi, 22. März 2023:  
Lieben - "Immer wieder mit dem Anfang anfangen"

Referent: Stefan Schlager,

Anmeldung: 07263/86011  
bildungshaus@greisinghof.at

## Bildungszentrum Maximilianhaus

4800 Attnang-Puchheim, Gmundnerstraße 1b

### Meinem Glauben auf der Spur – ein Kurs für Gottsucherinnen und Gottsucher

In den letzten Jahren haben Frauen und Männer eine große Vielfalt von biblischen Gottesbildern neu entdeckt und mit viel fältigen Namen Gottes, ein weites und vielfältiges

Gottesbild eingeübt. Sensibel für eine geschlechterbewusste Perspektive, vermittelt dieser Glaubenskurs Wissen, vertieft Fragen, regt zum Weiterdenken an und hilft Antworten auf die Fragen nach dem Sinn des Lebens zu finden.

Termine:

Freitag, 7. Oktober 2022, 17 bis 20.00 Uhr und  
Samstag, 8. Oktober 2022, 9.00 bis 17.00 Uhr

Referentin: Maria Eicher

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

## Bildungshaus Schloss Puchberg

Puchberg 1, 4600 Wels

### Meinen Glauben verstehen

Puchberger Basiskurs Theologie

Wir wollen miteinander über zentrale Themen unseres christlichen Glaubens ins Gespräch kommen. Die theologischen Impulsvorträge werden in den Seminaren mit den Anliegen und den Lebenserfahrungen der Teilnehmer\*innen durch die Möglichkeit zur persönlichen Reflexion und zum Austausch in der Gruppe kontinuierlich verknüpft.

Termine:

jeweils Freitag, 17 Uhr bis Samstag, 17 Uhr

14./15. Oktober 2022: Der eigene Lebens- und Glaubensweg, Einführung in die Bibel

9./10. Dezember 2022: Himmel-Hölle-Fegefeuer, Jesus von Nazaret, Das Leben der ersten Christen

10./11. Februar 2023: Gottesbeweise, Gott und das Leid, Spiritualität im Alltag

24./25. März 2023: Kirche und Amt, II. Vatikanum

ReferentInnen: Christine Gruber-Reichinger,  
Adi Trawöger, Helmut Außerwöger

Anmeldung: 07242/47537  
puchberg@dioezese-linz.at

Gesellschaft



Donnerstag 09.00 –  
**15.** 11.00  
September Straßenaktion  
2022 vor der Marienkirche

## aufgedeckt



Verschiedene Kulturen  
aufgedeckt

Bei dieser Straßenaktion vor der Marienkirche am Markttag in Steyr können Sie die kulturelle Vielfalt in unserer Gesellschaft an einer gedeckten Tafel sowohl visuell als auch kulinarisch genießen.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung vom Dominikanerhaus mit dem Integrationszentrum Paraplü der Caritas.

**Kosten** freiwillige Spenden

Samstag 09.00 –  
**17.** 10.30  
September Dialog  
2022

## Markus Vogl Dialog Brunch



Zu Gast Bürgermeister  
Ing. Markus Vogl

Bei dieser Reihe erzählen uns besondere Gäste bei gemütlicher Atmosphäre und einem fairen und nachhaltigen Frühstücksbuffet zu einem ausgewählten Thema ihre ganz persönlichen Sichtweisen. Im Anschluss kommen wir gemeinsam ins Gespräch und tauschen uns aus. Ein respektvoller Dialog auf Augenhöhe und eine Horizont-erweiterung stehen dabei im Mittelpunkt. Es darf auch visioniert werden für eine gute Zukunft!

Zum Auftakt der Reihe besucht uns Bürgermeister Ing. Markus Vogl und erzählt uns von seiner Vision eines guten Lebens für alle.

Ing. Markus Vogl  
Bürgermeister von Steyr

**Kosten** 12,00 Euro  
inkl. kleinem Frühstück#  
**Anmeldung bis 13.9.2022**



Montag 18.30 –  
**19.** 20.00  
September Stammtisch  
2022 3 Abende

## Paul J. Ettl BGE - Stammtisch



Alle Termine:  
19.09. / 21.11. / 16.01.

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

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

Termine können einzeln besucht werden!

**Treffpunkt: Hotel Mader**

Paul J. Ettl MBA  
Friedensakademie Linz, Verein  
Förderung der Grundeinkommensidee; Aschach/Donau

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

Donnerstag 09.00 –  
**22.** 11.00  
September Straßenaktion  
2022 vor der Marienkirche

Montag 19.30  
**26.** Vortrag  
September  
2022

## Bedingungsloses Grundeinkommen



Straßenaktion in der Woche des bedingungslosen Grundeinkommens

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

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

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

**Kooperation** mit ÖGB Steyr - Bildung, Treffpunkt Mensch & Arbeit, Attac, Verein "Das Grundeinkommen"

## Margit Appel Alles was es braucht! Mit Riesenschritten zum Grundeinkommen?



Wie Pandemie und Klimakrise die Rolle des Staates verändern

"Koste es, was es wolle" hieß es im März 2020 bei der Ankündigung der Corona-Hilfen durch die Bundesregierung. Zufallsgewinne von Energiekonzernen sollen abgeschöpft werden, um inflationsbedingte Teuerungen für einkommensarme Haushalte auszugleichen. Mit dem Klimabonus wird erstmals eine Direktzahlung vom Staat an alle gehen. Der Staat ist zurück, angesichts der ökosozialen Herausforderungen und der Folgen des Ukrainekriegs wohl für länger.

Rückt damit die Umsetzung eines Bedingungslosen Grundeinkommens näher? Staat ist nicht gleich Staat, Grundeinkommen nicht gleich Grundeinkommen - worauf ist zu achten?

Mag.<sup>a</sup> Margit Appel  
Politikwissenschaftlerin, engagiert in BIEN Austria und in der Armutskonferenz; Wien

**Kosten** 8,00 Euro VVK, 10,00 Euro AK  
**Kooperation** mit Verein "Das Grundeinkommen", Treffpunkt Mensch & Arbeit, ÖGB Bereich Bildung



Dienstag 19.30  
**04.**  
Oktober Vortrag  
2022

## Rudolf Anschober Die Klimakatastrophe - wir müssen sie verhindern. Aber wie kann das gehen?



Hitzewellen, Dürrekatastrophen, Überflutungen und Brände wüten aktuell weltweit und führen uns die Dramatik der Klima-Erwärmung und ihrer Auswirkungen täglich vor Augen. Auch wir sind davon betroffen!

Der Klimawandel bedroht unsere Gesundheit, Nahrungsmittelsicherheit, Wasserversorgung - unsere Lebensgrundlagen. Es ist eine traurige, wissenschaftliche Gewissheit, dass unsere Kinder und Enkelkinder an der Klimakatastrophe zugrunde gehen werden, wenn wir nicht sofort und umfassend reagieren! Aber wie kann das funktionieren, die Klimakatastrophe noch zu verhindern ...?

Rudi Anschober versucht Antworten auf diese wichtigste Frage unserer Zeit zu geben! Gemeinsam können wir es noch schaffen!

Der Abend wird von DI Roland Mayr moderiert.

Rudolf Anschober Ehem. LR  
Umwelt & Integration in OÖ,  
ehem. BM Gesundheit & Soziales,  
Autor; Wien

**Kosten** 8,00 Euro VVK und 10,00 AK  
**Kooperation** mit "Da Huat Brennt"

Dienstag 19.30  
**11.**  
Oktober Vortrag  
2022

## Gerald Gmachmeir Wetter, Wetterkarte, Wettervorhersage



Fakten und  
Zusammenhänge

Wie "funktioniert" das Wetter? An diesem Abend widmen wir uns Hoch- und Tiefdruckgebieten, Warm- und Kaltfronten und den Wolken. Auch Azorenhoch, Islandtief, Omegawetterlage und Jetstream werden Stichworte sein.

Diese Grundlagen ermöglichen es uns, mit Hilfe von publizierten Wettervorhersagen, Wetterkarten, Satellitenbildern und der eigenen Beobachtung von Wolken und Wind, die Treffgenauigkeit unserer Wettervorhersage zu verbessern.

DI Gerald Gmachmeir  
Physiker, ehrenamtlich aktiv  
u.a. bei ATTAC und Radlobby;  
Steyr

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



Donnerstag 14.00 –  
**03.** 15.30  
November Strickrunde  
2022 5 Nachmittage

Dienstag 19.30  
**15.**  
November Vortrag  
2022

## Stricken gegen soziale Kälte



Alle Termine:  
3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12.

Ein kleiner Beitrag der Freude bereitet

Wie in den letzten Jahren, stricken wir wieder gemeinsam Handschuhe, Hauben, Schals, ...  
Es sind alle herzlich willkommen, die Freude am Stricken haben und anderen eine Freude machen wollen. Gerne können Sie auch Selbstgestricktes oder Wolle vorbeibringen. Wir freuen uns über jede Beteiligung. Anfang Dezember werden die Stricksachen wieder ins Tageszentrum vom Verein Wohnen Steyr gebracht, wo sie sicher wieder mit großer Freude entgegengenommen werden.  
Termine können einzeln besucht werden!

kostenlos

## Heini Staudinger Die Klimakrise - Die Zeit der kleinen Schritte ist vorbei!



Klima  
Reihe

Heini Staudinger ist Gründer und Geschäftsführer von GEA und der Waldviertler Schuhwerkstatt. Er legte sich erfolgreich mit der FMA an.

An diesem Abend wollen wir mit ihm über das Thema Klimaschutz in unserer Region in einen Dialog treten. Wir freuen uns auf spannende Stunden, die Wellen schlagen werden.

Der Abend wird von  
Mag.a (FH) Gerlinde Winter MBSR, MSC moderiert!

Heini Staudinger  
Gründer und Geschäftsführer  
von GEA und der Waldviertler  
Schuhwerkstatt; Schrems

**Kosten** 8,00 Euro VVK und 10,00 AK  
**Kooperation** mit "Da Huat Brennt"



Dienstag 19.30  
**29.**  
 November Vortrag  
 2022

## Thomas Schnabel Weltraum- teleskope



Faszinierende Hilfsmittel  
 der Astronomie

Mit dem kürzlich gestarteten James-Webb-Weltraumteleskop wurde der modernste Vertreter dieses Typs auf seine Reise geschickt. Weltraumteleskope arbeiten aber schon längere Zeit im Dienst der Astronomie und sie haben - wie etwa das Hubble- oder das Spitzer-Teleskop - in den letzten Jahren zu bahnbrechenden Erkenntnissen geführt. Der Vortrag gibt nicht nur einen Einblick in Aufbau und Funktion des Webb-Teleskops, sondern präsentiert einen Überblick über die Geschichte der Weltraumteleskope sowie eine Darstellung der Entdeckungen, die durch sie gemacht wurden.

Dr. rer. nat. Thomas Schnabel  
 Kustodiat Biologie am BG/BRG  
 Amstetten, Astronomischer  
 Arbeitskreis; Waidhofen/Ybbs

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

Samstag 09.00 –  
**03.** 10.30  
 Dezember Dialog  
 2022

## Heinz Mittermayr Dialog Brunch



Zu Gast Heinz Mittermayr -  
 Herbergssuche heute

Bei dieser Reihe erzählen uns besondere Gäste bei gemütlicher Atmosphäre und einem fairen und nachhaltigen Frühstücksbuffet zu einem ausgewählten Thema ihre ganz persönlichen Sichtweisen. Im Anschluss kommen wir gemeinsam ins Gespräch und tauschen uns aus. Ein respektvoller Dialog auf Augenhöhe und eine Horizont-erweiterung stehen dabei im Mittelpunkt. Es darf auch visioniert werden für eine gute Zukunft! Heinz Mittermayr berichtet uns an diesem Vormittag über seinen Arbeitseinsatz für Geflüchtete auf Lesbos - "Menschen(un)recht an den Grenzen Europas".

Heinz Mittermayr  
 Abteilungsleiter Katholische  
 Arbeitnehmer\*innenbewegung  
 OÖ; Linz

**Kosten** 12,00 Euro  
 inkl. kleinem Frühstück  
 Anmeldung bis 29.11.2022



Freitag 15.00 –  
**03.** 18.30  
 Februar kfb  
 2023

## Info-Treffen zur Aktion Familien- fasttag 2023



Gemeinsam für eine Zukunft  
 in eigener Hand

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

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

**kostenlos**

# Lebensorientierung



Montag 19.00 –  
**12.** 22.00  
 September Workshop  
 2022

Samstag 09.00 –  
**17.** 13.00  
 September Seminar  
 2022 2 Vormittage

Samstag 09.00 –  
**01.** 12.00  
 Oktober Workshop  
 2022

## Impulstreffen kfb OÖ



Fürsorge – Sorgearbeit („Care-Arbeit“) – Wirtschaft: Die letzten Jahre haben uns wieder sensibler werden lassen für die Notwendigkeiten, die ein gutes Leben ausmachen.

Unsere Sorgearbeit – ob im Haushalt, in Ehrenamt oder Beruf, für unsere Eltern, Kinder oder Nachbar\*innen - ist nicht nur freiwillige Fürsorge: Geboren werden und gebären, sterben, lieben, schützen, pflegen, tauschen und handeln, sich kümmern, sähen und ernten, lernen, Ressourcen teilen etc. ist auch Wirtschaft, sie dient der Befriedigung unsere Bedürfnisse. Wir folgen einigen Sorgearbeit-Spuren in unserem Leben.

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen der kfb OÖ, sowie interessierte Frauen, die etwas für Frauen bewegen wollen

kostenlos

## Martina Fröhlich P.A.U.L.A.



Alle Termine:  
17.09. / 24.09.

Kurs für Angehörige von Personen, die von Demenz betroffen sind

Sie bemerken, dass ihr Familienmitglied mit dem Alltag nicht mehr zurechtkommt. Es werden Namen, Vereinbarungen, alltägliche Dinge vergessen. Vielleicht gibt es zudem Schuldzuweisungen. Sie merken: Mein Vater, meine Mutter, mein Mann, meine Frau etc. kapselt sich ab, ist unzugänglich. Durch die Vermittlung von Wissen über Demenz und Kommunikationsmethoden, werden konkrete Hilfestellungen für den Betreuungsalltag von Angehörigen von Menschen mit Demenz geschaffen.

Martina Fröhlich MSc.  
Physiotherapeutin, zert. Validationslehrerin; Steyr

Kosten 70,00 Euro  
Anmeldung bis 13.09.2022  
Kooperation mit CARITAS Pflegende Angehörige

## Susanna Lazelsberger Eine Sinnlehre gegen die Sinnleere



Einführung in das Gedankengut der Logotherapie

Dieser Workshop gibt einen Einblick in die Logotherapie und richtet sich an Menschen, die sich für diese und das Wirken Viktor Frankls interessieren.

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

Susanna Lazelsberger  
Lebens- und Sozialberaterin;  
St. Marien

Kosten 46,00 Euro  
Anmeldung bis 27.09.2022





Samstag 09.00 –  
**01.** 18.00  
 Oktober Seminar  
 2022

Dienstag 09.00 –  
**04.** 10.30  
 Oktober Kurs  
 2022 9 Vormittage

## Ehevorbereitung aktiv



Alle Terminmöglichkeiten:  
 Samstag, 1. Oktober: 9.00 - 18.00  
 Freitag, 25. November: 13.30 - 22.00  
 Freitag, 20. Jänner: 13.30 - 22.00  
 Sonntag, 12. Februar: 9.00 - 18.00  
 Freitag, 17. Februar: 13.30 - 22.00

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

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



## Rosa Wieser SelbA für alle ab 55



Alle Termine:  
 4.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. /  
 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. /  
 6.12.

Ein abwechslungsreiches Gedächtnistraining mit dem Schwerpunkt Bewegung für alle ab 55

Die wirkungsvolle Kombination von:

- Bewegung: fördert das Denken - in diesem Sinne werden Körper und Geist trainiert
- Gedächtnis: im Denken fit bleiben - Übungen, die die geistige Beweglichkeit anregen und Spaß machen
- Alltag: trainieren in der Praxis - im vertrauten Rahmen über aktuelle Lebensfragen sprechen, Themen diskutieren und Lösungen finden

Rosa Wieser  
 SelbA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;  
 St. Ulrich



Kosten 63,00 Euro inkl. Kopien  
 Anmeldung bis 29.09.2022  
 Kooperation mit KBW



Mittwoch 14.30 –  
**05.** 16.00  
 Oktober Kurs  
 2022 9 Nachmittage

**Rosa Wieser**  
**SelbA**



Alle Termine:  
 5.10. / 12.10. / 19.10. / 2.11. /  
 9.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. /  
 7.12.

"Unser Gehirn ist keine Schuhschachtel, sondern wie eine Perlenkette, die jeden Tag glänzen will. Dafür kann man täglich gehirngerechte und knifflige Übungen machen. Es geht nur ums gemeinsame Tun."

Bei SelbA - selbstständig im Alter - einem abwechslungsreichen und anerkannten Trainingsprogramm, werden Körper, Geist und Seele in Schwung gehalten, die Gehirnleistungen aktiviert und trainiert. Ein Weg, die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten bzw. deutlich zu verbessern.

Rosa Wieser  
 SelbA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;  
 St. Ulrich



**Kosten** 63,00 Euro inkl. Kopien  
**Anmeldung bis 30.09.2022**  
**Kooperation** mit KBW

Donnerstag 09.30 –  
**06.** 11.00  
 Oktober Café  
 2022 5 Vormittage

**Gemeinschaftscafé**  
**MEHRsamkeit -**  
**Wir sind da -**  
**Inklusionsangebot**



Alle Termine:  
 6.10. / 3.11. / 15.12. / 12.01. /  
 2.02.

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

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

Samstag 09.00 –  
**08.** 12.00  
 Oktober Workshop  
 2022

**Andrea Klaes**  
**Stabile Eltern -**  
**stabile, zufriedene**  
**Kinder**



Wie bringe ich Sicherheit und Vertrauen in die eigene Rolle als Mutter oder Vater? Wichtig ist, dass Eltern gut bei sich und klar sind. Kinder spüren das, sie können vertrauen und werden ruhig.

Eltern, mit einer inneren Sicherheit, sind gute Vorbilder für ihre Kinder.

Rituale geben Halt, fördern den guten Kontakt und machen Kinder zufrieden. In einem solchen Umfeld können sich Eltern entspannen und Kinder sich gut entwickeln.

Andrea Klaes  
 Diplom-Lebensberaterin,  
 Coach, Supervisorin;  
 Leonding



**Kosten** 4,00 Euro und 4,00 Euro/Paar  
**Anmeldung bis 04.10.2022**  
**Kooperation** mit SchEz, Familienreferat und Drehscheibe Kind

Samstag  
**08.** 09.30 – 17.00  
Oktober 2022  
Lehrgang im Haus der Frau  
bis 27.04.2023

## Manuela Stal, Agnes Brandl Evelyn Mallinger **Sorgsam und kraftvoll durch mein Leben - präsent und online**



Alle Termine:  
Samstag, 8. Oktober: 9.30 - 17.00 mit Manuela Stal  
Samstag, 3. Dezember: 9.30 - 17.00 mit Mag.<sup>a</sup> Agnes Brandl  
Samstag, 25. März: 9.30 - 17.00 mit Mag.<sup>a</sup> Evelyn Mallinger

### Zusätzlich gibt es Online-Treffen:

Donnerstag, 16. Februar: 18.30 - 20.30 mit Manuela Stal  
Donnerstag, 27. April: 18.30 - 20.30 mit Mag.<sup>a</sup> Agnes Brandl

Frauen haben viele Aufgaben zu erledigen. Deshalb ist es wichtig, sich Freiräume zu schaffen und den Blick auf die eigenen Bedürfnisse zu lenken. Sie lernen Strategien kennen und probieren diese im Alltag aus. Durch den Blick auf die eigenen Stärken, Ressourcen und Kompetenzen werden Sie sowohl für ihr Privat- als auch Berufsleben gestärkt. Sie erkennen ihre eigenen Grenzen und kommunizieren diese klar. Die persönlichen Erfahrungen werden im Austausch mit anderen Frauen im Rahmen von Onlinetreffen reflektiert.

Manuela Stal  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Meditationsbegleitung;  
Linz.

Mag.<sup>a</sup> Agnes Brandl  
Supervisorin, Coach, Psychologische Beratung, Burnout- und Stresspräventionsprophylaxe; Molln

Mag.<sup>a</sup> Evelyn Mallinger  
Soziologin, Dipl. Resilienztrainerin; Linz

Kosten 200,00 Euro  
Anmeldung bis 03.10.2022  
Kooperation mit Haus der Frau, Treffpunkt der Frau Ried, kfb



### 1. Wo stehe ich derzeit?

Im ersten Schritt klären Sie ihre vielfältigen Rollen und die damit verbundenen Aufgabenbereiche. Sie erstellen Ihr Stärken- und Ressourcenprofil und erkennen Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten.

### 2. Wo will ich hin?

Sie entwickeln ihr persönliches und kraftvolles Zukunftsbild und planen die ersten Schritte auf dem Weg dorthin. Wichtige Faktoren der Resilienz sollen Sie dabei unterstützen.

### 3. Wie geht es weiter?

Sie wissen, wie sie sich im Alltag Freiräume schaffen können, spüren ihre Grenzen und können diese auch rechtzeitig kommunizieren. Im Rahmen eines gemeinsamen feierlichen Abschlusses sichern Sie ihre Erträge.

### Lehrgangsbegleitung:

Eva-Maria Kienast M.A. MA



Montag 19.30  
**10.**  
 Oktober Vortrag  
 2022

**Ewald Kreuzer**  
**Rat und Hilfe bei Depression**



Immer mehr Menschen in Österreich - seit Corona verstärkt auch Kinder und Jugendliche - leiden an Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen, Einsamkeit und sind suizidgefährdet. Psychische Belastungen machen Betroffenen und Angehörigen das Leben schwer. Wie kann geholfen werden?

Diese Veranstaltung am Internationalen Tag der psychischen Gesundheit ist eine Kombination aus Vortrag über Ursachen, Erkennen und Behandlung von Depressionen sowie Lesung aus dem Buch "Neu aufblühen!", in dem Betroffene durch ihre persönlichen Erfahrungsberichte andere ermutigen wollen, nicht aufzugeben.

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

**Kosten** 8,00 Euro VVK und 10,00 AK  
 6,00 VVK/ 8,00 AK für Vereinsmitglieder pro-homine  
**Kooperation** mit pro-homine

Samstag 09.00 – 17.00  
**15.**  
 Oktober Seminar  
 2022

**Andrea Röcklinger**  
**Die Glückstankstelle - Weil ich es mir wert bin!**



Dieses Seminar richtet sich an alle, die  
 - längerfristig mehr Glück und Lebensfreude in ihr Leben bringen wollen  
 - genug von negativen Gedanken und Jammern haben  
 - trotz Krisen, glücklich sein wollen  
 - ihre Stärken erkennen und bewusst einsetzen wollen  
 - an ihren inneren Blockaden und Selbstzweifeln arbeiten möchten  
 - ihr Leben selbstbewusst und selbstbestimmt gestalten wollen

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit einfachen Übungen, Tools, Techniken und Methoden, 100% mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit in Ihr Leben bringen und somit Ihr Glückslevel erhöhen können.

Andrea Röcklinger  
 Zertifizierte Glückstrainerin,  
 Psychologische Beraterin, Sozialpädagogin; Biberbach

**Kosten** 110,00 Euro  
**Anmeldung bis**  
 11.10.2022



Freitag 16.00 – 20.00  
**21.**  
 Oktober Workshop  
 2022

**Esther Sandrieser-Hubich**  
**LebensRAUM**



Wohnqualität und Lebensqualität sind eng miteinander verknüpft, denn wir verbringen einen großen Teil unseres Alltags in unseren vier Wänden. Die Gestaltung unseres Zuhauses hat Auswirkungen auf das eigene Befinden und Verhalten, auf die Erholungsfähigkeit, auf unsere Beziehungen, persönliche Entwicklung und Entfaltung, auf Gesundheit und Wohlbefinden - und damit auf unsere empfundene Lebensqualität.

Welche Faktoren Ihre Wohnqualität - und damit auch Ihre Lebensqualität - beeinflussen, erfahren Sie in diesem Workshop.

Mag.<sup>a</sup> Esther Sandrieser-Hubich  
 Klinische & Gesundheitspsychologin, Wohn- & Architekturpsychologin; Steyr

**Kosten** 62,00 Euro  
**Anmeldung bis**  
 17.10.2022



Freitag  
**18.**  
November  
2022

16.00 -  
20.30

Reihe  
bis 13.05.2023

## Astrid Gaisberger, Hubert Klingenberger

### Ja zum Leben sagen! Erfülltes Leben - Lebensschätze heben mit Biografiearbeit



Alle Termine:  
Freitag, 18. November: 16.00 - 20.30  
Samstag, 19. November: 9.00 - 17.00  
Freitag, 3. Februar: 16.00 - 20.30  
Samstag, 4. Februar: 9.00 - 17.00  
Freitag, 12. Mai: 16.00 - 20.30  
Samstag, 13. Mai: 9.00 - 17.00

Das Alter ist eine Zeit voller Erfüllungen, Herausforderungen und Chancen: Mit dem ressourcenorientierten Blick auf das vergangene Leben können wir die - manchmal gut verborgenen - Lebensschätze entdecken. Die Herausforderungen des Alters lassen sich mit diesen positiven Erfahrungen und Erinnerungen bearbeiten. Diese können damit zu Chancen für mehr Lebensfülle werden. Biografiearbeit fördert bei alten Menschen Lebensmut und Lebenssinn und hilft, das Leben in seinen vielen Schattierungen zu bejahen.

#### Modul 1 mit Astrid Gaisberger:

18. November: 16.00 - 20.30  
19. November: 9.00 - 17.00  
Einführung in die Biografiearbeit - im Dominikanerhaus  
Biografiearbeit ist eine ressourcenorientierte Suche nach den Quellen des Glücks.

Astrid Gaisberger  
Trainerin für Biographiearbeit,  
Schriftstellerin; Steyregg

Dr. Hubert Klingenberger  
Freiberuflicher Dozent, pädagogischer Berater und Coach;  
München

**Kosten** 490,00 Euro (175,00 Modul 1)  
370,00 Euro (125,00 Modul 1) KBW  
**Anmeldung bis 14.11.2022**  
Kooperation mit KBW - SelbA

#### Modul 2 mit Dr. Hubert Klingenberger:

3. Februar: 16.00 - 20.30  
4. Februar: 9.00 - 17.00  
Ressourcenorientiert - na klar! Was alles in der biografischen Schatzkiste liegen kann - im Dominikanerhaus

Biografiearbeit versteht sich als Schatzsuche und schaut auf das Gelungene und Bewältigte, auf Wegbegleiter und Kraftspendendes im Leben.

#### Modul 3 mit Dr. Hubert Klingenberger:

12. Mai: 16.00 - 20.30  
13. Mai: 9.00 - 17.00  
Biografische Wegweiser - Herausfordernde Themen in der Biografiearbeit - in der SPES Zukunftsakademie Schlierbach

Bei Gesprächen über das vergangene Leben rücken manchmal herausfordernde Themen in den Vordergrund.

**Modul 1 ist als Einzelveranstaltung buchbar. Teilnahme an den Modulen 2 und 3 ist nur möglich, wenn Sie Modul 1 besucht haben.**





Montag 18.30 –  
**21.** 21.00  
November Kurs  
2022 2 Abende

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



Alle Termine: 21.11. / 28.11.

Wie können wir gerade in unsicheren Zeiten freundlich mit uns selbst und anderen umgehen? Wie können wir innere Stabilität, Kraft und Klarheit mit Meditation und Körperwahrnehmung stärken? An zwei Abenden lernen wir leichte, freundliche Übungen für zwischendurch um uns so wohl, sicher und präsent als möglich im eigenen Leben zu fühlen.

Wir schöpfen aus zwei fundierten, wissenschaftlich erprobten Methoden:

- MBSR (mindfulness based stress reduction | Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn
- MSC (Mindful self-compassion | Achtsames Selbst-Mitgefühl) nach Kristin Neff & Christopher Germer.

Wir ergründen das fruchtbare Zusammenwirken von Jahrtausende alter Meditationstradition und aktuellen Erkenntnissen der Neuro-Wissenschaften.

1. Abend: Einführende Übungen zu Achtsamkeit und Informationen aus vier Jahrzehnten Achtsamkeitsforschung
2. Abend: Einführende Übungen zu Selbst-Mitgefühl, dazwischen Inputs zu aktuellen Forschungsergebnissen

Mag.<sup>a</sup> (FH) Gerlinde Winter  
MBSR, MSC  
Achtsamkeitstraining,  
Alexandertechnik; Steyr

Kosten 50,00 Euro  
Anmeldung bis 16.11.2022



Dienstag 16.00 –  
**17.** 17.30  
Jänner Kurs  
2023 14 Nachmittage

## Rosa Wieser SelbA für alle ab 55



Alle Termine:

17.01. / 24.01. / 31.01. / 7.02. /  
14.02. / 28.02. / 7.03. / 14.03. /  
21.03. / 28.03. / 11.04. / 18.04. /  
25.04. / 2.05.

Ein abwechslungsreiches Gedächtnistraining mit dem Schwerpunkt Bewegung für alle ab 55. Die wirkungsvolle Kombination von:

- Bewegung: fördert das Denken - in diesem Sinne werden Körper und Geist trainiert
- Gedächtnis: im Denken fit bleiben - Übungen, die die geistige Beweglichkeit anregen und Spaß machen
- Alltag: trainieren in der Praxis - im vertrauten Rahmen über aktuelle Lebensfragen sprechen, Themen diskutieren und Lösungen finden

Rosa Wieser  
SelbA-Trainerin, Fachsozial-  
betreuerin Altenarbeit;  
St. Ulrich



Kosten 98,00 Euro inkl. Kopien  
Anmeldung bis 12.01.2023  
Kooperation mit KBW

Mittwoch 14.30 –  
**18.** 16.00  
 Jänner Kurs  
 2023 14 Nachmittage

## Rosa Wieser SelbA



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

"Unser Gehirn ist keine Schuhschachtel, sondern wie eine Perlenkette, die jeden Tag glänzen will. Dafür kann man täglich gehirngerechte und knifflige Übungen machen. Es geht nur ums gemeinsame Tun." Bei SelbA - selbstständig im Alter - einem abwechslungsreichen und anerkannten Trainingsprogramm, werden Körper, Geist und Seele in Schwung gehalten, die Gehirnleistungen aktiviert und trainiert. Ein Weg, die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten bzw. deutlich zu verbessern.

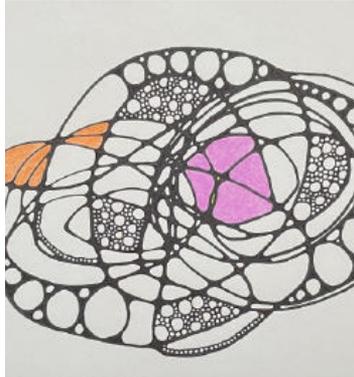
Rosa Wieser  
 SelbA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;  
 St. Ulrich



Kosten 98,00 Euro inkl. Kopien  
 Anmeldung bis 13.01.2023  
 Kooperation mit KBW

Freitag 18.00 –  
**20.** 21.00  
 Jänner Workshop  
 2023

## Sandra Pilz Stressabbau durch neurokreatives Zeichnen



Stress ade durch  
 Neurodings®

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

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

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

Kosten 47,00 Euro  
 Anmeldung bis 16.01.2023



## ABO Frauengruppe



Wir springen über unseren Schatten und

wir wagen es ...  
 - unsere Sorgen und Ängste,  
 - unsere Scham- und Schuldgefühle  
 welche durch schädlichen Alkoholkonsum entstanden sind, in der ABO-Frauengruppe mit anderen zu teilen!

**14-tägige Treffen,  
 ab 13.9.2022 bis 20.12.2022  
 jeweils Dienstags,  
 9.30 - 11.30 Uhr**

Alle Termine:  
 13.9./27.9./11.10./25.10./  
 8.11./22.11./6.12./20.12.

Mag.<sup>a</sup> Hämmerle  
 Alkoholberaterin des  
 Landes OÖ  
 0664/600 72 892 10

Mag.<sup>a</sup> Sandrieser-Hubich  
 Psychologin  
 0664/991 50 77



GASTHOF  
RESTAURANT  
BAR

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

☎ 07252 53 358

✉ [mader@mader.at](mailto:mader@mader.at)



*pro homine*

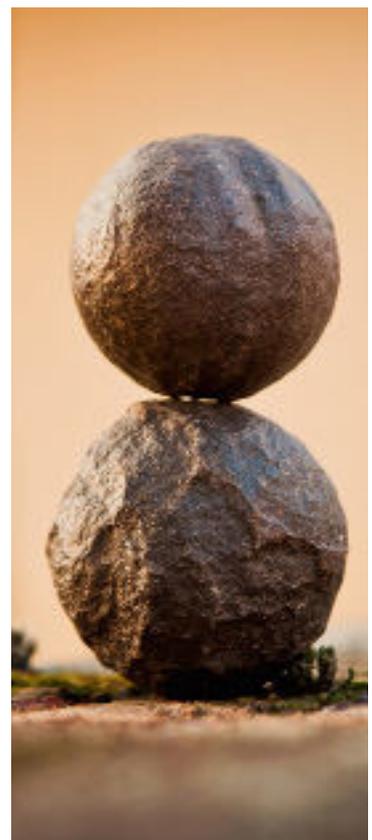
**SELBSTHILFEGRUPPE**

Für Menschen mit  
Depressionen und deren  
Angehörige /  
[www.pro-homine.at](http://www.pro-homine.at)

Zeit:  
Jeden 2. Montag im Monat  
19.30 bis 21.00 Uhr  
Ort: Dominikanerhaus

Tel.: 0664 / 231 15 70  
Mail: [pro-homine@gmx.at](mailto:pro-homine@gmx.at)

stadt  
steyr



Kommunikation



Dienstag 14.00 –  
**27.** 15.30  
September Kurs  
2022 8 Nachmittage

## Sibylle Bäuml Say it in English!



Alle Termine:  
27.09. / 4.10. / 11.10. / 18.10. /  
25.10. / 8.11. / 15.11. / 22.11.

Level B1

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

Sibylle Bäuml  
Engischlehrerin; Steyr

**Kosten** 56,00 Euro inkl. Kopien  
Anmeldung bis 22.09.2022

Dienstag 18.00 –  
**27.** 19.30  
September Kurs  
2022 8 Abende

## Sibylle Bäuml Conversation in the Evening



Alle Termine:  
27.09. / 4.10. / 11.10. / 18.10. /  
25.10. / 8.11. / 15.11. / 22.11.

Level B1

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

Sibylle Bäuml  
Engischlehrerin; Steyr

**Kosten** 56,00 Euro inkl. Kopien  
Anmeldung bis 22.09.2022



Freitag  
**21.**  
Oktober  
2022

09.00 –  
12.00

Kurs  
3 Vormittage

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



Alle Termine:  
21.10. / 4.11. / 11.11.

### Smartphone-Führerschein Teil 1

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

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

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

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

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

Kosten 85,00 Euro  
Anmeldung bis 17.10.2022  
Kooperation mit SelbA OÖ





Freitag  
**18.**  
November  
2022

09.00 –  
12.00

Kurs  
3 Vormittage

## Christopher Dickbauer Smart und fit am Handy - Aufbaukurs



Alle Termine:  
18.11. / 25.11. / 9.12.

### Smartphone-Führerschein Teil 2

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

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

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein. Wenn Sie unsicher sind ob Sie den Anfänger\*innen- oder Fortgeschrittenkurs besuchen sollen, senden wir Ihnen gerne einen Fragebogen diesbezüglich zu.

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

**Kosten** 85,00 Euro  
**Ameldung bis 14.11.2022**  
**Kooperation** mit SelbA OÖ

Freitag  
**18.**  
November  
2022

14.00 –  
16.00

Workshop

## Christopher Dickbauer Kommunikation online - Präsenz- veranstaltung



### Keine Angst vor Zoom

Im Freundeskreis sich online austauschen, online-Vorträge besuchen, an online-Seminaren interaktiv teilnehmen! Herr Dickbauer zeigt Ihnen leicht verständlich und mit viel Geduld anhand von Zoom, welche Möglichkeiten der online-Kommunikation es gibt und wie Sie diese am besten nutzen können. Sie installieren gemeinsam die Zoom-App am Computer und üben den Einstieg in den online-Raum und die wichtigsten Funktionen.

Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit. Sie sollten mit diesem Gerät bereits vertraut sein. Headset oder Kopfhörer mit Mikrofon sind von Vorteil.

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

**Kosten** 20,00 Euro  
18,00 Euro für KBW Mitglieder  
**Ameldung bis 14.11.2022**  
**Kooperation** mit SelbA OÖ



Freitag  
**09.** 14.00 – 15.30  
Dezember 2022 Workshop

### Christopher Dickbauer **ZOOM - einsteigen, teilnehmen, ausprobieren**



#### Online-Übungsstunde

Für Teilnehmende der Präsenzveranstaltung "Keine Angst vor Zoom" und Interessierte, die über Zoom einsteigen können und Gelegenheit zum Üben brauchen. Die digitale Kommunikation bietet viele Möglichkeiten, sich ortsunabhängig auszutauschen oder weiterzubilden. Nach dem Einstieg über Zoom können Sie im Online-Raum üben. Sie lernen die verschiedenen Schaltflächen kennen.

Voraussetzung: stabile Internetverbindung, internetfähigen Computer oder Laptop mit Video und Lautsprecher, installierte Zoom-App, Headset. Die Zugangsdaten werden zugeschickt.

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

**Kosten** 15,00 Euro  
12,00 Euro für KBW Mitglieder  
**Anmeldung bis 05.12.2022**  
Kooperation mit SelbA OÖ



Freitag  
**13.** 09.00 – 12.00  
Jänner 2023 Kurs  
3 Vormittage

### Christopher Dickbauer **Smart und fit am iPhone – Grundlagenkurs**



Alle Termine:  
13.01. / 20.01. / 27.01.

#### iPhone-Führerschein Teil 1

Im Kurs werden von unserem Trainer 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, Apps

Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes iPhone (betriebsbereit) und Ladegerät, E-Mail-Adresse, Apple-ID und Passwort, Passwort der SIM Karte

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

**Kosten** 85,00 Euro  
**Anmeldung bis 09.01.2023**  
Kooperation mit SelbA OÖ





Dienstag  
**17.**  
Jänner  
2023

14.00 –  
15.30

Kurs  
8 Nachmittage

## Sibylle Bäuml Say it in English!



Alle Termine:  
17.01. / 24.01. / 31.01. / 7.02. /  
14.02. / 28.02. / 07.03. / 14.03.

Level B1

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

Sibylle Bäuml  
Englischlehrerin; Steyr

**Kosten** 56,00 Euro inkl. Kopien  
Anmeldung bis 12.01.2023

Dienstag  
**17.**  
Jänner  
2023

18.00 –  
19.30

Kurs  
8 Abende

## Sibylle Bäuml Conversation in the Evening



Alle Termine:  
17.01. / 24.01. / 31.01. / 7.02. /  
14.02. / 28.02. / 7.03. / 14.03.

Level B1

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

Sibylle Bäuml  
Englischlehrerin; Steyr

**Kosten** 56,00 Euro inkl. Kopien  
Anmeldung bis 12.01.2023

Freitag  
**03.**  
Februar  
2023

09.00 –  
12.00

Workshop

## Christopher Dickbauer Smart und fit am iPhone - Aufbaukurs



Alle Termine:  
3.02. / 10.02. / 17.02.

iPhone-Führerschein Teil 2

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

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

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

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

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



Gesundheit



Montag  
**03.**  
Oktober  
2022

09.00 –  
10.00

Kurs  
8 Vormittage

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



Alle Termine:  
3.10. / 10.10. / 17.10. / 24.10. /  
7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.

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

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

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

Kosten 48,00 Euro  
Anmeldung bis 28.09.2022

Montag  
**03.**  
Oktober  
2022

09.00 –  
10.30

Kurs  
8 Vormittage

## Lucie Bayer Beckenbalance - Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining



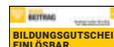
Alle Termine:  
3.10. / 10.10. / 17.10. / 24.10. /  
7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.

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

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

Lucie Bayer  
Tanzpädagogin und  
Pilatestrainerin; Garsten

Kosten 90,00 Euro  
Anmeldung bis  
28.09.2022



Montag  
**03.**  
Oktober  
2022

15.45 –  
16.45

Kurs  
9 Nachmittage

## Daniela Havelka Rückenfit



Alle Termine:  
3.10. / 10.10. / 17.10. / 24.10. /  
7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. /  
5.12.

Vielseitige Bewegungsstunde

Durch ein gezieltes, aufbauendes und vielseitiges Übungsprogramm stärken wir unsere Muskulatur, fördern die Gelenkbeweglichkeit und unterstützen Koordination und Gleichgewicht.

Somit wirken wir körperlichen Beschwerden wie z. B. Osteoporose oder Rückenschmerzen entgegen und können den Lebensalltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.

Daniela Havelka BSc  
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 54,00 Euro  
Anmeldung bis 28.09.2022

Dienstag  
**04.**  
Oktober  
2022

19.00 –  
21.00

Kurs  
8 Abende

## Dietlinde Maiwöger Luna Yoga



Alle Termine:  
4.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. /  
8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11.

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

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

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

Kosten 135,00 Euro  
Anmeldung bis  
29.09.2022



Mittwoch  
**05.**  
Oktober  
2022

09.30 –  
10.30

Kurs  
8 Vormittage

## Daniela Havelka Rückentraining - Fitness am Vormittag



Alle Termine:  
5.10. / 12.10. / 2.11. / 9.11. /  
16.11. / 23.11. / 7.12. / 14.12.

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Bei diesem gezielten Wirbelsäulentraining verbessern wir sowohl die Kraft der Rumpfmuskulatur als auch die Gelenkbeweglichkeit. Gleichzeitig fördern wir mit funktionellen Fitness-Übungen Ihre Kondition und Koordination/Gleichgewicht.

So starten Sie fit und munter in den Tag hinein!

Daniela Havelka BSc  
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 48,00 Euro  
Anmeldung bis 30.09.2022

Mittwoch  
**05.**  
Oktober  
2022

15.00 –  
16.30

Kurs  
5 Nachmittage

## Gertrude Stangl Tanzen bringt Lebensfreude



Alle Termine:  
5.10. / 19.10. / 9.11. / 16.11. /  
7.12.

Geselliges Tanzen mit Körper, Geist und Seele

Unser Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und eine Heiterkeit des Gemüts, die den Beschwerden des Alltags und des Älterwerdens entgegenwirken können.

Sie brauchen zur Teilnahme weder Vorkenntnisse noch einen Partner! Von Kreistänzen über Paar- und Blocktänzen bis zu Squares ist alles möglich.

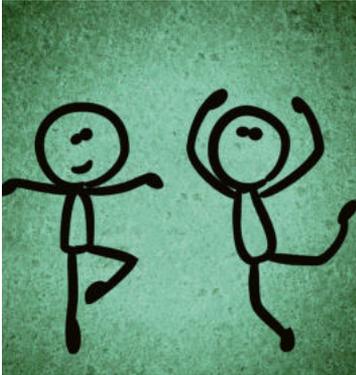
Gertrude Stangl  
Referentin für Seniorentanz;  
Steyr

Kosten 20,00 Euro  
Anmeldung bis 30.09.2022



Mittwoch 18.00 –  
**05.** 19.30  
Oktober Kurs  
2022 6 Abende

## Birgit Kurzmann Line Dance



Alle Termine:  
5.10. / 12.10. / 2.11. / 9.11. /  
16.11. / 23.11.

Für leicht Fortgeschrittene  
- LD-1

Man sollte die Grundkenntnisse schon kennen, die nach der allgemeinen Line Dance Sprache (NTA) unterrichtet werden.

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen und Tanzstilen an.

Birgit Kurzmann  
Dipl. Line Dance Trainerin;  
Kematen/Krems

Kosten 52,00 Euro  
Anmeldung bis 30.09.2022

Samstag 09.30 –  
**08.** 12.00  
Oktober Workshop  
2022

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



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

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

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

Kosten 39,00 Euro  
Anmeldung bis 04.10.2022

Donnerstag 18.00 –  
**13.** 21.00  
Oktober Workshop  
2022

## Gerda Delaunay VibroVita® - Swing & Stretch



Meridiantraining mit smovey - mit mehr Energie durch den Herbst und Winter

Meridiane sind Energiekanäle, die unseren Organismus und die entsprechenden Organe mit der lebenswichtigen Energie "CHI" oder "QI" versorgen. Einmal in 24 Stunden flutet der Energiestrom alle Kanäle - vorausgesetzt es gibt keine größeren Blockaden. Das Verständnis um die 12 Hauptmeridiane und ihre Zuständigkeiten kann die Lebensqualität sehr positiv beeinflussen!

- Ganzheitliches Training des gesamten Körpers zur Aktivierung des Energieflusses  
- Augenmerk liegt auf den 12 Hauptmeridiane

Mag.<sup>a</sup> Gerda Delaunay  
Referentin an der Altenbetreuungsschule des Landes OÖ; Steyr

Kosten 39,00 Euro  
Anmeldung bis 07.10.2022



Freitag 15.00 –  
**14.** 18.00  
 Oktober Workshop  
 2022

**Monika Ostermann**  
**Gesund durch den Winter**



Inklusionsangebot - für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

In der kalten Jahreszeit kann man sich leicht erkälten. In diesem Kurs erfahren Sie, was gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit hilft. Die Kursleiterin zeigt Ihnen einfache Hausmittel.

Einfache Hausmittel sind zum Beispiel:

- Kräutertees
- heiße Zitrone
- Ein Erkältungs-Bad
- Gurgeln

Dieser Kurs wird vom Land OÖ gefördert!

Monika Ostermann  
 Kräuterpädagogin



**Kosten** 10,00 Euro  
**Anmeldung bis 10.10.2022**  
 Kooperation mit Projekt EULE / FAB

Samstag 08.30 –  
**15.** 15.00  
 Oktober Outdoor  
 2022

**Maria Felbauer**  
**Schatzkammer Mühlbachgraben**



Eine geheimnisvolle Zeitreise im Ennstal

Wir machen uns auf den Weg, um in den faszinierenden Natur- und Kulturraum nahe der Stadt Steyr einzutauchen. Eine Fülle von Kleinodern und Naturschätzen überraschen auf dieser Tour.

Wir wandern südlich der Felsformationen aus Rauwacke zwischen Rebensteiner Mauer und Waller Kapelle durch Buchenwälder zum Friedenskreuz auf der Schönleitner Höhe (699 m). Bei einer Einkehr in der Kleinschönleiten (Gasthaus Pranzl) stärken wir uns für den Rückweg.

**Treffpunkt:**  
**bei der Kirche Ennsleite**

Maria Felbauer  
 Wander- und Schneeschuhführerin, Outdoor-Trainerin; Steyr

**Kosten** 22,00 Euro für Erwachsene  
 15,00 Euro für Kinder  
**Anmeldung bis 11.10.2022**

Donnerstag 17.00 –  
**03.** 20.00  
 November Kochkurs  
 2022

**Emilie Staudinger**  
**Gemüse fermentieren**



Sauerkraut, Kimchi & Co selber machen

Fermentieren ist eine seit Jahrhunderten auf der ganzen Welt bewährte Konservierungsmethode. Gemüse durch Milchsäuregärung haltbar zu machen, ist wieder voll im Trend! Denn diese Methode ist einfach, natürlich und praktisch in jedem Haushalt möglich.

Fermentiertes Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Probiotika - es ist besser verdaulich, lange haltbar, frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen und besticht durch natürliche Aromen-Vielfalt. Das Grundrezept ist: Gemüse + Salz + Zeit.

Emilie Staudinger  
 Seminarbäuerin;  
 Großraming

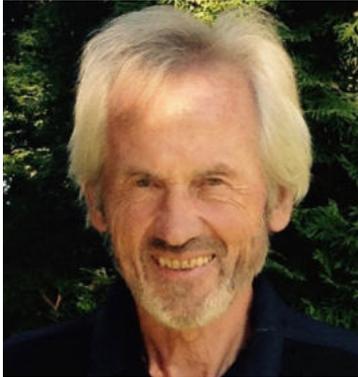


**Kosten** 38,00 Euro inkl. Unterlagen  
 exkl. Lebensmittelkosten  
**Anmeldung bis 29.10.2022**



Mittwoch 09.00 – 10.30  
**09.**  
 November 2022  
 Kurs  
 5 Vormittage

## Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



Alle Termine:  
 9.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. /  
 7.12.

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

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

Kosten 60,00 Euro  
 Anmeldung bis  
 04.11.2022



Donnerstag 18.00 – 21.00  
**24.**  
 November 2022  
 Kochkurs

## Ursula Kerec Powerfrühstück - basisch, vegetarisch, vegan



Gesund und nährstoffreich  
 in den Tag starten

Das Frühstück viel diskutiert - die einen lieben es und die anderen bringen morgens keinen Bissen hinunter. Es spricht auch nichts dagegen aus dem zweiten Frühstück in der Arbeit/Schule ein erstes Frühstück zu machen. Hierzu wird die Frühstücks-Bowl einfach mobil.

Bei diesem Workshop erfahren sie auch einiges über die basische Küche - starten sie doch morgens gleich mit einem basischen Müsli:)

DGKP Ursula Kerec MSC  
 Studium Sport und Ernährung, Sporternährungsberaterin aus Steyr

Dienstag 19.00 – 21.00  
**10.**  
 Jänner 2023  
 Kurs  
 5 Abende

## Dietlinde Maiwöger Luna Yoga



Alle Termine:  
 10.01. / 17.01. / 24.01. / 31.01. /  
 7.02.

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

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

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

Kosten 85,00 Euro  
 Anmeldung bis  
 22.12.2022





Mittwoch **09.30 – 10.30**  
**11.**  
Jänner  
2023  
Kurs  
9 Vormittage

## Daniela Havelka Rückentraining - Fitness am Vormittag



Alle Termine:  
11.01. / 18.01. / 1.02. / 8.02. /  
15.02. / 1.03. / 8.03. / 15.03. /  
22.03.

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Bei diesem gezielten Wirbelsäulentraining verbessern wir sowohl die Kraft der Rumpfmuskulatur als auch die Gelenkbeweglichkeit. Gleichzeitig fördern wir mit funktionellen Fitness-Übungen Ihre Kondition und Koordination/Gleichgewicht.

So starten Sie fit und munter in den Tag hinein!

Daniela Havelka BSc  
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 54,00 Euro  
Anmeldung bis 22.12.2022



**Samstag 24.9.**

## Leben ist Bewegung. FELDENKRAIS® erleben.

**13 – 17 UHR**

Kostenloser Einzel- und Gruppenunterricht  
im Dominikanerhaus Steyr – Bewegen Sie sich mit!

**AB 10:30 UHR**

Infostand am Leopoldi-Brunnen in Steyr

[www.feldenkrais.at/aktionswoche](http://www.feldenkrais.at/aktionswoche)

[www.feldenkrais-steyr.at](http://www.feldenkrais-steyr.at)





Samstag  
**14.**  
Jänner  
2023

08.30 –  
16.00

4 Wanderungen

## **Maria Felbauer**

### **Scheeschuhwandern in der Umgebung**

### **Zeit zum Genießen - Zeit zum Staunen**



#### **Samstag, 14. Jänner**

Von der Viehtaler Alm auf die Schüttbauernalm  
ca. 2 ½ h Aufstieg, 300 Hm,  
~ 10 km, einfach

#### **Samstag, 21. Jänner**

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

#### **Samstag, 11. Februar**

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

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

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

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

#### **Samstag, 4. März**

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

#### **Treffpunkt:** **bei der Kirche Ennsleite**

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

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

Montag  
**16.**  
Jänner  
2023  
15.45 –  
16.45  
Kurs  
9 Nachmittage

## Daniela Havelka Rückenfit



Alle Termine:  
16.01. / 23.01. / 30.01. / 6.02. /  
13.02. / 27.02. / 6.03. / 13.03. /  
20.03.

Vielseitige Bewegungsstunde

Durch ein gezieltes, aufbauendes und vielseitiges Übungsprogramm stärken wir unsere Muskulatur, fördern die Gelenkbeweglichkeit und unterstützen Koordination und Gleichgewicht.

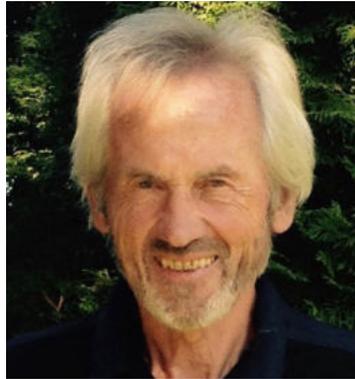
Somit wirken wir körperlichen Beschwerden wie z. B. Osteoporose oder Rückenschmerzen entgegen und können den Lebensalltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.

Daniela Havelka BSc  
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 54,00 Euro  
Anmeldung bis 11.01.2023

Mittwoch  
**18.**  
Jänner  
2023  
09.00 –  
10.30  
Kurs  
8 Vormittage

## Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



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

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

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

Kosten 96,00 Euro  
Anmeldung bis  
13.01.2023



Mittwoch  
**18.**  
Jänner  
2023  
15.00 –  
16.30  
Kurs  
8 Nachmittage

## Gertrude Stangl Tanzen bringt Lebensfreude



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

Geselliges Tanzen mit Körper, Geist und Seele

Unser Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und eine Heiterkeit des Gemüts, die den Beschwerden des Alltags und des Älterwerdens entgegenwirken können.

Sie brauchen zur Teilnahme weder Vorkenntnisse noch einen Partner! Von Kreistänzen über Paar- und Blocktänzen bis zu Squares ist alles möglich.

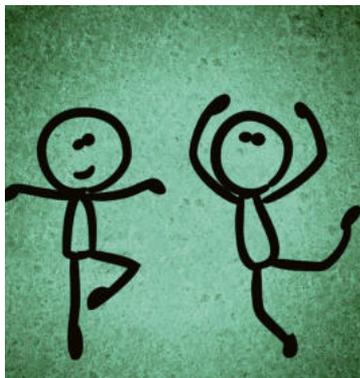
Gertrude Stangl  
Referentin für Seniorentanz;  
Steyr

Kosten 32,00 Euro  
Anmeldung bis 13.01.2023



Mittwoch 18.00 –  
**18.** 19.30  
Jänner  
2023  
Kurs  
6 Abende

## Birgit Kurzmann Line Dance



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

Für leicht Fortgeschrittene  
- LD-2

Man sollte die Grundkenntnisse schon kennen, die nach der allgemeinen Line Dance Sprache (NTA) unterrichtet werden.

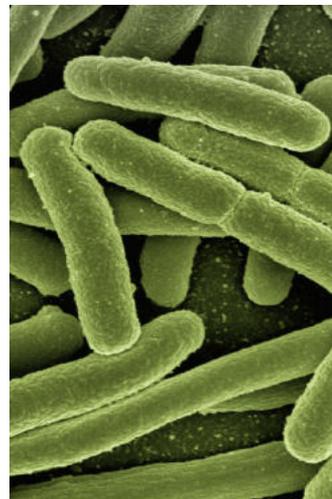
Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen und Tanzstilen an.

Birgit Kurzmann  
Dipl. Line Dance Trainerin;  
Kematen/Krems

**Kosten** 52,00 Euro  
**Anmeldung bis 13.01.2023**

Dienstag 19.30  
**24.**  
Jänner  
2023  
Vortrag

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



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

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

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

**Eintritt** 8,00 Euro VVK und 10,00 AK

Montag  
**30.** 09.00 – 10.00  
Jänner  
2023  
Kurs  
7 Vormittage

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



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

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

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

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

Kosten 42,00 Euro  
Anmeldung bis 25.01.2023

Montag  
**30.** 09.00 – 10.30  
Jänner  
2023  
Kurs  
7 Vormittage

## Lucie Bayer Beckenbalance- Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining



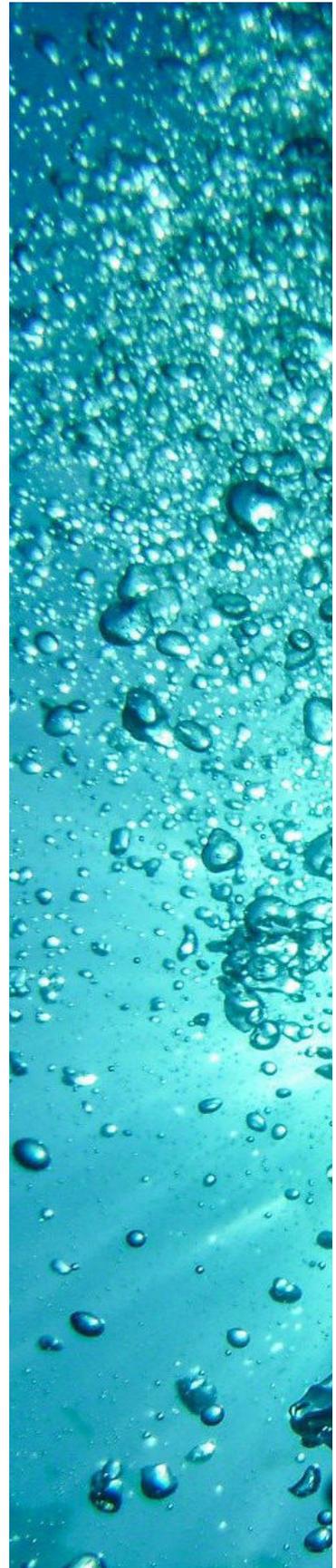
Alle Termine:  
30.01. / 6.02. / 13.02. / 27.02. /  
6.03. / 13.03. / 20.03.

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

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

Lucie Bayer  
Tanzpädagogin und  
Pilatestrainerin; Garsten

Kosten 80,00 Euro  
Anmeldung bis  
25.01.2023





Samstag 09.00 –  
**11.** 12.00  
Februar Workshop  
2023

## **Birgit Jell** **Achtsamkeit und Entspannung - Sinn im Augenblick**



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

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

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

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

**Kosten** 47,00 Euro  
**Anmeldung bis 07.02.2023**



Kultur



Sonntag 15.00

02.

Oktober  
2022

Märchenklänge

## Adelheid Derflinger, Ilse Irauschek **Dornröschen**



Für Märchenfreund\*innen von 4 - 104 Jahren

"An ihrem 15. Geburtstag soll sie sich an einer Spindel stechen und tot umfallen", so der Fluch der vom Fest ausgeschlossenen 13. Fee. Der Spruch wird gemildert. So schläft Röschen 100 Jahre, hinter einer Dornenhecke verborgen, ihrer Erlösung entgegen. Viele Prinzen bleiben darin hängen, denn: "Nur wer zur rechten Zeit am rechten Ort ist, kann hindurchgelangen."

Es spielt für euch das Erzähl & Klangtheater "Märchenklänge". Die Besonderheit der Darbietung liegt im Ineinanderfließen von Erzählung, lebendigem Spiel, illustrierenden Klängen und einfühlsamer Musik, gespielt auf kreativen Instrumenten. Die einfachen, aber wirkungsvollen Requisiten lassen dem Wesentlichen des Märchens Raum sich zu entfalten und zu berühren.

Adelheid Derflinger  
Erzählung & Spiel; Steyr

Ilse Irauschek  
Musik & Klang; Garsten

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



Montag  
**17.**  
Oktober  
2022

16.00 –  
20.00  
Kochkurs

Samstag  
**22.**  
Oktober  
2022

09.00 –  
11.00  
Lesung

## Afghanische Küche



Über den Tellerrand  
geschaut

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

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

Frauen aus Afghanistan

**Kosten** 29,00 Euro inkl. Lebensmittel  
**Anmeldung bis 12.10.2022**  
**Kooperation** mit Paraplu

## Silvia Kargl Internationales Lesefrühstück



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

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

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

Koordination und literarischer Teil: Mag.<sup>a</sup> Silvia Kargl

Mag.<sup>a</sup> Silvia Kargl  
Integrationszentrum Paraplu,  
Projekt "Lesezauber"; Steyr

**Kosten** 25,00 Euro inkl. Frühstück und Lesezauber-Exemplar  
**Anmeldung bis 18.10.2022**  
**Kooperation** mit Caritas Integrationszentrum Paraplu

**Caritas**  
Paraplu



Dienstag 19.30  
**25.**  
Oktober 2022 Vortrag

## Hans Esterbauer Damaskus: Eine weitgehend friedliche Insel im kriegsgeschüttelten Syrien



"Wie weit man auch zurückgeht in die ferne Vergangenheit, ein Damaskus hat es immer gegeben", schrieb dereinst Mark Twain, der die Stadt in den 1860er-Jahren besuchte. Er hatte Recht. Ausgrabungen haben gezeigt, dass die Stadt schon achttausend Jahre vor unserer Zeitrechnung bewohnt war und damit die älteste, durchgehend bewohnte Stadt der Welt ist.

Mit seiner zehntausendjährigen Geschichte bietet die Stadt Damaskus mehr als 125 Monumente aus verschiedenen geschichtlichen Epochen. 1979 wurde z. B. die historische Altstadt von Damaskus rund um das damaskische Wahrzeichen, die Umayyaden-Moschee, von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.

Im Gegensatz zu anderen syrischen Weltkulturstätten wurde die Altstadt von Damaskus nicht direkt durch den Bürgerkrieg in Mitleidenschaft gezogen, daher sind die zahlreichen historischen Denkmäler weitgehend unversehrt. Nach einem geschichtlichen Rückblick führt der Vortrag zu den zahlreichen eindrucksvollen Monumenten dieser uralten Stadt.

Hans Esterbauer  
Konsulent der OÖ Landesregierung; Steyr

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

Samstag 09.00 –  
**26.** 15.30  
November 2022 Seminar

## Christine Mahringer Jodeln vorm Advent



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

Wer möchte mitjodeln?

- ein- und auswendig

- ein- und mehrstimmig

- miteinander und füreinander

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

Christine Mahringer  
Jodlerin, Sängerin, Geigerin; Steyr

**Kosten** 58,00 Euro  
Anmeldung bis bis 22.11.2022

Freitag 16.00 –  
**27.** 20.00  
 Jänner Kochkurs  
 2023

**Dorothy Bürstmayr**  
**Papua Neuguineas**  
**Küche**



Über den Tellerrand  
 geschaut

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

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

Dorothy Bürstmayr;  
 Behamberg

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

Donnerstag 17.00 –  
**02.** 20.00  
 Februar Kochkurs  
 2023

**Emilie Staudinger**  
**Krapfen,**  
**Affen & Co**



Traditionelles Schmalz-  
 gebäck selbst backen

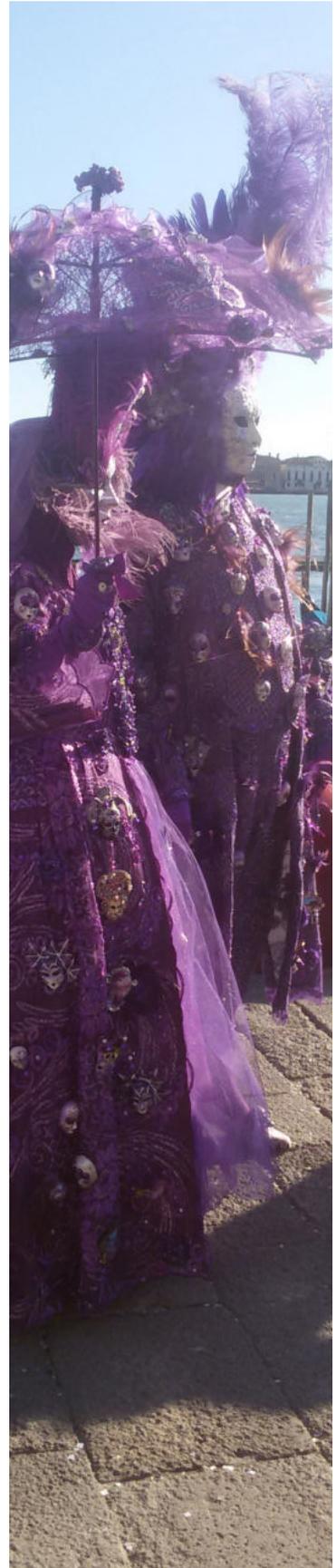
Wollten Sie immer schon wissen, wie typisches, regionales Schmalzgebäck (u. a. Bauernkrapfen, Schnürkrapfen, Polsterzipf, Affen, Mutzen) perfekt gelingt? Mit den richtigen Rezepten und ein wenig Praxis geht das Selbermachen ganz leicht.

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

Emilie Staudinger  
 Seminarbäuerin;  
 Großraming



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





Dienstag 19.30

**14.**

Februar 2023 Multimediashow

## Wolfgang Kunstmann Abenteuer Island



Nicht weit vom nördlichen Polarkreis entfernt liegt die letzte große Wildnis Europas, eine Insel aus Feuer und Eis und von ungezählter Schönheit - Island. Die größte Vulkaninsel der Welt besitzt eine gewaltige Natur: Gletscher und Geysire, Vulkane und Wüsten, Wasserfälle und Polarlichter.

Der Fotograf und Abenteuerer Wolfgang Kunstmann führt sie in seiner neuen Live - Film- und Fotoshow, untermalt mit landestypischer Musik, zu Naturwundern, atemberaubenden Landschaften, einer ungeahnten Flora und Fauna und zu Menschen, die großteils noch an Elfen, Trolle und verborgene Menschen glauben.

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

Wolfgang Kunstmann  
Fotograf; Seeham

Eintritt 14,00 Euro VVK  
16,00 Euro AK

## TAG DES DENKMALS

Sonntag,  
25. September 2022



### JÜDISCHER FRIEDHOF

**Öffnungszeiten:**  
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Führungen: 14.15 und 15.15 Uhr – Mag. Karl Ramsmaier (Mauthausen Komitee Steyr) Männliche Besucher werden nach jüdischem Brauch ersucht eine Kopfbedeckung zu tragen.

Ort:  
Steyr – Taborweg 4



### „STOLLEN DER ERINNERUNG“

**Öffnungszeiten:**  
14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Besuch ab 14 Jahren.  
Temperatur im Stollen:  
8° - 12° C - warme Kleidung wird empfohlen.

Ort:  
Steyr - Zwischenbrücken

Kreativität



Donnerstag 14.00 –  
**22.** 15.30  
September Café  
2022

## Kreativcafé



Alle Termine:  
22.09. / 20.10. / 24.11. / 15.12. /  
19.01. / 16.02.

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

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

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

**Kosten** freiwillige Spende  
**Anmeldung bis 4 Tage vorher**

Donnerstag 18.00 –  
**20.** 21.00  
Oktober Workshop  
2022

## Lydia Ruckensteiner Feen filzen



Workshop ab 12 Jahren

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

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

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

**Kosten** 33,00 Euro  
inkl. Materialkosten  
**Anmeldung bis 14.10.2022**  
**Kooperation** mit Drehscheibe Kind

Freitag 17.00 –  
**04.** 20.00  
November Workshop  
2022

## Helga Grossauer Babykleidung selber nähen



Workshop für Muttis, Omas und Freundinnen

Gemeinsam entdecken wir den Spaß und die Kreativität beim Nähen.

In unserem 3-stündigen Workshop nähen wir eine bequeme Pumphose, eine Mütze und ein Babyätzchen. Mit bunten Jerseystoffen zaubern Sie das Lieblingsoutfit für Ihre Kleinen.

Die Schnitte und Anleitungen sind einfach und auch für ANFÄNGERINNEN bestens geeignet. Schnittmuster, Tipps, Ideen und Anleitungen werden zur Verfügung gestellt.

Helga Grossauer  
Hobbyschneiderin; Steyr

**Kosten** 26,00 Euro  
**Anmeldung bis 28.10.2022**  
**Kooperation** mit Drehscheibe Kind

Montag 17.30 –  
**07.** 20.30  
November Workshop  
2022

## Astrid Gaisberger Schreibwerkstatt: Rock oder Hose



Autobiografisches Schreiben

Faltenrock, Schottenrock, Minirock, Glockenhose, Steghose, Karottenhose

Welchen Rock haben Sie getragen? Durften Sie Hosen tragen? Wir nähern uns dem Thema von verschiedenen Seiten - historisch, literarisch, emanzipatorisch, humoristisch, ...

Kommen Sie mit einem Notizbuch und einem Stift und lassen Sie sich überraschen, was Ihnen so alles einfällt und wie leicht es ist, es zu Papier zu bringen. Lernen Sie verschiedene Methoden kennen und profitieren Sie vom Austausch untereinander. Fotos Ihrer Lieblingshose oder Ihres Lieblingsrocks sind eine Bereicherung im Kurs.

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

Astrid Gaisberger  
Trainerin für Biographiearbeit,  
Schriftstellerin; Steyregg

**Kosten** 35,00 Euro  
25,00 Euro für EA Mitglieder des KBW  
**Anmeldung bis 02.11.2022**

Freitag 14.00 –  
**11.** 17.00  
November Kurs  
2022 2 Nachmittage

## Christopher Dickbauer Fotobuch gestalten



Alle Termine:  
11.11. / 25.11.

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

Zum Kurs sind mitzubringen: Eigenes Notebook, mind. 30 Fotos (am Notebook oder auf USB-Stick gespeichert)

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

**Kosten** 60,00 Euro /  
45,00 Euro KBW  
**Anmeldung bis 14.11.2022**  
**Kooperation** mit SelBA OÖ





Donnerstag 18.30 –  
**26.** 21.30  
Jänner Kurs  
2023 3 Abende

## Rosemarie König Aquarellieren



Alle Termine:  
26.01. / 2.02. / 9.02.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

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

Rosemarie König  
Künstlerin, Dozentin der  
Malakademie Haag; Haag

**Kosten** 65,00 Euro  
**Anmeldung bis 20.01.2023**

Montag 17.30 –  
**30.** 20.30  
Jänner Workshop  
2023

## Astrid Gaisberger Mit Mut fangen die schönsten Geschichten an



Schreibwerkstatt

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

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

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

Astrid Gaisberger  
Trainerin für Biographiearbeit,  
Schriftstellerin; Steyregg

**Kosten** 35,00 Euro  
25,00 Euro für EA Mitglieder des KBW  
**Anmeldung bis 25.01.2023**



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

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

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

**DANKE** für Ihren Kirchenbeitrag!

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

Im 1.OG heißt Sie Heidi Staltner-Kix willkommen, die seit zwei Jahren für innovative Ideen der Kirche und deren Umsetzung im Steyrer Stadtbereich tätig ist. Mein Anliegen ist es, die Schätze unseres christlichen Glaubens in einer modernen Form zu leben. Den Menschen neue Möglichkeiten anzubieten, näher mit sich selbst und Gott in Verbindung zu kommen, dafür setze ich mich ein. Als Koordinatorin und Seelsorgerin freue ich mich darauf, Sie bspw. bei unserem Angebot im Advent in der Marienkirche oder in meinem Büro (Fr, 9:30-12:30) kennenzulernen oder wiederzusehen.



Bis demnächst,  
Heidi Staltner-Kix



### Beratung ermöglicht Veränderung

Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Beratung für Paare und Einzelpersonen

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

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



### Öffentliche Bücherei

Öffnungszeiten:

Mo.: 9.00 - 12.00 Uhr

Do.: 8.00 - 11.00 Uhr

Fr.: 16.00 - 18.00 Uhr

Telefonnummer:

07252/50593

Lesung:

Wir lesen Wein  
Freitag, 23.09 2022  
19.30 Uhr



# Caritas

Sozialberatung

## Caritas Sozialberatung in Steyr

- Alle volljährigen Personen in OÖ, die sich in einer existenziellen Notlage befinden, in Steyr und Steyr Land wohnen, Überbrückungshilfe benötigen und über einen rechtmäßigen Aufenthalt in Österreich verfügen, können sich einen Termin zum persönlichen Gespräch vereinbaren.

### Kontakt:

#### Caritas Sozialberatung Steyr

Wir sind am Montag, Dienstag und Donnerstag von 9 - 12 Uhr telefonisch unter

**Tel.: 0676 87 76 80 29** erreichbar.

E-Mail: [sozialberatung.steyr@caritas-ooe.at](mailto:sozialberatung.steyr@caritas-ooe.at)

[www.caritas-ooe.at/sozialberatung](http://www.caritas-ooe.at/sozialberatung)

# Caritas

Oberösterreich

## RegionalCaritas in Steyr & Linz Land

- Direkte Ansprechpartnerin für Anfragen zur Caritas
- Unterstützung bei Ihrem sozialen Engagement in der Pfarre
- Begleitung bei ehrenamtlicher Mitarbeit in der Caritas



### Kontakt:

#### RegionalKoordinatorin

Silke Mayer BA

Grünmarkt 1, 2. Stock, 4400 Steyr

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Tel.: 0676 87 76 20 11

[regionalcaritas-steyrstadt@caritas-ooe.at](mailto:regionalcaritas-steyrstadt@caritas-ooe.at)

[www.caritas-ooe.at](http://www.caritas-ooe.at)

# Caritas

Oberösterreich

## I-C-E: Integrations-Caritas-Express in Steyr

- Das Projekt I-C-E unterstützt Asylberechtigte und Subsidiär Schutzberechtigte bei den ersten Schritten: bei Behördenkontakten, bei der Wohnungssuche, bei der Vermittlung von Qualifizierungsmaßnahmen sowie mit ausführlicher Information über das österreichische Sozial-, Gesundheits- und Bildungssystem.

### Kontakt:

#### Projekt I-C-E

Grünmarkt 1, 4400 Steyr

Tel.: 0732 76 10 - 27 65

[ice@caritas-ooe.at](mailto:ice@caritas-ooe.at) [www.caritas-ooe.at](http://www.caritas-ooe.at)

# Caritas

Pflegende  
Angehörige

## Angebote für pflegende und betreuende Angehörige

- Beratung
- Kurse, Vorträge
- Erholungsangebote
- Treffpunkte



### Kontakt:

#### Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige

Birgit Freidhager

Grünmarkt 1, 4400 Steyr

Termine nach Vereinbarung

Erreichbarkeit:

Di, Mi, Do 8:00 - 12:00 Uhr

Tel.: 0676 87 76 24 47

[birgit.freidhager@caritas-ooe.at](mailto:birgit.freidhager@caritas-ooe.at)

[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)

Foto: Christina Torreiter

## September 2022

Montag	12.9.	19.00 - 22.00	Impulstreffen kfb OÖ	Seite 20
Donnerstag	15.9.	9.00 - 11.00	aufgedeckt	Seite 14
Samstag	17.9.	9.00 - 10.30	Dialog Brunch	Seite 14
Samstag	17.9.	9.00 - 13.00	P.A.U.L.A	Seite 20
Montag	19.9.	18.30 - 20.00	BGE - Stammtisch	Seite 14
Donnerstag	22.9.	9.00 - 11.00	Bedingungsloses Grundeinkommen	Seite 15
Donnerstag	22.9.	14.00 - 15.30	Kreativcafé	Seite 54
Montag	26.9.	19.30	Alles was es braucht!	Seite 15
Dienstag	ab 27.9.	14.00 - 15.30	Say it in English!	Seite 30
Dienstag	ab 27.9.	18.00 - 19.30	Conversation in the Evening	Seite 30

## Oktober 2022

Samstag	1.10.	9.00 - 12.00	Eine Sinnlehre gegen die Sinnleere	Seite 20
Samstag	1.10.	9.00 - 18.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 21
Samstag	1.10.	10.00 - 15.00	PILGERN: Weitblicke im Herbst	Seite 6
Sonntag	2.10.	15.00 - 16.00	Dornröschen	Seite 48
Montag	ab 3.10.	9.00 - 10.00	Bewegt in den Tag	Seite 36
Montag	ab 3.10.	9.00 - 10.30	Beckenbalance	Seite 36
Montag	ab 3.10.	15.45 - 16.45	Rückenfit	Seite 36
Dienstag	ab 4.10.	9.00 - 10.30	SelbA für alle ab 55	Seite 21
Dienstag	ab 4.10.	19.00 - 21.00	Luna Yoga	Seite 37
Dienstag	4.10.	19.30	Die Klimakatastrophe	Seite 16
Mittwoch	ab 5.10.	9.30 - 10.30	Rückentraining	Seite 37
Mittwoch	ab 5.10.	14.30 - 16.00	SelbA	Seite 22
Mittwoch	ab 5.10.	15.00 - 16.30	Tanzen bringt Lebensfreude	Seite 37
Mittwoch	ab 5.10.	18.00 - 19.30	Line Dance	Seite 38
Donnerstag	6.10.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 22
Samstag	8.10.	9.00 - 12.00	Stabile Eltern - stabile Kinder	Seite 22
Samstag	ab 8.10.	9.30 - 17.00	Sorgsam und krafvoll durch mein Leben	Seite 23
Samstag	8.10.	9.30 - 12.00	Faszien	Seite 38
Montag	10.10.	19.30 - 21.30	Rat und Hilfe bei Depression	Seite 24
Dienstag	11.10.	19.30	Wetter, Wetterkarte, ...	Seite 16

Donnerstag	13.10.	18.00 - 21.00	VibroVita - Swing & Strech	Seite 38
Freitag	ab 14.10.	13.00 - 18.00	Ikonenmalkurs	Seite 6
Freitag	14.10.	15.00 - 18.00	Gesund durch den Winter	Seite 39
Samstag	15.10.	8.30 - 15.00	Schatzkammer Mühlbachgraben	Seite 39
Samstag	15.10.	9.00 - 17.00	Die Glückstankstelle	Seite 24
Montag	17.10.	16.00 - 20.00	Afghanische Küche	Seite 49
Donnerstag	20.10.	14.00 - 15.30	Kreativcafé	Seite 54
Donnerstag	20.10.	18.00 - 21.00	Feen filzen	Seite 54
Freitag	ab 21.10.	9.00 - 12.00	Smart und fit am Handy - Teil 1	Seite 31
Freitag	21.10.	16.00 - 20.00	LebensRAUM	Seite 24
Samstag	22.10.	9.00 - 11.00	Internationales Lesefrühstück	Seite 49
Dienstag	25.10.	19.30	Damaskus	Seite 50
<b>November 2022</b>				
Donnerstag	3.11.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 22
Donnerstag	3.11.	14.00 - 15.30	Stricken gegen soziale Kälte	Seite 17
Donnerstag	3.11.	17.00 - 20.00	Gemüse fermentieren	Seite 39
Freitag	4.11.	17.00 - 20.00	Babykleidung selber nähen	Seite 54
Samstag	5.11.	9.00 - 16.30	Dem Leben trauen	Seite 7
Montag	7.11.	17.30 - 20.30	Schreibwerkstatt: Rock oder Hose	Seite 55
Dienstag	8.11.	19.30	Abschied und Lebensende	Seite 8
Mittwoch	ab 9.11.	9.00 - 10.30	Feldenkrais	Seite 40
Donnerstag	10.11.	14.00 - 15.30	Stricken gegen soziale Kälte	Seite 17
Freitag	ab 11.11.	14.00 - 17.00	Fotobuch gestalten	Seite 55
Samstag	12.11.	10.00 - 15.00	PILGERN: Winter	Seite 8
Dienstag	15.11.	19.30	Klimakrise	Seite 17
Donnerstag	17.11.	14.00 - 15.30	Stricken gegen soziale Kälte	Seite 17
Freitag	ab 18.11.	9.00 - 12.00	Smart und fit am Handy - Teil 2	Seite 32
Freitag	18.11.	14.00 - 16.00	Kommunikation online - vor Ort	Seite 32
Freitag	ab 18.11.	16.00 - 20.30	Biografiearbeit - Modul 1	Seite 25
Samstag	19.11.	10.00 - 11.30	Wege in die Stille und zum Leben	Seite 9
Samstag	19.11.	17.00 - 18.30	Wege in die Stille und zum Leben	Seite 9
Montag	21.11.	18.30 - 20.00	BGE - Stammtisch	Seite 14
Montag	ab 21.11.	18.30 - 21.00	Gesund und gestärkt mit Achtsamkeit	Seite 26

Dienstag	<b>22.11.</b>	19.00	<b>In Würde sterben</b>	Seite 10
Donnerstag	<b>24.11.</b>	14.00 - 15.30	<b>Stricken gegen soziale Kälte</b>	Seite 17
Donnerstag	<b>24.11.</b>	14.00 - 15.30	<b>Kreativcafé</b>	Seite 54
Donnerstag	<b>24.11.</b>	18.00 - 21.00	<b>Powerfrühstück</b>	Seite 40
Freitag	<b>25.11.</b>	13.30 - 22.00	<b>Ehevorbereitung.aktiv</b>	Seite 21
Samstag	<b>26.11.</b>	9.00 - 15.30	<b>Jodeln vorm Advent</b>	Seite 50
Dienstag	<b>29.11.</b>	19.30	<b>Weltraumteleskope</b>	Seite 18
<b>Dezember 2022</b>				
Donnerstag	<b>1.12.</b>	14.00 - 15.30	<b>Stricken gegen soziale Kälte</b>	Seite 17
Samstag	<b>3.12.</b>	9.00 - 10.30	<b>Dialog Brunch</b>	Seite 18
Freitag	<b>9.12.</b>	14.30 - 16.00	<b>ZOOM - einsteigen, ausprobieren</b>	Seite 33
Freitag	<b>9.12.</b>	15.00 - 18.00	<b>Einstimmung Weihnachtsevangelium</b>	Seite 10
Donnerstag	<b>15.12.</b>	9.30 - 11.00	<b>MEHRsamkeit - Wir sind da</b>	Seite 22
Donnerstag	<b>15.12.</b>	14.00 - 15.30	<b>Kreativcafé</b>	Seite 54
<b>Jänner 2023</b>				
Dienstag	<b>ab 10.01.</b>	19.00 - 21.00	<b>Luna Yoga</b>	Seite 40
Mittwoch	<b>ab 11.01.</b>	9.30 - 10.30	<b>Rückentraining</b>	Seite 41
Donnerstag	<b>12.01.</b>	9.30 - 11.00	<b>MEHRsamkeit - Wir sind da</b>	Seite 22
Freitag	<b>ab 13.01.</b>	9.00 - 12.00	<b>Smart und fit am iPhone - Teil 1</b>	Seite 33
Samstag	<b>14.01.</b>	8.30 - 16.00	<b>Schneeschuhwandern</b>	Seite 42
Montag	<b>ab 16.01.</b>	15.45 - 16.45	<b>Rückenfit</b>	Seite 43
Montag	<b>16.01.</b>	18.30 - 20.00	<b>BGE - Stammtisch</b>	Seite 14
Dienstag	<b>ab 17.01.</b>	9.00 - 10.30	<b>SelbA für alle ab 55</b>	Seite 26
Dienstag	<b>ab 17.01.</b>	14.00 - 15.30	<b>Say it in English!</b>	Seite 34
Dienstag	<b>ab 17.01.</b>	18.00 - 19.30	<b>Conversation in the Evening</b>	Seite 34
Mittwoch	<b>ab 18.01.</b>	9.00 - 10.30	<b>Feldenkrais</b>	Seite 43
Mittwoch	<b>ab 18.01.</b>	14.30 - 16.00	<b>SelbA</b>	Seite 27
Mittwoch	<b>ab 18.01.</b>	15.00 - 16.30	<b>Tanzen bringt Lebensfreude</b>	Seite 43
Mittwoch	<b>ab 18.01.</b>	18.00 - 19.30	<b>Line Dance</b>	Seite 44
Donnerstag	<b>19.01.</b>	14.00 - 15.30	<b>Kreativcafé</b>	Seite 54
Freitag	<b>20.01.</b>	13.30 - 22.00	<b>Ehevorbereitung.aktiv</b>	Seite 21
Freitag	<b>20.01.</b>	18.00 - 21.00	<b>Stressabbau durch Zeichnen</b>	Seite 27
Samstag	<b>21.01.</b>	8.30 - 16.00	<b>Schneeschuhwandern</b>	Seite 42

Dienstag	<b>24.01.</b>	19.30	<b>Bakterien, Viren, Pilze</b>	Seite 44
Donnerstag	<b>ab 26.01.</b>	18.30 - 21.30	<b>Aquarellieren</b>	Seite 56
Freitag	<b>27.01.</b>	16.00 - 20.00	<b>Papua Neuguineas Küche</b>	Seite 51
Montag	<b>ab 30.01.</b>	9.00 - 10.00	<b>Bewegt in den Tag</b>	Seite 45
Montag	<b>ab 30.01.</b>	9.00 - 10.30	<b>Beckenbalance</b>	Seite 45
Montag	<b>30.01.</b>	17.30 - 20.30	<b>Schreibwerkstatt - online</b>	Seite 56
<b>Februar 2023</b>				
Donnerstag	<b>2.02.</b>	9.30 - 11.00	<b>MEHRsamkeit - Wir sind da</b>	Seite 22
Donnerstag	<b>2.02.</b>	17.00 - 20.00	<b>Krapfen, Affen &amp; Co</b>	Seite 51
Freitag	<b>ab 3.02.</b>	9.00 - 12.00	<b>Smart und fit am iPhone - Teil 2</b>	Seite 34
Freitag	<b>3.02.</b>	15.00	<b>Info-Treffen Familienfasttag</b>	Seite 18
Samstag	<b>11.02.</b>	8.30 - 16.00	<b>Schneeschuhwandern</b>	Seite 42
Samstag	<b>11.02.</b>	9.00 - 12.00	<b>Achtsamkeit und Entspannung</b>	Seite 46
Sonntag	<b>12.02.</b>	9.00 - 18.00	<b>Ehevorbereitung.aktiv</b>	Seite 21
Dienstag	<b>14.02.</b>	19.30	<b>Abenteuer Island</b>	Seite 52
Donnerstag	<b>16.02.</b>	14.00 - 15.30	<b>Krativcafé</b>	Seite 54
Freitag	<b>17.02.</b>	13.30 - 22.00	<b>Ehevorbereitung.aktiv</b>	Seite 21



## Anmeldung

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

## Abmeldung

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

## Ausrichtung

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

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

## Impressum

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

## Datenschutz

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

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

"Das Rätsel etwa, dass aus einer winzigen Zelle ein menschliches Wesen wird, das in sich ein eigenes Universum aus Gedanken, Gefühlen, Bildern und Musik entwickelt, wird durch unsere Kenntnisse der Biologie und Quantenphysik keineswegs gelüftet, sondern im Gegenteil um das Staunen darüber bereichert, wie unvorstellbar komplex und reich selbst das kleinste Detail unserer Existenz ist."

Fabian Scheidler (Buch "Der Stoff aus dem wir sind" Seite 240)

Österreichische Post AG, GZ 07.Z0375.42 M  
kfb-Zeitung Nr. 8/2022  
Medieninhaberin: Diözese Linz  
Herausgeberin: Kath. Frauenbewegung OÖ  
Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz



Dominikanerhaus

Grünmarkt 1  
4400 Steyr  
07252 / 45400

Montag – Freitag  
8.30 – 12.00 Uhr  
(an Schultagen)

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

