

BRUNCH UM 10: IMPULS MIT GENUSS

Kursnummer 21.05.100 – 21.05.105

Kommen Sie am Dienstag-Vormittag um 10.00 Uhr zu uns. Genießen Sie einen Brunch mit frischem Gebäck von der Bio-Hofbäckerei Mauracher bei uns im Haus und danach einen thematischen Impuls von Expertinnen und Experten.

KOSTEN	€ 12 pro Brunch – mit dem Sammelpass kann der Bildungsgutschein der Diözese Linz eingelöst werden.
ANMELDUNG	Erforderlich
TERMINE	6x jeweils DIENSTAG, 10.00 – 12.00 UHR

**Pilgern: Heilsames Gehen**

Kursnummer 21.05.100

Wenn sich die Füße in Gang setzen, kommt auch vieles anderes in Bewegung. Eine uralte Tradition dazu ist Pilgern. In unserer schnelllebigen Zeit nehmen sich immer mehr Menschen eine Auszeit, um ihrem Leben bewusst Sinn und Ausrichtung zu geben, ein erfülltes Leben zu leben und begeben sich auf eine mehrtägige oder mehrwöchige Pilgerreise. Was brauche ich zum Pilgern, welche Pilgerwege gibt es und wie sieht die Struktur des Pilgerns aus? Erfahren Sie Wissenswertes rund ums Pilgern und vielleicht haben Sie dann ja auch Lust, sich auf den Weg zu machen!

LEITUNG	Elisabeth Humer , Pilgerbegleiterin, Wander- und Schneeschuhführerin, Naturpark-Rangerin für den Nationalpark Kalkalpen, Pädagogin, FNL-Kräuterexpertin, Erwachsenentrainerin
TERMIN	DIENSTAG, 12.10.2021, 10.00 – 12.00 UHR

fair leben – zum Wohle aller

Kursnummer 21.05.101

Margit Mayr-Lamm führt gemeinsam mit ihrem Mann Josef eine kleine biologische Landwirtschaft in Allhaming. Sie haben sich auf die Vielfalt von Gemüse spezialisiert und der Name des Projektes am Hof "fairleben" ist Programm. Es ist den beiden ein großes Anliegen, in Bezug auf die Natur, die Pflanzen und auf die Menschen einen fairen Umgang (vor-) zu leben. Die Landwirtschaft ist die Basis jeder Gesellschaft und dies soll mit der Arbeit am Biohof wieder verstärkt in den Mittelpunkt gerückt werden.

Margit Mayr-Lamm wird von ihrem Werdegang, von der Philosophie und der Vision hinter dem Tun am Biohof erzählen und was sie mit ihrer Arbeit für die Welt bewirken will.

HINWEIS	Exkursion zum Biohof Allhaming am 30.März 2022, Kursnummer: 21.04.100
LEITUNG	Margit Mayr-Lamm , Biobäuerin
TERMIN	DIENSTAG, 23.11.2021, 10.00 – 12.00 UHR

**Einfluss der Herkunftsfamilie auf die persönliche Entwicklung**

Kursnummer 21.05.102

Die Herkunftsfamilie – beeinflusst uns und trägt wesentlich zu unserer Entwicklung bei. Wir wurden in unsere Herkunftsfamilie hineingeboren – als Älteste, Mittlere, Jüngste, als Einzelkind. Beim Brunch um 10 beschäftigen wir uns damit, wie uns das Leben in unserer Herkunftsfamilie in unserer Entwicklung beeinflusst hat. Wie war die Atmosphäre in unserer Familie? Welche Geschwisterposition hatten wir? Wer setzte sich durch? Wer passte sich an? Was gab mir für mein Leben Kraft? Was war für mich eine Herausforderung?

Die Referentin Karin Remsing begleitet uns spielerisch auf unserer Reise. Sie ist eine erfahrene Ehe-, Familien- und Lebensberaterin bei BEZIEHUNGLEBEN.AT in St. Georgen/Gusen.

LEITUNG	Karin Remsing , Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
TERMIN	DIENSTAG, 18.01.2022, 10.00 – 12.00 UHR

BRUNCH UM 10: IMPULS MIT GENUSS

Humor als rezeptfreies Heilmittel

Kursnummer 21.05.103

Über sich selbst und so manches Missgeschick lachen zu können sowie Schwierigkeiten des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, haben hohe präventive Kraft für ein gelingendes Leben. Lachen stärkt den Lebensmut, unterstützt das Immunsystem, reduziert das Schmerzempfinden und fördert guten Schlaf. Ist Humor wichtig und kann man ihn erlernen? Wie hilft Humor in Stresssituationen und warum sollte man ihn ernst nehmen?

LEITUNG **Christina Binder BSc.**, Dipl. Psychologische Beraterin
TERMIN **DIENSTAG, 08.03.2022, 10.00 – 12.00 UHR**

Füttern Sie Ihren Schweinehund oder Ihre Vitalität?

Kursnummer 21.05.104

Wenn man in sich geht, dann weiß jede/r für sich ganz genau, mit welchen Gewohnheiten man sich schadet, sei es mit dem Essverhalten, Alkohol, Rauchen, Bewegungsmangel oder ganz einfach der Aufschieberitis. Der innere Schweinehund ist verantwortlich, wenn wir Entschuldigungen brauchen für etwas, was uns nicht freut, lästig ist oder Angst macht. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die ihre eigenen Ausreden nicht mehr hören können, dann sind Sie bereit, die unterschiedlichen Schweinehund-Typen (der Ängstliche, der Bequeme, usw.) kennenzulernen. Nützen Sie alltagstaugliche Strategien und Erfahrungen, um in das TUN und in die Beharrlichkeit zu gelangen. Lassen Sie sich inspirieren, wie kleine Schritte der Veränderung ihr Potential, ihre Ressourcen und ihren Willen steigern!

LEITUNG **Marion Weiser**, Holistische Körpertherapeutin, Diplompraktikerin der Grinberg Methode
TERMIN **DIENSTAG, 19.04.2022, 10.00 – 12.00 UHR**

Selbstfürsorge als pflegende/r Angehörige/r

Kursnummer 21.05.105

Von heute auf morgen können wir uns in der Rolle eines/r pflegenden Angehörigen wiederfinden. Wir sehen uns einer Reihe von Herausforderungen gegenüber: Beziehungsdefinitionen oder bisherige Rollenfestlegungen ändern sich. Zeitliche und soziale Einschränkungen und weniger Zeit für uns und unsere Interessen machen uns zu schaffen. Pfllegetätigkeiten sind oft psychisch und körperlich anstrengend. Wie kann man sich im Vorfeld darauf einstellen und vorbereiten? Was sollte man wissen? Welche Ressourcen braucht es und welche Rolle spielt dabei das familiäre Umfeld? Was, wenn Konflikte im Hintergrund da sind? Was kann ich im Sinne der Selbstfürsorge tun – Betreuen und sich selbst nicht vergessen?

LEITUNG **Martin Eilmannsberger**, Theologe und Soziologe, Psychosoziale Beratung für Pflegende Angehörige
TERMIN **DIENSTAG, 31.05.2022, 10.00 – 12.00 UHR**



NACHMITTAGSPROGRAMM

Kursnummer 21.05.106 – 21.05.108

Wir laden im Rahmen des Nachmittagsprogramms zu interessanten und abwechslungsreichen Veranstaltungen ein. Im Anschluss daran können Sie den Nachmittag gemeinsam bei einem Kaffee in unserem Frauenzimmer ausklingen lassen.

PROGRAMMERSTELLUNG	Maria Fischerlehner, Gertrude Haudum, Gabriele Schaumberger, Rosi Schmid Maria Wagner, Eva-Maria Kienast M.A. MA
KOSTEN	€ 7 pro Nachmittag
ANMELDUNG	Erforderlich
TERMINE	14-TÄGIG, JEWEILS DONNERSTAG, 14.00 – 16.00 UHR

Resilienz

Kursnummer 21.05.106

Menschen sind in ihrem Leben mit unterschiedlichen Belastungen und Anforderungen konfrontiert, die sie dann und wann an ihre persönliche Grenze bringen können. Doch da gibt es Personen, die scheinbar alles meistern, nichts dauerhaft umhaut und die immer wieder aufstehen. Diese Menschen trinken keinen Zaubertrank, baden nicht in Drachenblut und haben kein Geheimrezept - sie sind psychologisch betrachtet resilient!

Resilienz ist alltäglich, erlernbar und trainierbar. Sie erfahren, welche Faktoren Resilienz fördern und lernen alltagstaugliche Übungen kennen.

LEITUNG	Mag.a Renate Rechner , Gesundheitspsychologin, Arbeits- und Organisationspsychologin
ORGANISATION	Maria Fischerlehner, ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau
TERMIN	DONNERSTAG, 07.10.2021, 14.00 – 16.00 UHR

Stärkung des Immunsystems: Gesund durch die kalte Jahreszeit

Kursnummer 21.05.107

Gerade im Hinblick auf Corona kommt einem gut funktionierenden Immunsystem und der Vorbeugung von Infekten eine wichtige Rolle zu. In diesem Vortrag zur Stärkung des Immunsystems wird ein Überblick über dessen Grundfunktionen geboten und wertvolle Tipps vermittelt, wie man sich in der kalten Jahreszeit mit Schüßler Salzen, Aromatherapie, Pflanzenheilkunde, Nährstoffen uvm. stärken kann.

LEITUNG	Mag.a pharm. Melanie Danninger , Apothekerin
ORGANISATION	Eva-Maria Kienast M.A MA, Leiterin Haus der Frau
TERMIN	DONNERSTAG, 21.10.2021, 14.00 – 16.00 UHR

**"Im Herbst des Lebens leben/sein" oder
"Das erfüllte Leben spüren"**

Kursnummer 21.05.108

Ein Bild für unseren Lebenslauf wird manchmal in Anlehnung an die Jahreszeiten gesehen. Wie leben wir? Manchmal fragen wir uns: Wer bin ich jetzt und wie bin ich die/der geworden?" und manchmal stellt uns das Leben selbst Fragen. Es verläuft nicht spurlos, es hinterlässt Spuren in und um uns und es berührt unsere Sehnsucht nach einem erfüllten Dasein. Wenn wir im Herbst des Lebens angekommen sind, dann dürfen wir beginnen, zu ernten. Manche der "Früchte" werden wir haltbar machen, um sie in der kargen Zeit zur Verfügung zu haben.

Im Impulsreferat wird versucht, den Zugang zu den angesammelten "Schätzen des Lebens" zu zeigen. Einfache Übungen sollen ermuntern, diese für das Gelingen des weiteren Lebens auch im Alltag zu erkennen und zu nützen.

LEITUNG	Dr. Max Kasthuber , Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut
ORGANISATION	Maria Fischerlehner, ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau
TERMIN	DONNERSTAG, 04.11.2021, 14.00 – 16.00 UHR

NACHMITTAGSPROGRAMM

Menschen-Würde: Meine Berufung

Kursnummer 21.05.109

Maria Schlackl hat sich zum Ziel gesetzt, "heute eine prophetische Stimme zu sein, mit Mut, Leidenschaft und Tatkraft aufzutreten, wo Menschenwürde mit Füßen getreten wird". Warum sich Frau Schlackl Maria mit Leib und Seele gegen den Frauenhandel einsetzt, warum sie die Frage der Würde umtreibt und wie sie ihre Berufung sieht, wird Inhalt dieses Nachmittages sein.

„Wo sich deine Talente mit den Bedürfnissen der Welt kreuzen, dort liegt meine Berufung“ (Aristoteles)

LEITUNG **Sr. Maria Schlackl**, Stv. Provinzleiterin der Salvatorinnen Ö, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Leiterin der Initiative: Aktiv gegen Menschenhandel – aktiv für Menschewürde in OÖ
ORGANISATION Maria Wagner, ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau
TERMIN **DONNERSTAG, 18.11.2021, 14.00 – 16.00 UHR**

Gedichte im Gespräch

Kursnummer 21.05.110

Mögen Sie Gedichte? Mögen Sie eines besonders gern? Dann nehmen Sie es doch mit und lesen es den anderen vor! Vielleicht haben Sie es auswendig gelernt und wollen es "aufsagen"? Das wäre schön. Oder hören Sie lieber zu? Es werden Gedichte bekannter und weniger bekannter AutorInnen vorgestellt. Und wir werden gemeinsam über die Texte reden, denn im Gespräch, im Austausch von Beobachtungen, Empfindungen und Überlegungen entfalten sich die Gedichte, sie zeigen neue Facetten und geben verborgene Bedeutungen frei.

LEITUNG **Mag.a Eva Fischer**, Autorin
ORGANISATION Maria Wagner, ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau
TERMIN **DONNERSTAG, 02.12.2021, 14.00 – 16.00 UHR**

Singen im Advent

Kursnummer 21.05.111

Wenn überall geschäftliches Treiben herrscht, wenn Reklamen und Kaufhauslärm allzu laut Weihnachtsfreude verkünden, wenn Lichterketten und Glitzersterne in Hülle und Fülle unsere Augen blenden, dann ist es wohltuend, zusammenzukommen! Mit altbekannten Liedern, mit neuen Weisen, mit meditativen Gesängen und mit stärkenden Ritualen wollen wir die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche lenken - auf die Botschaft der Liebe für uns ALLE. Gemeinsam wollen wir zwei Stunden singend eintauchen in den Zauber des Advents!

LEITUNG **Barbara Kraxberger**, Logopädin, SI-Therapeutin, Chorleiterin, Referentin in der Erwachsenenbildung, zertifizierte Singkreisleiterin im Netzwerk "Singende Krankenhäuser"
ORGANISATION Maria Fischerlehner, ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau
TERMIN **DONNERSTAG, 16.12.2021, 14.00 – 16.00 UHR**

Blitzgscheit in kurzer Zeit

Kursnummer 21.05.112

Spannend, was unser Hirn alles kann, wenn wir es nur richtig bedienen! Aus den Ergebnissen der Hirnforschung kann abgeleitet werden, wo die Knöpfe sind, an denen man drehen kann, und was genau zu tun ist, damit Potentiale entwickelt und dabei verblüffende Ergebnisse erzielt werden.

Durch erhellende Infos, schlaue Bewegungen, erstaunliche Tipps und Tricks lassen wir die Synapsen japsen.

LEITUNG **Mag. Max Födinger**, SelbA-Trainer, Kabarettist
ORGANISATION Rosi Schmid, ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau
TERMIN **DONNERSTAG, 13.01.2022, 14.00 – 16.00 UHR**

NACHMITTAGSPROGRAMM

Anpacken, nicht einpacken: Wie begeisterte Gemeinschaft geht

Kursnummer 21.05.113

Involvierungsmöglichkeiten entwickeln Begeisterung und Motivation bei den Menschen. Untersuchungen zeigen, dass Musik, Bühne, Bewegung und soziale Aktion jene Betätigungsfelder sind, wo der Mensch die größte Leidenschaft und das größte (ehrenamtliche) Potential entwickelt. Mitmachen und Partizipation schafft Bindung an die Gruppe und die Gemeinschaft. Dazugehören ist wesentlich. Wer sich barrierefrei mit seinen oder ihren Fähigkeiten und Talenten und Charismen einbringen kann, wird sich zu einem Träger und einer Trägerin der gemeinsamen Aufgabe entwickeln. Ist dieses Dazugehören und Mitmachen mit absichtsloser Wertschätzung verbunden, werden sich diese Personen zu einem positiven „Ambassador“ entwickeln. Die Dynamik von Mitte, Rändern und Zwischenräumen belebt eine intrinsische Motivation, tiefe Resilienz und lebendige Hoffnung.

Anhand seines Buches „Anpacken, nicht einpacken. Für Gemeinschaft, die begeistert“ (Herder 2020) wird der Autor, Kommunikationslotse, Coach, Theologe und passionierte Pilger und Weitgeher Ferdinand Kaineder uns einen 25-minütigen Impuls geben, zum Austausch untereinander ermutigen und für Fragen und Anliegen zur Verfügung stehen.

LEITUNG
ORGANISATION
TERMIN

Mag. Ferdinand Kaineder

Gabriele Schaumberger, ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau

DONNERSTAG, 27.01.2022, 14.00 – 16.00 UHR

Gefangenseelsorge:

Kursnummer 21.05.114

Begegnung mit gescheiterten Lebensentwürfen

"Was hat sich Gott dabei gedacht?" Mit dieser Frage endet das Buch, das Hans Gruber im Rückblick auf seine 50 Jahre als Gefangenseelsorger geschrieben hat. Sie bleibt unbeantwortet, denn wer hat schon eine Antwort darauf, wie ungefragt wir Menschen in die Welt mit ungleichen Ressourcen "geworfen" werden. Die 9000 "BewohnerInnen" der Österreichischen Justizanstalten repräsentieren eine Menge gescheiterter Lebensentwürfe. Seelsorge ist herausgefordert, allen als "Kinder Gottes" zu begegnen. Über Hindernisse und Hoffnungen berichtet Pfarrer Gruber.

LEITUNG
ORGANISATION
TERMIN

Mag. Johann Gruber, Pfarrer, em.

Rosi Schmid, ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau

Donnerstag, 10.02.2022, 14.00 – 16.00 Uhr

Fasten berührt die Seele

Kursnummer 21.05.115

Beim Fasten geht es nicht um Kasteiung des Körpers, sondern um Loslassen unserer gewohnten Lebensführung. Dadurch kommt es zu einer Hinwendung zu uns selber. An diesem Nachmittag schaffen wir eine Oase des Rückzugs und der Stille, um so der alltäglichen Reizüberflutung und Übersättigung entgegenzuwirken. Wir ermöglichen eine reinigende Begegnung mit unserer Seele und erfahren unsere spirituelle Dimension.

LEITUNG
ORGANISATION
TERMIN

Elisabeth Bauer

Rosi Schmid, ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau

DONNERSTAG, 03.03.2022, 14.00 – 16.00 UHR

NACHMITTAGSPROGRAMM

Vielfalt statt Einfalt! Von der Bedeutung der Biodiversität für uns alle

Kursnummer 21.05.116

In der medialen und öffentlichen Wahrnehmung steht der Klimawandel häufig im Mittelpunkt. Das ist wichtig und notwendig, greift aber zu kurz! Denn es sind nicht nur die Gefahren des Klimawandels, welche die Natur bedrohen, sondern eine Vielzahl anderer Faktoren. Im Rahmen dieses Vortrages wird nicht nur auf die Bedrohungen eingegangen, denen die Natur ausgesetzt ist, sondern auch, welche überragende Bedeutung die Vielfalt der Arten für unser aller Leben hat. Wir sind ein Teil des großen Ganzen, das sich Schöpfung nennt, und können und dürfen uns nicht darüber erheben.

LEITUNG
ORGANISATION
TERMIN

Dr. Friedrich Schwarz
Gerti Haudum, ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau
DONNERSTAG, 17.03.2022, 14.00 – 16.00 UHR



Dem Wunder auf den Fersen: Ein poetischer Stadtspaziergang

Kursnummer 21.05.117

„Das Wunder ist des Augenblicks Geschöpf“, so Johann Wolfgang von Goethe. Wunder eröffnen Möglichkeitsräume, sie unterbrechen auf vielfältige Weise den Alltag. Sie offenbaren sich in Gesichtern, Bildern, Klängen und Gemäuern – sie können einen das Staunen-Können lehren. Manchmal drängen sie sogar, solch einer Erfahrung in Worten und Bildern Ausdruck zu verleihen. Aber wie geht das nun, das Wundersuchen inmitten der vermeintlich lauten Stadt? Was ist eigentlich ein Wunder? Wie findet man Wunder?

Auf diese Fragen hat Martina Resch mögliche Antworten gefunden. Davon wird sie uns erzählen. Allein und in der Gruppe werden wir uns auf Wundersuche begeben. Kurze Poetische Impulse werden den Spaziergang begleiten und sollen einladen, der eigenen Kreativität Raum zu geben.

LEITUNG
ORGANISATION
TERMIN

Mag.a Martina Resch, Theologin, Konzeption und Reflexion bei den Projekten: LebensZEICHEN, Salon Raum_Zeit und Domfrauen
Gabriele Schaumberger, ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau
DONNERSTAG, 31.03.2022, 14.00 – 16.00 UHR

Maria Magdalena: Eine bekannte, verkannte Frau

Kursnummer 21.05.118

Kaum über eine andere biblische Frauengestalt gibt es so zahlreiche Legenden und Bilder wie von Maria Magdalena. Jede Frau, jeder Mann kennt ihren Namen und einige mit ihr in Verbindung gebrachte Überlieferungen – meist vom Hörensagen. Was erfahren wir aber in der Bibel tatsächlich über sie? Welchen Stellenwert hatte sie im Laufe der Kirchengeschichte? Welche Bedeutung hat sie für uns Frauen heute? Auf der Spurensuche nach dieser biblischen Frau werden uns Texte der Bibel, Aussagen von bekannten Kirchenmännern und -frauen im Laufe der Geschichte und Darstellungen Maria Magdalenas aus der Sicht der Kunst begegnen.

LEITUNG
ORGANISATION
TERMIN

Ingrid Penner, Erwachsenenbildnerin, Sakraler Tanz, Bibliodrama
Rosi Schmid, ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau
DONNERSTAG, 21.04.2022, 14.00 – 16.00 UHR

NACHMITTAGSPROGRAMM

Kulturfahrt nach Wilhering

Kursnummer 21.05.119

Besuchen Sie mit uns das neue, sehr sehenswerte Stiftsmuseums in Wilhering. Bei einer Führung erfahren wir von der Geschichte des Stiftes, erleben die wundervollen Gärten und erhalten einen Einblick in das Leben der Mönche, wobei sich ein Raum im Museum den Werken der beiden verstorbenen Künstler, des Musikers Pater Balduin Sulzer und des Malers Fritz Fröhlich widmet. Anschließend besteht die Möglichkeit zu einem gemütlichen Kaffee. Wir werden gemeinsam mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Wilhering fahren.

LEITUNG	Gerti Haudum , ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau
KOSTEN	Die Kosten für die Busfahrt und die Führung sind Vorort zu bezahlen
TREFFPUNKT	13.15 Uhr, Bushaltestelle Obere Donaulände beim "Roten Krebs"
ABFAHRT	13.33 Uhr
RÜCKFAHRT	Möglichkeiten für die Rückfahrt mit dem Bus: 16.16 Uhr, 16.46 Uhr, 17.16 Uhr
TERMIN	DONNERSTAG, 05.05.2022, 13.00 – 17.00 UHR

LIWEST
Gut beginnt mit L.

„Mein Homeoffice“

Internet
ohne Wenn und Aber.
Stabiles Glasfaser-Internet
mit Bandbreitengarantie.

PC Magazin
Breitband
Benchmark Österreich
TESTSIEGER
LIWEST
Kabelmedien

livest.at

THEOLOGISCHE KURSE



ab Oktober 2021
THEOLOGISCHER FERNKURS
mit Studienwochen oder Online
mehr wissen – tiefer fragen – klarer urteilen

www.theologischekurse.at
office@theologischekurse.at, Tel. 01 51552-3703