



# KURSPROGRAMM

26/27 HERBST  
WINTER

\* BILDUNGS- &  
BEGEGNUNGS-  
ZENTRUM

# HAUS DER FRAU

# EIN STARKES MITEINANDER

## Unser hauptamtliches Team



# HAUS DER FRAU

v.l.n.r.

Dagmar Grünwald  
Jasmina Ibrahimović  
Heike von Braunschweig  
Claudia Buchinger  
Christine Ruckendorfer  
Ankica Spajić

v.l.n.r.

Karin Freudenthaler  
Maria Wagner  
Gertrude Haudum  
Claudia Buchinger  
Maria Fischerlehner  
Rosi Schmid



## Unsere ehrenamtlichen Teams



v.l.n.r.

Dagmar Grünwald  
Magdalena Sonnberger  
Gerlinde Rappl  
Helga Buchinger  
Michaela Schmidtgrabmer  
Lisa Schlotthauer  
Claudia Buchinger

# LIEBE LESER:INNEN,

*manchmal braucht es Mut, Gewohntes neu zu denken. Dieses Kursprogramm ist genau so ein Aufbruch.*



Erstmals halten Sie kein Jahresprogramm, sondern ein **HERBST-PROGRAMM** in Händen. Ein Programm, das nicht nur inhaltlich gewachsen ist, sondern auch äußerlich einen neuen Weg einschlägt: farbenfroh, lebendig und modern. Mit seinen Pink-, Lila- und Rosatönen setzt es ein sichtbares Zeichen für Frauenbildung und reiht sich zugleich in die gemeinsame Gestaltung der diözesanen Bildungshäuser ein.

Doch nicht nur das Erscheinungsbild ist neu. Unser Blick richtet sich noch bewusster auf das, was das Haus der Frau seit jeher ausmacht: Frauen in ihren unterschiedlichsten Lebensphasen zu begleiten, zu stärken und miteinander in Verbindung zu bringen.

Mehr als **250 KURSE** laden dazu ein, Neues zu entdecken, Bekanntes zu vertiefen und über sich selbst hinauszuwachsen. Ob Spiritualität, Frauengesundheit, Partnerschaft, Nachhaltigkeit, Medienkompetenz, Kreativität, Tanz und Bewegung,

Kochkunst, Exkursionen oder gesellschaftspolitische Themen – Bildung beginnt dort, wo Neugier auf Begegnung trifft.

Besonders am Herzen liegt mir, dass dieses Programm auch die Menschen sichtbar macht, die das Haus der Frau mit Leben erfüllen. Hinter jedem Kurs stehen engagierte Kursleiter:innen, ein motiviertes hauptamtliches Team und viele ehrenamtliche Mitarbeiterinnen, die mit Herz, Kompetenz und Begeisterung dazu beitragen, dass unser Haus ein Ort des Willkommens und der persönlichen Entwicklung ist.

Wenn ich Ihnen zwei persönliche Empfehlungen mitgeben darf, dann sind es die Kurse **KOMMUNIKATION & BEZIEHUNG** auf Seite 42 sowie unsere Angebote für **KLEIN & GROSS (KuKuG)** auf den Seiten 30–31. Beide Bereiche stehen beispielhaft für das, was Bildung bewirken kann: Menschen miteinander verbinden, Verständnis fördern

und gemeinsame Erfahrungen schaffen, die weit über einen Kursabend hinaus-

reichen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie in diesem Programm genau das finden, was Sie gerade brauchen: Inspiration, neue Perspektiven, stärkende Gemeinschaft, kreativen Freiraum oder einfach Zeit für sich selbst. Vielleicht entdecken Sie ein neues Talent, führen bereichernde Gespräche, knüpfen Freundschaften oder nehmen einen Gedanken mit nach Hause, der Sie noch lange begleitet.

Dieses Programm ist mit viel Sorgfalt, Leidenschaft und Engagement entstanden. Es ist eine Einladung an alle Frauen und Männer, neugierig zu bleiben, sich weiterzuentwickeln und das Leben in all seinen Facetten zu gestalten.

**Mag.ª Claudia Buchinger**

Leiterin Haus der Frau

Wir freuen uns darauf, Sie im Haus der Frau willkommen zu heißen.

## KURSANMELDUNG:

☎ **0732 667026** oder ✉ **hdf@dioezese-linz.at**  
**oder persönlich im HAUS DER FRAU**



**Dagmar Grünwald**

Pädagogische  
Mitarbeiterin



**Heike von Braunschweig**

Sekretärin &  
Kursmanagement



**Christine Ruckendorfer**

Sekretärin &  
Buchhaltung



**Ankica Spajić**

Wirtschafts-  
mitarbeiterin



**Jasmina Ibrahimović**

Wirtschafts-  
mitarbeiterin

# HAUS DER FRAU

## FRAUENGESUNDHEIT

S.7  
S.69

SPIRITUALITÄT · PILGERN

S.17

1  
Spiritualität  
Weltanschauung  
Theologie

S. 6–11

2  
Frauenbildung  
Frauengesundheit

S. 12–19

5  
Gesundheit  
Persönlichkeit  
Kommunikation  
Sprachen

S. 32–44

6  
Kochkunst

S. 45–52

## TANZ & BEWEGUNG

S.65



S.60

## KREATIVES GESTALTEN

3

Gesellschaft

Umwelt

Medien

S. 20–25

4

Partnerschaft

Pädagogik

Familie

S. 26–31

7

Kunst · Kultur

Kreativität

Literatur

Musik · Singen

Tanz

S. 53–67

8

Exkursionen

S. 68–71



# 1 SPIRITUALITÄT THEOLOGIE WELTANSCHAUUNG

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| Verbundenheit ist eine Herzensressource | 7 |
| Spiritualität der Verbundenheit         | 7 |
| Frauen gestalten Kirche                 | 8 |
| Friede & Versöhnung                     | 9 |
| Einstimmen auf Weihnachten              | 9 |

## **TRAUER & VERLUST**

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Letzte Hilfe Kurs                                        | 7  |
| Individuelle Begleitung in schweren Zeiten               | 10 |
| Trauer gemeinsam tragen                                  | 10 |
| Selbsthilfegruppen: Wenn Kinder sterben                  | 11 |
| KuKuG: Kinder begleiten in Zeiten von Verlust und Trauer | 11 |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Exkursion: Bestattungskultur heute | 8 |
| Exkursion: Jüdischer Friedhof Linz | 9 |

# VERBUNDENHEIT IST EINE HERZENRESSOURCE

## Einführungsabend in die Kontemplation nach Franz Jalics SJ

Diese Veranstaltung macht mit der Kraftquelle der christlichen Kontemplation bekannt. In der leisen Praxis der Achtsamkeit entdecken die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, in der Stille daheim zu sein, bei sich selbst, verbunden mit sich, mit anderen, mit Gott. Mitten im gewohnten Alltag schenkt diese Unterbrechung einen Freiraum, lässt aufatmen, schafft ein hörendes Herz – nicht sofort, aber immer tiefer. Das, was ich bin, genügt.

- ➔ 5–11 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Dagmar Grünwald



# SPIRITUALITÄT DER VERBUNDENHEIT

## Einführung in die Kontemplation nach Franz Jalics SJ

Dieser Kurs öffnet einen Zugang zum kontemplativen Gebet. Bei diesem Blick nach innen geht es um liebevolle Offenheit für neue Erfahrungen. Atem- und Körperwahrnehmung, Sitzhaltung, meditatives Gehen und der Umgang mit Gedanken und Gefühlen werden behutsame Übungsschritte zu einem achtsamen, absichtslosen Verweilen in der Gegenwart Gottes. Es braucht keine Vorkenntnisse. Wer teilnimmt, sollte psychisch gesund sein und sich auf das Schweigen und die Übungen einlassen.

- ➔ Hinweis: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
- ➔ 5–11 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald

# LETZTE HILFE KURS

\* ... wurde schon mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

## Am Ende wissen, wie es geht

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe für die Sterbebegleitung. Denn Sterbenden beizustehen ist keine Wissenschaft, sondern gelebte Mitmenschlichkeit – im eigenen Zuhause ebenso wie in der Nachbarschaft. Wir möchten Ihnen das nötige Grundwissen an die Hand geben und Sie ermutigen, füreinander da zu sein. Denn Zuwendung ist genau das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

- ➔ ab 12 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald



Montag  
**21.9.2026**  
18.45 – 19.45

Referentin:  
**Sr. Esther Ganhör**  
Geistliche Wegbegleiterin  
Exerzitienleiterin

**Kursbeitrag: 12 €**

NEU

3x Montag  
**5.10.–19.10.2026**

18.45 – 19.45

Referentin:  
**Sr. Esther Ganhör**  
Geistliche Wegbegleiterin  
Exerzitienleiterin

**Kursbeitrag: 36 €**

NEU

Samstag  
**17.10.2026**

16.00 – 20.00

Referentinnen:  
**Notburga Hammerschmied MAS**  
Dipl. Krankenschwester,  
Lehrende in der Pflegeausbildung

**Neumüller Ulrike**  
Dipl. Krankenschwester, Palliativschwester

**Kursbeitrag: 20 €**

NEU

Dienstag  
**20.10.2026**  
15.00 – 17.00



Referent:innen:  
**Julia Dobretsberger &  
Mag. Martin Dobretsberger**  
Bestattermeister:in & Trauerredner:in  
**Kursbeitrag: 13 €**

 **EXKURSION** NEU

## BESTATTUNGSKULTUR HEUTE

### Was ist möglich? Was ist sinnvoll?

Bei dieser Exkursion erfahren Sie mehr über heutige Bestattungskultur und blicken hinter die Kulissen der Bestattung Dobretsberger. Vorgestellt werden verschiedene Bestattungsarten mit ihren Vor- und Nachteilen sowie zeitgemäße Formen des Abschieds. Auch neue Bestattungsformen, wie z.B. die Urnenbeisetzung in der Natur, werden thematisiert. Zudem erfahren Sie Wissenswertes zu Kosten, Abläufen und den notwendigen Schritten nach einem Todesfall. Im Anschluss bleibt Zeit für Ihre persönlichen Fragen.

- ➔ Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
- ➔ max. 25 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald
- ➔ Begleitung: Gerlinde Rappl

Donnerstag  
**22.10.2026**  
14.00 – 16.00

Referentinnen:  
**Elisabeth Greil & Monika Weilguni**  
Pastoralvorständinnen  
**Kursbeitrag: 12 €**

NEU



## FRAUEN GESTALTEN KIRCHE

Welche Rolle haben Frauen heute in der katholischen Kirche? Zwei Pastoralvorständinnen aus Linz erzählen von ihrem persönlichen Werdegang, ihren Erfahrungen als Frauen in Leitungsfunktionen und den Veränderungen durch die aktuelle Pfarrstrukturreform. Im Gespräch und im offenen Austausch mit dem Publikum entsteht Raum für Einblicke, Fragen und neue Perspektiven auf Kirche im Wandel.



Elisabeth Greil



Monika Weilguni

- ➔ ab 10 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation & Moderation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



# Talita kum

STEH AUF UND GEH

Bist du auf der Suche nach einem Leben, das einfach und doch wesentlich ist, das von Vertrauen und Liebe geprägt ist? Fühlst du dich mit deinen christlichen Wurzeln verbunden und suchst du neue Formen, wie du eine geerdete, zeitgemäße Spiritualität leben kannst? Dann bist du hier richtig:

**Die 6-wöchige christliche Lebensschule TALITAKUM**  
**startet wieder am 12. Oktober 2026 - online**

**Was erwartet dich?**

- \* ein gedrucktes Workbook
- \* wöchentlich 3 Podcasts zum Thema der Woche:  
SEHNSUCHT / INNEHALTEN / BALLAST ABWERFEN  
JA ZUM LEBEN / POTENTIAL ENTFALTEN / GANZ WERDEN
- \* wöchentliches Austauschtreffen, online montags von 19-20.30 Uhr  
12.10., 19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11.2026

**Anmeldung & Infos:** Fachstelle Spiritualität Diözese Linz  
spiritualitaet@dioezese-linz.at, Tel.: 0732 7610 – 3160  
Exerzitien im Alltag

in Oberösterreich

**SPIRITUELLE WEG BEGLEITERINNEN**





# FRIEDE & VERSÖHNUNG

*Eine Spurensuche zwischen Sehnsucht und Realität*



Dieser Impulsnachmittag widmet sich den Themen Vergebung und Versöhnung sowohl im zwischenmenschlichen als auch im gesellschaftlichen und politischen Bereich. Unsere menschliche Fähigkeit zu Vergebung und Versöhnung schafft eine grundlegende Voraussetzung für das Bewahren, Entwickeln und Schaffen von Frieden. Was können wir aus der Geschichte lernen, welche Impulse bekommen wir von großen Persönlichkeiten und welche politischen Strukturen sind förderlich und hilfreich für die Bereitschaft und den Willen zum Frieden? Vortrag mit anschließender Möglichkeit zu Austausch und Diskussion.

➔ **ab 10 Teilnehmer:innen**

➔ **Organisation & Moderation: Maria Wagner**

Donnerstag

**19.11.2026**

14.00 – 16.00



Referent:

**Mag. Wolfgang Bögl**

Theologe, Akadem. Ehe-, Familien- & Lebensberater bei BeziehungLeben der Diözese

**Kursbeitrag: 12 €**



# EINSTIMMEN AUF WEIHNACHTEN



Was wäre die Vorweihnachtszeit ohne Lieder, Geschichten und gemeinsames Singen und Musizieren rund um den Adventkranz? Lassen Sie die Hektik des Alltags hinter sich, spüren Sie Ihrer Sehnsucht nach Weihnachten nach und genießen Sie in gemütlicher Runde das gemeinsame Singen. Lauschen, Tanzen und Musizieren mit einfachen Instrumenten.

➔ **ab 10 Teilnehmer:innen**

➔ **Organisation & Moderation: Maria Fischerlehner**



Donnerstag

**17.12.2026**

14.00 – 16.00



Referentin:

**MMag.ª Veronika Mossbauer**

Musiktherapeutin, Klinische- & Gesundheitspsychologin, Chorleiterin

**Kursbeitrag: 12 €**



**EXKURSION**

# JÜDISCHER FRIEDHOF LINZ

Der Jüdische Friedhof Linz, seit 1863 ein bedeutender Ort des Gedenkens, ist heute vollständig vom St. Barbara Friedhof umgeben und untersteht der Israelitischen Kultusgemeinde Linz. Auf einer Fläche von 5405 m² befinden sich rund 1000 Gräber, die einen tiefen Einblick in die Geschichte der jüdischen Gemeinde der Stadt bieten. Seit dem 15. Oktober 2009 steht der Friedhof unter Denkmalschutz. Während der Führung erfahren Sie mehr über die Geschichte und Grabkultur dieses historisch wertvollen Friedhofs.

➔ **Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

➔ **Hinweis: Kopfbedeckung für Herren (Hut, Kappe) erbeten, Kippa vor Ort erhältlich** ➔ **ab 10 Teilnehmer:innen**

➔ **Organisation: Dagmar Grünwald** ➔ **Begleitung: Gerlinde Rappl**

Dienstag

**13.10.2026**

14.00 – 16.00

Referent:

**Dejan Bogicevic**

Israelitische Kultusgemeinde

**Kursbeitrag: 12 €**





# VERLUST VERSTEHEN. TRAUER BEGLEITEN.

*Trauer und Verlust gehören zu den tiefgreifendsten Erfahrungen des Lebens. Trauer zeigt sich dabei so individuell wie der Mensch selbst. Neben dem Tod eines geliebten Menschen können auch Trennungen, Arbeitsplatzverlust oder gesundheitliche Veränderungen Gefühle von Leere, Ohnmacht und Orientierungslosigkeit auslösen.*



2. Mittwoch im Monat

**9.9.2026–  
10.2.2027**

9.9., 14.10.2026  
11.11., 9.12.2026  
13.1., 10.2.2027

14.30 – 18.30

Referentin:

**Caroline Willroider**

Psychosoziale Beraterin, dipl. Mental- & Achtsamkeitstrainerin, dipl. Beziehungs- & Paarcoach, Trauer- und Verlustbegleiterin

**Kursbeitrag: 47 € pro Termin**

## INDIVIDUELLE TRAUERBEGLEITUNG

*Umgang mit Trauer & Verlust*



Trauer und Verlust können viele Ursachen haben und jeden Menschen auf ganz individuelle Weise tief erschüttern. Sie werden achtsam, strukturiert und in Ihrem persönlichen Tempo in Ihrer Trauer begleitet. Ziel ist es, einen geschützten Raum für Ihre Trauer zu schaffen und neue Perspektiven zu eröffnen.

- **Hinweis:** Bitte geben Sie bei der Terminbuchung Ihren Wunschtermin (à 50 Minuten) bekannt:  
14.30 / 15.30 / 16.30 / 17.30 oder 18.30 Uhr
- **Organisation:** Dagmar Grünwald

2. oder 3. Dienstag im Monat

**15.9.2026–  
9.2.2027**

15.9., 20.10.2026  
17.11., 15.12.2026  
19.1., 9.2.2027

16.30 – 18.30

Trauerbegleiter:

**Alfred Tiefenbacher**

**Kursbeitrag:**

**10 € pro Person & pro Termin**

**15 € für Paare pro Termin**

## TRAUER & VERLUST GEMEINSAM TRAGEN

*Begleitete Trauergruppe*

Trauer braucht Zeit, Raum und Menschen, die verstehen. In dieser begleiteten Trauergruppe begegnen Sie anderen Menschen, die ebenfalls einen Verlust erlebt haben. In einer vertrauensvollen Atmosphäre können Sie erzählen, zuhören, schweigen, Erinnerungen teilen und Ihren eigenen Weg durch die Trauer finden. Die Gruppe bietet Halt, Verständnis und die Erfahrung, mit den eigenen Gefühlen nicht allein zu sein. Gemeinsam entdecken wir Möglichkeiten, mit Verlust umzugehen und Schritt für Schritt neue Orientierung im Alltag zu finden. Sie dürfen kommen, wie Sie sind – mit Ihrer Geschichte, Ihren Fragen, Ihrer Trauer.

- **Hinweis:** Wir ersuchen um Anmeldung! Kurzfristig per Telefon oder E-Mail.
- 4–10 Teilnehmer:innen ➤ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

# SELBSTHILFEGRUPPEN

## Wenn Kinder sterben

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

Mehr Infos unter: [www.trauernde-eltern.at](http://www.trauernde-eltern.at)

- Hinweis: Wir ersuchen um Anmeldung! Kurzfristig per Telefon oder E-Mail.
- max. 15 Teilnehmer:innen ➤ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## KuKuG-Exkursion Kurs für Klein und Groß KINDER BEGLEITEN IN DER TRAUER

### Leben und Tod auf der Spur

Kennen Sie den interaktiven Stationenweg am St. Barbara Friedhof? Dieses kostenlose Angebot lädt Kinder und ihre Begleitung vom 17. Oktober bis 2. November 2026 dazu ein, sich altersgerecht mit den Themen Tod, Abschied und Trauer auseinanderzusetzen. Ergänzend erhalten Eltern und Begleitpersonen Anregungen für einen unterstützenden Umgang und die Möglichkeit zum Austausch, während die Kinder fachkundig betreut werden. Voraussetzung ist der vorherige gemeinsame Besuch des Stationenwegs. Rechnen Sie dafür mit einer Dauer von ca. 1 bis 1,5 Stunden.

- Anmeldung erforderlich!
- Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
- max. 25 Teilnehmer:innen
- Organisation: Dagmar Grünwald
- Begleitung: Helga Buchinger

Gefördert von:



ST. BARBARA FRIEDHOF  
Ort der Abschiedskultur mitten in Linz



In guten Händen



1. Dienstag im Monat  
**6.10.2026 –  
2.2.2027**

6.10., 3.11., 1.12.2026  
12.1., 2.2.2027

17.00 – 19.00

**Für Eltern & Geschwister:**  
Volker Hartl & Mag.<sup>a</sup> Andrea  
Steinbauer-Schütz

**Für Eltern nach Suizid:**  
Sylvia Wanke

**Kursbeitrag:**  
10 € pro Person & Termin  
15 € für Paare pro Termin

Mittwoch

**28.10.2026**

NEU

15.00 – 17.00

Julia Dobretsberger &  
Mag. Martin Dobretsberger  
Bestattermeister:in & Trauerredner:in

Mag.<sup>a</sup> Andrea Mayer-Edoloeiy  
Theologin, Trauerbegleiterin

**kostenlos**

**mein BEITRAG**

**SCHWERPUNKT: BILDUNG**

**MITBESTIMMEN WOHN 50 % DES KIRCHENBEITRAGS FLIESSEN.**

**Für Bildung, die stärkt.**  
Mit Ihrer Zweckwidmung fördern Sie Bildungsangebote, diözesane Schulen & die Ausbildung zukünftiger Generationen.

**JETZT ZWECKWIDMUNG WÄHLEN.  
MEINBEITRAG.AT/ZWECKWIDMUNG**

MEHR KuKuG-KURSE  
siehe Seite 30, 31



# 2

## FRAUENBILDUNG FRAUENGESUNDHEIT

### FEMINISMUS – FRAUEN IM GESPRÄCH

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Beatrice Frasl „Patriarchale Belastungsstörung“ | 13 |
| Katharina Köller „Wild Wuchern“                 | 13 |

### FINANZBILDUNG

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Finanzvortrag von Frauen für Frauen                  | 14 |
| Frauenarmut hat System                               | 14 |
| Jetzt für später! Gut vorgesorgt!                    | 14 |
| Individuelle finanzielle Selbstbestimmung für Frauen | 15 |

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>FRAUENSALON – In Verbundenheit wachsen</b> | <b>15</b> |
|-----------------------------------------------|-----------|

### PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG · FRAUENGESUNDHEIT

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Styling, Beauty & typgerechtes Make-up                     | 17 |
| Die kleine Resilienz-Tankstelle                            | 17 |
| Zyklusgerechte Ernährung                                   | 17 |
| Frauen.Leben. Rollenbilder hinterfragen, eigene Wege gehen | 18 |
| Wechseljahre bewusst erleben – eine Reise zu sich          | 18 |
| Weil ich wertvoll bin                                      | 18 |
| Digitale Gewalt an Frauen                                  | 19 |
| Der Kampf gegen Gewalt an Frauen                           | 19 |



# FRAUEN IM GESPRÄCH DEMOKRATIE BRAUCHT FEMINISMUS

**BEATRICE FRASL**

## „PATRIARCHALE BELASTUNGSSTÖRUNG“

Psychische Gesundheit ist politisch: Unser Gesundheitssystem schreibt soziale Ungleichheiten fort – wer krank sein darf und wer Behandlung bekommt, hängt von Klasse, Geschlecht und Kapitalismus ab. Frauen sind durch Patriarchat, Gewalt und Care-Arbeit besonders gefährdet, erhalten aber schlechtere Versorgung. Beatrice Frasl zeigt: Über psychische Gesundheit zu sprechen ist ein feministischer Akt. Diskutieren Sie mit uns über ein Thema, das in letzter Konsequenz nicht nur Frauen betrifft.

- max. 40 Teilnehmer:innen
- Organisation: Dagmar Grünwald
- Moderation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



© Michael Wuerner

Donnerstag

**12.11.2026**

19.00 – 21.00

Referentin:

**Beatrice Frasl**

Autorin, Podcasterin,  
Kulturwissenschaftlerin

**Kursbeitrag: 22 €**



österreichische gesellschaft  
für politische bildung

**KATHARINA KÖLLER**

## „WILD WUCHERN“



© Peter Rigaud

„Ich war dort, wo man mich hingepflanzt hat, wie ein Ziergewächs in einem Topf. Jetzt bin ich hier und wuchere.“ Auf der Flucht vor ihrem alten Leben sucht Marie Zuflucht bei ihrer Cousine Johanna, die seit Jahren abgeschieden auf einer Tiroler Alm lebt. Die beiden ungleichen Frauen geraten in ein ebenso humorvolles wie berührendes Kräfteressen um Selbstbestimmung, Freiheit und Neuanfang. Diskutieren Sie an diesem Abend mit uns über „Frauenleben zwischen Aufbruch und Veränderung.“

- max. 40 Teilnehmer:innen
- Organisation & Moderation: Dagmar Grünwald



Donnerstag

**21.1.2027**

19.00 – 21.00

Referentin:

**Katharina Köller**

Autorin, Schauspielerin

**Kursbeitrag: 22 €**



österreichische gesellschaft  
für politische bildung

# MIT WISSEN ZU FINANZIELLER SELBSTBESTIMMUNG & FREIHEIT

NEU

Donnerstag  
**24.9.2026**

18.00 – 19.30

Referentin:  
**Anita Barthofer**  
Lebens- und Sozialberaterin,  
Expertin für Pensionsvorsorge

**kostenlos**

**TAG DER  
OFFENEN TÜR  
24.9.2026**

→ siehe S. 28



## FINANZVORTRAG VON FRAUEN FÜR FRAUEN



*Finanzielle Bildung als Schlüssel für Selbstbestimmung*



© Ines Thomsen

Wie funktioniert unser Geldsystem? Welche Auswirkungen haben Inflation, Kaufkraftverlust langfristig auf Ihr Leben bzw. das österreichische Pensionssystem auf Ihre finanzielle Zukunft? In diesem Impulsvortrag vermittelt Anita Barthofer Finanzwissen verständlich, alltagsnah und ohne Fachjargon. Sie erhalten wertvolle Einblicke in wichtige Zusammenhänge und Denkanstöße für bewusste finanzielle Entscheidungen, um selbstbestimmter für die eigene Zukunft vorsorgen zu können. Das Ziel dieses kostenlosen Vortrags ist es, Mut zu machen, sich mit den für Sie relevanten Finanz-Themen wie Pension und Vermögensaufbau auseinanderzusetzen – damit die Wissenslücke von heute nicht zur Pensionslücke von morgen wird.

➔ ab 6 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

Donnerstag  
**5.11.2026**

14.00 – 16.00

Referentin:  
**Mag.<sup>a</sup> (FH) Michaela Haunold**  
Abteilungsleitung Beratung und  
Hilfe, Caritas Oberösterreich

**Kursbeitrag: 12 €**



## FRAUENARMUT HAT SYSTEM

*Ursachen, Auswirkungen & Handlungsansätze*

Frauen sind überdurchschnittlich häufig von Armut betroffen – doch die Ursachen bleiben im Alltag oft unsichtbar. Care-Arbeit, Teilzeit-Falle, niedrigere Einkommen und unzureichende Absicherung verstärken die finanzielle Unsicherheit. Der Nachmittag beleuchtet die strukturellen Hintergründe und macht typische Armutsfallen sichtbar. Vor allem aber zeigt er praktische Möglichkeiten auf, wie Sie aktiv gegensteuern können. Ein geschützter Raum für Austausch und Ihre Fragen rundet den Nachmittag ab.

➔ ab 10 Teilnehmer:innen

➔ Moderation & Organisation: Maria Fischerlehner



**Caritas**  
Oberösterreich

Mittwoch  
**2.12.2026**

18.30 – 20.30

Referentin:  
**Mag.<sup>a</sup> (FH) Christine Aschauer**  
Unternehmerin, Investorin, Finanzcoachin

**Kursbeitrag: 19 €**



## JETZT FÜR SPÄTER! GUT VORGESORGT!

*Pensionslücke und Altersarmut*

Jede zweite Frau erhält weniger als 1.000 € Pension. Reicht das für Ihren Lebensstandard? Welche private Vorsorge passt zu Ihnen? Wie starten Sie am besten? Egal ob 30, 40 oder 50 Jahre: Der beste Zeitpunkt für Ihre Unabhängigkeit ist JETZT!

➔ ab 15 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald

# INDIVIDUELLE FINANZIELLE SELBSTBESTIMMUNG FÜR FRAUEN

## Klug entscheiden

Im Laufe des Lebens treffen Sie viele kleine und große Finanzentscheidungen. Worauf sollten Sie dabei achten? Wie vermeiden Sie Fehler? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Risiken minimieren, Ihr Geld sinnvoll anlegen und nachhaltige Entscheidungen treffen – egal ob bei alltäglichen Ausgaben, Investitionen oder Ihrer Altersvorsorge.

- ➔ 9–15 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Dagmar Grünwald



Mittwoch

13.1.2027

17.00 – 20.15

Referentin:

**Mag.<sup>a</sup> (FH) Christine Aschauer**

Unternehmerin, Investorin, Finanzcoachin

**Kursbeitrag: 59 €**

## FRAUENSALON

# IN VERBUNDENHEIT WACHSEN

## Wie bleibe ich handlungsfähig, wenn um mich herum Strukturen wanken?

Im Frauenkreis öffnen wir einen sicheren Raum für echtes Zuhören, Verbundenheit und Wachsen. Gemeinsam entdecken wir unsere Möglichkeiten und Ressourcen, um gestärkt und wirksam durch die Herausforderungen des Lebens zu gehen – nach innen zu uns selbst und nach außen ins Wir.

Bei diesem Treffen tauschen wir uns im Kreisdialog aus, begegnen unseren weisen inneren Anteilen und erfahren in achtsamen Körperübungen unsere Lebendigkeit und Wirksamkeit.

- ➔ 7–12 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Dagmar Grünwald



Samstag

28.11.2026

9.00 – 12.00

Dienstag

2.2.2027

18.00 – 21.00



Referentin:

**Michaela Pfaffenbichler BA, MBA**Lebens- und Sozialberaterin,  
Supervisorin**Kursbeitrag: je 39 €**

# VERLAG NEU-MEDIA



IM  
ZEITSCHRIFTENHANDEL  
ERHÄLTlich

Bestellen Sie Ihr Abo unter:

<https://www.dieoberoesterreicherin.at/aktuelle-abos/>

<https://dieniederoesterreicherin.at/abo/>

Die **idealen Magazine** für die Präsentation Ihres Unternehmens.  
[www.neu-media.at](http://www.neu-media.at)

## STYLING, BEAUTY & TYPGERECHTES MAKE-UP

In der Früh fehlt Ihnen die Zeit für ein aufwändiges Make-up, Sie möchten jedoch auch gerne natürlich frisch und gepflegt aussehen? In Ihrem Badezimmerkasten liegen unbenutzte Schminkprodukte und Sie wollen diese typgerecht anwenden? Auch Sie können unter meiner Anleitung erlernen, ein zauberhaftes Tages- oder Abend-Make-up zu kreieren. Schritt für Schritt wird Ihr typgerechtes Tages Make-up erarbeitet, sodass Sie das Gelernte auch zuhause umsetzen können. Mit Tipps & Tricks stehe ich Ihnen während des Workshops zur Seite. Neben der Verwendung meiner Profi-Produkte kommen Ihre eigenen Schminkprodukte zum Einsatz, sodass Sie auch zuhause mit einem strahlenden Look verzaubern können.



- ➔ 4-6 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## KLEINE RESILIENZ-TANKSTELLE

*Mittendrin durchatmen · auf kreativem Weg zu mir selbst*



Gönnen Sie sich mittendrin ein paar Stunden der Ruhe, Kreativität und Selbstfürsorge, eine Verschnaufpause zum Innehalten und Kraft tanken. Kommen Sie bei sich an und werden Sie hellhörig für Ihre Kraftquellen. Sie werden malen, atmen, schwingen, schneiden, kleben, schreiben, reisen, sich achtsam bewegen, sich austauschen. Für all dies sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur ein wenig Neugier und feine Ohren.

- ➔ 6-10 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Dagmar Grünwald

## ZYKLUSGERECHTE ERNÄHRUNG

*Im Rhythmus mit dem Körper*

Heißhunger, Energietiefs, Blähungen oder Periodenbeschwerden – viele Frauen erleben diese Veränderungen Monat für Monat, ohne die Zusammenhänge dahinter zu kennen. In diesem interaktiven Vortrag lernen Sie die verschiedenen Phasen des weiblichen Zyklus besser zu verstehen und erfahren, wie Ernährung und Lebensstil Ihr Wohlbefinden positiv unterstützen können. Unsere Ernährungsexpertin vermittelt aktuelles Wissen verständlich, praxisnah und ohne erhobenen Zeigefinger. Freuen Sie sich auf alltagstaugliche Tipps, spannende Aha-Momente und neue Impulse, um Ihren Körper bewusster wahrzunehmen und Ihren Zyklus mit mehr Energie, Leichtigkeit und Selbstverständnis zu begleiten.



- ➔ ab 10 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

3x Freitag

Grundlagen & meine Farben

**16.10.2026**

Tages-Make-up

**6.11.2026**

Anlass- & Abend-Make-up

**4.12.2026**

16.00 – 19.00

Referentin:

**Evelyn Eggerstorfer**

Visagistin

**Kursbeitrag: je 95 €**



2x Mittwoch

**7.10.-14.10.2026**

16.00 – 18.30

Referentin:

**Felicitas Tholey**

Lebens- und Sozialberaterin,  
Kreativ-Trainerin

**Kursbeitrag: 65 €**



Mittwoch

**14.10.2026**



18.30 – 20.00

Referentin:

**Alexandra Dober**

dipl. Ernährungstrainerin

**Kursbeitrag: 18 €**

**TAG DER  
OFFENEN TÜR  
24.9.2026**

➔ **siehe S. 28**



3x Dienstag

**20.10.2026**
**17.11.2026**
**12.1.2027**

18.00 – 20.00

Referentinnen:

**Mag.<sup>a</sup> Anna Bachofner-Mayr BA**  
Religionsdidaktikerin

**Dr.<sup>in</sup> Verena Lorber**  
Historikerin

**Kursbeitrag: 55 €**


Freitag

**27.11.2026**

15.00 – 18.00

Referentin:

**Ela Klein**

Referentin für Ehrenamtsförderung

**Kursbeitrag: 55 €**


Donnerstag

**14.1.2027**

14.00 – 16.00

Referentin:

**Martina Eberhart**  
Psychotherapeutin, Coachin,  
Lebens- und Sozialberaterin

**Kursbeitrag: 12 €**


## FRAUEN.LEBEN.

*Rollenbilder hinterfragen,  
eigene Wege gehen*

Wie entstehen Frauenbilder? Wie werden sie weitergegeben und wie beeinflussen sie uns? Dieser Workshop lädt dazu ein, sich mit Rollenbildern und gesellschaftlichen Erwartungen auseinanderzusetzen. Am Beispiel dreier Frauenleben – Franziska Jägerstätter, Aktivistin Taryn Brumfitt und dem Online-Phänomen der „Tradwives“ – blicken wir auf Vorstellungen von Weiblichkeit im Wandel der Zeit. Mit kreativen Methoden spiegeln wir diese Biografien am eigenen Leben: Welche Bilder prägen uns und wie finden wir selbstbestimmte Wege? Ein Raum für Reflexion und Empowerment.

➔ 6–12 Teilnehmer:innen

➔ Organisation: Dagmar Grünwald



Anna Bachofner-Mayr



Verena Lorber

## WEIL ICH WERTVOLL BIN

*Eine Auszeit für Frauen*


Die Anforderungen an uns steigen, durch unsere Gesellschaft, durch unser Umfeld – wohl auch durch uns selbst. Sich bewusst Zeit für sich zu nehmen und sich Gutes zu tun, sollte auf unseren To-Do-Listen ganz oben stehen – doch wann ist die Zeit dafür? Genau JETZT – weil ich es mir wert bin! Mit Methoden des Achtsamkeits- und Resilienz-Trainings, mit gewählten Körperhaltungen und Atemübungen tun wir unserem Körper und unserem Geist etwas Gutes und finden eine wohltuende Auszeit vom Alltag.

➔ 8–14 Teilnehmer:innen

➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## WECHSELJAHRE BEWUSST ERLEBEN

*Eine Reise zu sich – From Change to Chance*

Die Wechseljahre bringen Veränderungen mit sich – körperlich, emotional und im persönlichen Lebensgefühl. Dieser Impulsnachmittag lädt Frauen ein, diese besondere Lebensphase besser zu verstehen, neue Perspektiven zu entdecken und gut für sich selbst zu sorgen. Sie erhalten wertvolle Informationen, alltags-taugliche Impulse und erfahren, welche Chancen in dieser Zeit des Wandels liegen. Raum für Austausch, Fragen und gegenseitige Stärkung macht diesen Nachmittag besonders wertvoll.

➔ ab 10 Teilnehmer:innen

➔ Moderation &amp; Organisation: Karin Freudenthaler



## DIGITALE GEWALT AN FRAUEN

Digitale Gewalt passiert über Handy, Internet oder soziale Netzwerke – oft unbemerkt. Frauen werden dabei überwacht, kontrolliert, beleidigt oder bloßgestellt. Häufig geht digitale Gewalt mit Kontrolle in Beziehungen oder Stalking nach einer Trennung einher. In diesem Kurs erfahren Sie, wie digitale Überwachung, Tracking und Kontrolle funktionieren, welche Gefahren im Alltag bestehen und wie Sie sich davor schützen können. Sie lernen einfache technische Schritte kennen, um Ihr Smartphone und Ihre Daten sicherer zu machen, und erhalten Tipps, wo Sie Unterstützung bekommen.

- ab 8 Teilnehmer:innen
- Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



Mittwoch

### 25.11.2026

18.30 – 20.00



Referent:

**Bernhard Prokop**

Zertifizierter digitaler Alltagstrainer

**Kursbeitrag: 29 €**

Donnerstag

### 25.2.2027

14.00 – 16.00

Referentin:

**Mag.<sup>a</sup> Martina Maurer**

Stv. Geschäftsführerin

Gewaltschutzzentrum

**Kursbeitrag: 12 €**

## DER KAMPF GEGEN GEWALT AN FRAUEN

**Gewalt erkennen. Muster verstehen.  
Wege finden am Impuls-Nachmittag**



Dieser Impuls-Nachmittag vermittelt verständlich und praxisnah, wie Gewaltspiralen entstehen, welche Warnsignale ernst genommen werden sollten und wie Unterstützung gelingen kann. Dabei werden auch gesellschaftliche Rollenbilder, Schweigen, Scham und die Verantwortung des Umfelds angesprochen. Ziel der Veranstaltung ist es, Bewusstsein zu schaffen, Zusammenhänge verständlich zu machen und konkrete Lösungs- und Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen – für Betroffene, Angehörige und alle, die nicht wegsehen wollen.

- ab 10 Teilnehmer:innen
- Moderation & Organisation: Maria Fischerlehner

## GESCHENKIDEE

### SINNVOLL SCHENKEN

**Gutscheine für  
Kurse erhältlich im  
HAUS DER FRAU**

*Das ideale Geschenk für  
Freund:innen, Verwandte,  
Kolleg:innen – zum Geburtstag  
oder zu Weihnachten.*

\* BILDUNGS- &  
BEGEGNUNGS-  
ZENTRUM

HAUS  
DER  
FRAU

## GUTSCHEIN

**JETZT ANMELDEN**

**ZEIT FÜR DICH,  
ZEIT FÜR DEIN KIND:  
MUTTER-KIND-WOCHEN!**

Hier können Mamas gemeinsam mit ihren Kindern neue Kraft tanken: Während die Kinder liebevoll betreut werden, bleibt am Vormittag in Workshops Zeit für Austausch und Selbstfürsorge. Am Nachmittag steht gemeinsame Quality Time mit Spielen, Ausflügen und Gesprächen im Mittelpunkt.

www.kfb-ooe.at



# 3

# GESELLSCHAFT UMWELT MEDIEN

## GESELLSCHAFT & POLITIK

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Demokratiesalon                                  | 21 |
| Demokratiefahrt Wien                             | 21 |
| Onlinemeeting mit Sokrates, Platon & Aristoteles | 22 |

## UMWELT & NACHHALTIGKEIT

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Mode mit gutem Gewissen? Eigentlich ganz einfach! | 22 |
| Kleidertausch                                     | 22 |

## DIGITALE MEDIEN

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Smart und fit am Handy – Grundlagenkurs            | 23 |
| Smart und fit am Handy – Aufbaukurs                | 23 |
| ID Austria                                         | 24 |
| Ein Bild sagt mehr als tausend Worte!              | 24 |
| Künstliche Intelligenz (KI)                        | 24 |
| Meine Gesundheit digital im Blick – smart & sicher | 25 |
| Tablet-Kurs für Anfänger:innen                     | 25 |
| Netzwatch                                          | 25 |
| Digitales Erbe                                     | 25 |

# DEMOKRATIESALON

## Reden wir über Demokratie und Frauenrechte im Rahmen der Demokratiewoche!

Demokratie bedeutet mehr als „nur“ Wahlen – und sie sind unverzichtbar. Von der Antike bis heute haben sich Demokratien ständig gewandelt. Heute müssen wir über Populismus, Zugangsbarrieren und sinkende Beteiligung sprechen. Besonders der Blick auf Frauenrechte zeigt: Wo Frauen politisch marginalisiert werden, leidet die Demokratie. Daher gelten Frauenrechte auch als Gradmesser. Diskutieren Sie mit uns!

➔ 10–20 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald

ksoe



österreichische gesellschaft  
für politische bildung

FORUM  
katholischer  
Erwachsenenbildung

Mittwoch

**21.10.2026**

19.00 – 21.00

NEU



Referent:

**Dr. Johannes Webhofer**

Politikwissenschaftler,

Wissenschaftlicher Referent, ksoe

**Kursbeitrag: 15 €**



# DEMOKRATIEFAHRT WIEN

## Eine Entdeckungsreise zur Geschichte und Gegenwart österreichischer Demokratie

Wir beginnen im Haus der Geschichte Österreich am Heldenplatz und erhalten Einblicke in die österreichische Zeitgeschichte seit 1918. Anschließend besuchen wir die Sonderausstellung „Alles Arbeit. Frauen zwischen Erwerbs- und Sorgetätigkeit“, die die unterschiedlichen Facetten weiblicher Arbeitswelten beleuchtet. Nach der Mittagspause besichtigen wir das Parlament, lernen das historische Gebäude und aktuelle politische Themen kennen und setzen uns im Demokratium mit der parlamentarische Demokratie Österreichs auseinander.

➔ **Hinweis: Im Parlament gilt ein Waffenverbot inkl. Taschenmesser.**

**Für den Eintritt benötigen Sie einen amtlichen Lichtbildausweis!**

➔ **Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.**

➔ **6–12 Teilnehmer:innen**

Kooperation:



Bildungshaus  
Schloss Puchberg

Samstag

**7.11.2026**

7.50 – 19.00

NEU

Begleitung:

**Mag.ª Eva Bauernfeind-Schimek**

Fachbereich Gesellschaft und Soziales,  
Diözese Linz

**Dagmar Grünwald**

Bildungszentrum „Haus der Frau“

**Kursbeitrag: 28 €**

MEHR  
EXKURSIONEN

➔ **siehe ab Seite 69  
Kapitel 8**

HAUS  
DER  
FRAU

NEU

Dienstag

**24.11.2026**

18.00 – 21.00



Referentin:

**Dagmar Rudel-Steinbauer MBA**

Training, Beratung, Coaching

**Kursbeitrag: 33 €**

Dienstag

**6.10.2026**

18.30 – 20.00

Referent:

**Mag. Wolfgang Pfoser-Almer**

Geschäftsführer WeFair

**Kursbeitrag: 15 €**

NEU

## IM ONLINEMEETING MIT SOKRATES, PLATON & ARISTOTELES

*Gedankenspiegel. Ein sokratischer Gesprächsabend*

Zwischen Smartphone und persönlicher Begegnung: Wie kann ein wertschätzender Austausch in einer digitalen Welt gelingen? An diesem Abend reflektieren wir im Sokratischen Dialog, wie Diskurskultur über Generationen hinweg lebendig bleibt, digitale Möglichkeiten sinnvoll genutzt und reale Begegnungen als Grundlage unseres Zusammenlebens gestärkt werden können. Das Buch „Gedankenspiegel. Im Onlinemeeting mit Sokrates, Platon und Aristoteles“ kann vor Ort erworben werden.

➔ **ab 10 Teilnehmer:innen** ➔ **Organisation: Dagmar Grünwald**

## MODE MIT GUTEM GEWISSEN?

*Eigentlich ganz einfach! Eine Anleitung.*

Wie kann man Mode einkaufen, bei deren Herstellung niemand ausgebeutet wurde? Die frei von Giftstoffen ist, umweltschonend produziert wurde und im Optimalfall sogar recycelbar ist? Klingt kompliziert, ist aber eigentlich ganz einfach! Lernen Sie im Vortrag von Wolfgang Pfoser-Almer, worauf Sie achten müssen, wenn Sie Mode mit gutem Gewissen tragen möchten. Lassen Sie sich ermutigen, bewusste Entscheidungen zu treffen und mit jedem Outfit ein Zeichen zu setzen – für sich selbst und eine bessere Welt.

➔ **ab 12 Teilnehmer:innen** ➔ **Organisation: Dagmar Grünwald**



© Enlumen

**Kleidertausch mit  
Herbst- & Wintermode**

Freitag

**16.10.2026**

17.00 – 19.00

Kleiderannahme:

Donnerstag, 15.10.2026

15.00 – 19.00

**Kursbeitrag: 5 €**

**TYP-FARB-  
STILBERATUNG**

➔ **siehe S. 17**



## KLEIDERTAUSCH

*Mode neu entdecken – nachhaltig tauschen.*



© Stock / Erudition

Neuer Look statt Neukauf! Tauschen Sie gut erhaltene Lieblingsstücke gegen neue Schätze und schenken Sie Ihrer Kleidung ein zweites Leben. So entdecken Sie frische Outfits, schonen Ressourcen und setzen ein Zeichen für nachhaltigen Konsum. So funktioniert's: Bringen Sie bis zu 10 saubere, gut erhaltene und saisonale Kleidungsstücke am Tag der Kleiderannahme mit (keine Unterwäsche oder Bademode). Jedes abgegebene Teil kann gegen ein neues Lieblingsstück eingetauscht werden. Nicht getauschte Kleidung wird an eine soziale Einrichtung weitergegeben.

➔ **Bitte melden Sie sich vorab verbindlich zum Kleidertausch an.**

➔ **Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger und ehrenamtliches Team**

# SMART UND FIT AM HANDY

## Grundlagenkurs

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone und wollen es sicher(er) bedienen können? Im Kurs werden vom Trainer in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt: Bedienung leicht gemacht, Aufbau, wichtige Begriffe, Telefon und Kontakte, SMS, Fotos, Einstellungen, Grundlagen zum Internet, WLAN, Google-Konto, Apps.

AM TAG DER  
OFFENEN TÜR  
**KOSTENLOSE  
HANDYFRAGE-  
STUNDE**  
**24.9.2026**

siehe S. 28



## Aufbaukurs

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig. Inhalte: Unterwegs im Internet, hilfreiche Apps installieren und löschen, Google Maps, WhatsApp, Signal, Sicherheit im Internet, Oberfläche verwalten.

- 8-12 Teilnehmer:innen
- Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



3x Freitag

**25.9.–9.10.2026**

9.00 – 11.30



3x Freitag

**6.11.–20.11.2026**

9.00 – 11.30

Referent:

**Bernhard Prokop**

Zertifizierter digitaler Alltagstrainer

**Kursbeitrag: je 89 €**



### GASTHAUS TRAMWAY

LINZ. Das „Tramway“ zählt mit seinem außergewöhnlichen Interieur zu den wohl originellsten Linzer Wirtshäusern. Das Gebäude in der Stockhofstraße 27 wurde 1842 erbaut. 1979 wurde alles auf die 1988 eingestellte Straßenbahnlinie M getrimmt, die von der Weissenwolffstraße über die Mozartkreuzung zur Weingartshofstraße führte. Daher stammt auch der Name des Gasthauses.

### SCHATTIGER GASTGARTEN UNTER KASTANIEN

Im Innenhof des Lokals erwartet die Gäste bodenständige und authentische Wirtshausküche.

Auf der Speisekarte finden sich Klassiker wie Wiener Schnitzel, Rindsgulasch oder Käsespätzle.

Das Lokal bietet Platz für insgesamt 58 Personen und verfügt neben dem Gastgarten auch über ein gemütliches Stüberl sowie einen Barbereich.



GEHT IMMER  
KOSTENLOS BEZUGEN, WIE ALLES  
Was ist die Seele  
Einfach genießen!



**Lukas Schatz  
Sarah Bartoszak**

Küchenchef Lukas Schatz hat bereits einige Stationen in der Gastronomie hinter sich. Er betreibt das Lokal jetzt mit seiner Frau Sarah Bartoszak. Sie ist neben dem reibungslosen Service, auch für die hausgemachten Mehlspeisen zuständig.

**Wirtshaus „Tramway“**  
Stockhofstraße 27, 4020 Linz  
**Telefon:** 0677/89008136  
**E-Mail:** office@tramway-linz.at

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag, 11 bis 22 Uhr  
**Küche:** von 11.30 bis 20.30 Uhr  
Der 2. Sonntag im Monat geöffnet von 11 bis 16 Uhr

Freitag  
**23.10.2026**  
9.00 – 11.30



Referent:  
**Bernhard Prokop**  
Zertifizierter digitaler Alltagstrainer

**Kursbeitrag: 35 €**



## ID AUSTRIA

*Einfach erklärt – digitale  
Amtswege sicher nutzen*



Diese Einführung bietet einen verständlichen Überblick über die ID-Austria und das digitale Amt Österreich. Die Teilnehmer:innen erfahren, wofür die ID-Austria genutzt werden kann und welche Behördengänge sich bereits heute einfach digital erledigen lassen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung folgt eine praxisnahe Vorführung: Verträge digital unterschreiben, Arztrechnungen einreichen, Zugriff auf FinanzOnline sowie weitere wichtige Online-Services. Zusätzlich wird gezeigt, wie Führerschein, KFZ-Zulassung und Ausweisdokumente in Österreich digital genutzt werden können.

➔ 8–12 Teilnehmer:innen ➔ **Wichtiger Hinweis:** Die ID-Austria kann im Rahmen dieses Kurses nicht durch den Referenten ausgestellt werden. Für die Ausstellung ist der persönliche Besuch bei der zuständigen Behörde (Gemeinde oder Bezirkshauptmannschaft) erforderlich. ➔ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

2x Dienstag  
**3.11.–10.11.2026**  
9.00 – 11.30

Referent:  
**Bernhard Prokop**  
Zertifizierter digitaler Alltagstrainer

**Kursbeitrag: 59 €**

## EIN BILD SAGT MEHR ALS TAUSEND WORTE!

*Ihr individuelles Fotobuch*



In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ein Fotobuch mit Ihren schönsten Erinnerungen gestalten. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie Fotos hochladen, Layouts anpassen, Texte hinzufügen und Ihr Fotobuch professionell bestellen können. Grundkenntnisse am PC sind erforderlich. Egal ob Urlaubsbilder, Familienfotos oder besondere Anlässe – mit wenigen Klicks entsteht Ihr individuelles Fotobuch! Ihr eigenes funktionstüchtiges Android Smartphone/Laptop, Ladekabel, Beschreibung und PIN-Code sind mitzubringen.

➔ 8–12 Teilnehmer:innen ➔ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

Donnerstag  
**26.11.2026**  
9.00 – 11.30

Referent:  
**Bernhard Prokop**  
Zertifizierter digitaler Alltagstrainer

**Kursbeitrag: 35 €**



## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

Tauchen Sie in die Welt der Künstlichen Intelligenz ein und entdecken Sie, wie KI den Alltag erleichtern kann. Sie lernen, wie Sie KI-gestützte Werkzeuge für die Textbearbeitung, Bildgenerierung und Sprachassistenten nutzen, Informationen schneller finden und sicher im Internet agieren. Mit leicht verständlichen Erklärungen und praktischen Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit KI und erfahren, wie Sie diese sinnvoll in Ihren Alltag integrieren können.

➔ 8–12 Teilnehmer:innen ➔ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## NETZWATCH

### Sicher surfen, Betrug durchschauen



In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Betrugsversuche im Internet erkennen und sich wirksam davor schützen. Sie erfahren, wie Kriminelle bei Phishing, Abo-Fallen, Kleinanzeigenbetrug oder Identitätsdiebstahl vorgehen und welche Warnsignale Sie beachten sollten. Anhand praktischer Beispiele üben Sie wichtige Sicherheitsfunktionen und erhalten konkrete Tipps für einen sicheren Umgang mit E-Mails, Webseiten und Online-Diensten. Wir sensibilisieren, damit Sie betrügerische Angebote, manipulierte E-Mails oder gefälschte Telefonanrufe rechtzeitig erkennen. So bewegen Sie sich künftig sicherer und selbstbewusster in der digitalen Welt.

➔ ab 8 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## DIGITALES ERBE



Im Internet hinterlassen wir viele Spuren: Fotos, E-Mails, Online-Konten, Passwörter oder Abos. Doch was passiert damit, wenn wir einmal nicht mehr da sind? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie rechtzeitig vorsorgen können. Sie lernen, wie Sie Ihre digitalen Zugänge sicher verwalten, was Angehörige wissen sollten und wie Sie wichtige Daten für Ihre Familie oder Freunde vorbereiten. Der Kurs zeigt Schritt für Schritt, worauf Sie achten sollten – ganz ohne Fachbegriffe und mit vielen praktischen Beispielen.

➔ ab 8 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## TABLET-KURS

### Für Anfänger:innen



Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Fotos betrachten, bearbeiten und speichern. E-Mails schreiben, versenden und verwalten, sicher im Internet surfen, die Suchfunktionen nutzen. Entdecken Sie nützliche Apps, um diese zu installieren, upzudaten und Einstellungen anzupassen. Mit verständlichen Erklärungen und praktischen Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Tablet, um es optimal für Ihre Bedürfnisse zu nutzen.

➔ 8-12 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## DIGITALE GESUNDHEITSKOMPETENZ



### Meine Gesundheit digital im Blick

Gesundheitsthemen interessieren viele Frauen – online den Überblick zu behalten, ist oft schwierig und verunsichert: widersprüchliche Informationen, Werbung, unzählige Suchergebnisse. Nutzen Sie digitale Angebote sinnvoll und sicher. Das erwartet Sie:

- Gesundheitsinformationen im Internet richtig einschätzen
- Nützliche Apps & digitale Helfer für Alltag und Vorsorge kennenlernen
- E-Rezept und ELGA einfach erklärt
- Tipps zum Schutz persönlicher Gesundheitsdaten
- Mehr Sicherheit im Umgang mit digitalen Gesundheitsthemen.

➔ ab 10 Teilnehmer:innen ➔ Organisation & Moderation: Karin Freudenthaler

Dienstag

**15.12.2026**

9.00 – 11.30

Referent:

**Bernhard Prokop**

Zertifizierter digitaler Alltagstrainer

**Kursbeitrag: 35 €**



Dienstag

**19.1.2027**

9.00 – 11.30

Referent:

**Bernhard Prokop**

Zertifizierter digitaler Alltagstrainer

**Kursbeitrag: 29 €**



3x Freitag

**22.1.–5.2.2027**

9.00 – 11.30

Referent:

**Bernhard Prokop**

Zertifizierter digitaler Alltagstrainer

**Kursbeitrag: 89 €**



Donnerstag

**28.1.2027**

14.00 – 16.00



Referentin:

**Mag.<sup>a</sup> Christa Hochgatterer BA, MA**

Zertifizierte Digitalkompetenztrainerin

**Kursbeitrag: 12 €**

# 4 PARTNERSCHAFT PÄDAGOGIK FAMILIE

## PARTNERSCHAFT

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Ehevorbereitung in Linz                      | 27 |
| Hallo Abenteuer! Paar sein – Familie werden! | 27 |

## PÄDAGOGIK

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Mental Help App         | 28 |
| Wenn Lernen schwerfällt | 29 |
| SelbA-Training          | 29 |

## FAMILIE

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Patchwork-Familie stärken                        | 29 |
| KuKuG: Tanz der Generationen                     | 30 |
| KuKuG: Brushlettering Basic                      | 30 |
| KuKuG: Kunststempel selbst gestalten             | 30 |
| KuKuG: Sing Ma – Singspaß                        | 31 |
| KuKuG: Cupcakes pikant & süß · Valentins-Special | 31 |
| KuKuG: Pizza und Burger                          | 31 |





# EHEVORBEREITUNG PARTNERKURSE FÜR BRAUTPAARE

Die Partnerkurse für Brautpaare bieten Ihnen Möglichkeiten zur Reflexion Ihrer Partnerschaft. Unter Einbeziehung Ihrer Erfahrungen und der Impulse der Seminarbegleitenden vertiefen Sie Ihre Kompetenz für Beziehung und Bindung. Erleben Sie dieses Paarseminar als kostbare gemeinsame Zeit und nehmen Sie sich wertvolle Anregungen für Ihr Eheleben mit.

## Kursbeitrag je Termin:

50 € pro Person, 100 € pro Paar

80 € pro Paar abzüglich Bildungsgutschein



➔ **Anmeldung:** online unter [www.wirheiratenkirchlich.at](http://www.wirheiratenkirchlich.at)

➔ **Hinweis:** Bei dieser Veranstaltung ist der Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösbar. Pro Paar ist ein Gutschein gültig. Bitte bei der Anmeldung bekannt geben!

## Ehe.wir.heiraten\_aktiv.Tag

Das Kompaktseminar für Paare, die kirchlich heiraten wollen, mit Themen, die in Partnerschaft und Ehe wichtig sind, geleitet von kompetenten Referent:innen. Gearbeitet wird einzeln, als Paar, in Gruppen und im Plenum zu folgenden Themen:

- Kommunikation (Gespräch als Beziehungsinstrument, Umgang mit Gefühlen)
- Kontakt zu Herkunftsfamilien
- Ehe als Sakrament
- Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität
- Familie, Kinder, Beruf
- Rechtliches: ziviles Eherecht, Ehe als Rechts- & Wirtschaftsgemeinschaft

➔ **ab 5 Paaren** ➔ **Alle Referent:innen wurden im Fachbereich Generationen und Beziehung der Diözese Linz für Ehevorbereitung ausgebildet.**

➔ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger & Paul Neunhäuserer

Samstag

9.00 – 18.00

Doris Niederwimmer

**7.11.2026**

Sandra Gribba

**5.12.2026**

Johanna & Gerald Mülleder

**16.1.2027**

Michaela Fattinger-Hackl

**6.2.2027**



## BERATUNGSSTELLE IM HAUS DER FRAU

Gemeinsam mit **BEZIEHUNGLEBEN.AT** bieten wir vertrauliche, wertschätzende Beratung für Einzelpersonen, Paare und Familien. Professionelle Unterstützung bei Krisen, Erziehungsfragen, Beziehungen und Gewalt – auch auf Englisch.

➔ **Nahezu kostenlos, persönlich vor Ort und nach Terminvereinbarung.**

☎ 0732 773676

✉ [beziehungleben@dioezese-linz.at](mailto:beziehungleben@dioezese-linz.at)



## HALLO ABENTEUER! PAAR SEIN – FAMILIE WERDEN!

**Weil eine gestärkte Partnerschaft unser Familienleben trägt**

Der Übergang von der Partnerschaft zur Familie ist ein großes Abenteuer – und manchmal auch eine kleine Expedition ins Unbekannte. Ein Kind verändert die Beziehungsdynamik, umso wichtiger ist eine starke Partnerschaft als Fundament für das Familienleben. In diesem dreiteiligen Workshop entwickeln Paare ihre eigenen Wanderkarten für das Neuland Familie. Mit liebevollem Humor, Kreativität und kleinen Übungen füllen Sie Ihren Paarproviant auf und stärken Ihre Beziehung für den Familienalltag.

➔ **5–8 Paare** ➔ **Organisation:** Dagmar Grünwald

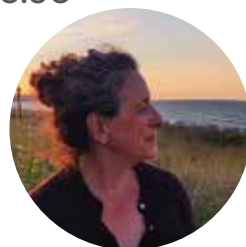


1 Gutschein pro Paar

3x Mittwoch

**20.1.–10.2.2027**

18.00 – 20.30



Referentin:

**Felicitas Tholey**

Familien- und Paarcoach, LSB, Pädagogin

**Kursbeitrag: 120 € pro Paar**

HAUS  
DER  
FRAU

# TAG DER OFFENEN TÜR

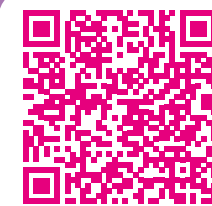
## \* KOSTENLOSE WORKSHOPS

Donnerstag  
**24.9.2026**  
16.00 – 20.00

- \* SCHNUPPERSTUNDEN ZUM MITMACHEN
- \* GEMEINSAM SINGEN & TANZEN
- \* HANDY-FRAGESTUNDE & ERNÄHRUNGSBERATUNG
- \* KOSTENLOSER FINANZVORTRAG FÜR FRAUEN
- \* INTERNATIONALES FINGERFOOD ZUM GENIESSEN

**VORBEIKOMMEN & AUSPROBIEREN**

BILDUNG & BEGEGNUNG



Schnupperprogramm



### 4 Pädagogik

NEU

Freitag  
**9.10.2026**  
15.00 – 17.00



Referentin:

**Maria Stern**

Kommunikationstrainerin

**kostenlos**



## VORTRAG: MENTAL HELP APP

### Für Alleinerziehende

Mental Help App für Alleinerziehende, was bedeutet das? 14 exzellente Coaches und Trainer:innen stellen täglich Kurz-Videos zu folgenden Themen online: Rechtsberatung (DACH-Region), Familienberatung, Arbeit, Gesundheit, Konfliktmanagement, Gewaltschutz, Finanzbildung, Kommunikation, Qi Gong, Yoga, Selbstwert, Glücksgespräche, Lebens- und Sozialberatung und Meditationsreisen. Jedes einzelne der 14 Webinare umfasst 26 Episoden, die 14-tägig ergänzt werden. Alleinerzieherinnen und Interessierte erhalten über diesen Vortrag wertvolle Informationen und alltagstaugliche Impulse sowie Raum für Austausch, Fragen und gegenseitige Stärkung. Kinder sind herzlich willkommen!

➤ ab 10 Teilnehmer:innen ➤ Moderation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

➤ Organisation: Heike von Braunschweig

## SELBA-TRAINER:INNENAUSBILDUNG

**Sie erwerben die Fähigkeit, Trainingseinheiten zu planen und zu leiten.**

**Termine:** Einführungsabend (verpflichtend):

Mi., 16.12.2026 oder Do., 14.1.2027,

18 bis 20.30 Uhr im Diözesanhaus Linz,

6 Module zu jeweils 1,5 Tagen, 1 Modul 2 Tage, 1 Wahlpflichtmodul

(4 Stunden), 1 Online-Modul (2,5 Stunden) von 28.1.2027 bis 22.10.2027

**Inhalte:** Altersbilder, Geragogik, Gehirntraining, Bewegung,

Alltagskompetenz, Kommunikation

**Kurskosten:** € 1.090,-

**Kursort:** Pfarrzentrum Aschach, Pfarrgasse 1,

4082 Aschach an der Donau

**Infos & Anmeldung:** Tel.: (0732) 76 10-32 13,

E-Mail: selba@dioezese-linz.at



Katholisches  
Bildungswerk 00



## ONLINE VORTRAG WENN LERNEN SCHWERFÄLLT

*Kinder besser verstehen & begleiten  
Dyskalkulie & Legasthenie*

Lese-, Schreib- und Rechenschwierigkeiten haben oft tiefere Ursachen als mangelnde Übung oder Motivation. Der Vortrag beleuchtet Dyskalkulie und Legasthenie aus der Perspektive der „Sensorischen Integration im Dialog“ nach Ulla Kiesling® und zeigt, wie die Verarbeitung von Sinnesreizen Lernen, Aufmerksamkeit und Konzentration beeinflusst. Verständlich und praxisnah werden Zusammenhänge zwischen Wahrnehmung, Bewegung und schulischen Leistungen erklärt.

➤ **Anmeldung:** Bildungszentrum Franziskushaus, [franziskushaus@dioezese-linz.at](mailto:franziskushaus@dioezese-linz.at)

Mittwoch

**23.9.2026**

19.00 – 20.30

Leitung:

**Ulla Kiesling**

Staatl. geprüfte Motopädin & Mototherapeutin, Lehrtherapeutin, intern. Lehrtätigkeit seit über 35 Jahren, Autorin

**Kursbeitrag: 15 €**



## SelbA-TRAINING

*Selbstständig und aktiv bleiben*

Wollen Sie körperlich und geistig fit bleiben und dabei auch Spaß haben? Können Sie sich vorstellen, gemeinsam mit anderen Menschen in entspannter Atmosphäre zu trainieren? Dann sind Sie bei SelbA („Selbstständig und aktiv“) genau richtig. SelbA ist ein Trainingsprogramm für ältere Menschen. Ziel der gemeinsamen Aktivitäten ist es, die ganzheitliche, physische und psychische Gesundheit zu behalten bzw. zu steigern, sowie Schwung ins

Leben zu bringen – ganz nach dem Motto „mit Lebensfreude älter werden“.

➤ **8-12 Teilnehmer:innen**

➤ **Organisation:**

**Mag.ª Claudia Buchinger**



je 10x Dienstag

**22.9.–1.12.2026**

**12.1.–30.3.2027**

9.30 – 11.00

Referentin:

**Anita Ennikl**

SelbA-Trainerin

**Kursbeitrag: je 95 €**

je 9x Mittwoch

**30.9.–2.12.2026**

**13.1.–17.3.2027**

9.30 – 11.00

Referentin:

**Gertrud Huppmann**

SelbA-Trainerin

**Kursbeitrag: je 88 €**

## 4 Familie

## PATCHWORK-FAMILIE STÄRKEN

*Chancen erkennen, Herausforderungen meistern*

Sie kennen das Gefühl von Anstrengung oder gar Überforderung? Patchwork bedeutet Flickwerk. Aus vielen unterschiedlichen Stoffteilen entstehen kunstvoll genähte Decken. Jede ist ein individuelles Einzelstück mit einem besonderen Wert. Aus den einzelnen Teilen entsteht mit viel Liebe, Sorgfalt und Geduld etwas Neues, das wieder ein Ganzes wird und keine ist wie die andere. Nicht umsonst steckt im Begriff „Patchwork“ das Wort „work“ – aber die Mühe lohnt sich! Wie bei einer echten Patchwork-Decke bedarf es Geduld und Ausdauer, bis ein neues bereicherndes Miteinander steht. Sie bekommen Tipps und Tricks und die Möglichkeit zum angeregten Austausch.

➤ **ab 10 Teilnehmer:innen** ➤ **Organisation:** Mag.ª Claudia Buchinger

Mittwoch

**4.11.2026**

NEU

18.30 – 21.00

Referentin:

**Daniela Schneeberger**

Zertifizierte Elternbildnerin, Pädagogin & Landesleitung Rainbows OÖ

**Kursbeitrag: 22 €**



je 10x Freitag  
**2.10.–11.12.2026****15.1.–2.4.2027**

15.15 – 16.05

Referentin:  
**Stefanie Freudenthaler MA**  
Tanzpädagogin**Kursbeitrag je Kursreihe:**  
**95 € für Erwachsene**  
**65 € für ein Kind**  
**50 € für zweites Kind**

Samstag

**10.10.2026**

9.00 – 12.30

Referentin:  
**Angelika Newerkla-Huemer**  
Kalligrafin**Kursbeitrag:**  
**105 € für Erwachsene**  
**70 € für ein Kind**  
**60 € für zweites Kind**

Samstag

**5.12.2026**

9.30 – 13.00

Referentin:  
**Angelika Newerkla-Huemer**  
Kalligrafin**Kursbeitrag:**  
**95 € für Erwachsene**  
**65 € für ein Kind**  
**55 € für zweites Kind****KuKuG****IM GLEICHEN RHYTHMUS****Mutter-Kind-Tanz****NEU**

Gemeinsam tanzen, lachen und neue Bewegungen entdecken: In diesem Kurs erleben Mütter bzw. Väter und Kinder den Tanz als besondere Form der Begegnung. Spielerische Tanz-Übungen, einfache Choreografien und kreative Bewegungseinheiten fördern das Miteinander, stärken die Beziehung und schaffen wertvolle gemeinsame Zeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – im Mittelpunkt stehen Spaß, Begegnung und gemeinsames Erleben.

- ➔ 8–12 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

**KuKuG-Kurse:**

Diese Kurse sind ein einzigartiges HAUS DER FRAU Angebot für Kinder zwischen **6 und 12 Jahren** mit einer erwachsenen Bezugsperson.

Wir laden alle **Elternteile, Großeltern, (Paten-)Tanten** und (Paten-)Onkel sowie **Freund:innen** der Familie ein, sich gemeinsam mit den Kindern eine bereichernde Auszeit zu gönnen und schöne, unvergessliche Stunden miteinander zu verbringen. Eine erwachsene Person kann sich mit bis zu 2 Kindern anmelden.

**KuKuG****BRUSHLETTERING BASIC****Kinder ab 10 Jahren!**

Sie fertigen gerne mit wenigen Handgriffen eine wunderschöne persönliche Glückwunsch- oder Dankeskarte an? Einen Stift zur Hand nehmen und den lieben Worten das ganz Besondere mitgeben? Und am besten gemeinsam mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn? In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Kalligraphie mit „Brushpens“-Pinselfstiften. Es werden die Grundstriche, erste Alphabete und die Verbindung zu Wörtern geübt. Ein umfangreiches Skriptum mit vielen Übungsblättern macht es leicht, zuhause weiterzulernen.

- ➔ ab 6 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

**KuKuG****KUNSTSTEMPEL SELBST GESTALTEN**

Mit einfachen Mitteln, wenig Zeitaufwand und schnell erlernt wird ein umwerfendes Ergebnis erzielt – mit selbst geschnittenen Stempeln ist genau das möglich! In diesem Workshop wird alles dafür Notwendige erlernt – vom Entwurf, Übertragung auf das sehr leicht zu bearbeitende radiergummi-ähnliche Stempelmateriale, das Schneiden und schließlich dem Druck. Auch wer von sich behauptet, nicht zeichnen zu können, braucht sich nicht davor zu scheuen, diese Technik zu erlernen! Einladungen, Glückwunschkarten, Geschenkanhänger, gerahmte Druckgrafik, Textildruck, etc. – der Anwendung sind wenig Grenzen gesetzt und begeistert immer wieder, mit jedem Druck!

- ➔ Materialkosten: ca. 18 €
- ➔ 6–10 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



KuKuG

## SING MA – SINGSPASS

Singen für Kinder ab 6 Jahren &amp; ihre Lieblingsmenschen



Gemeinsam singen, lachen und in Bewegung kommen – bei Sing Ma – SingSpaß steht die Freude am Singen und Zeit miteinander im Mittelpunkt! Hier treffen sich Kinder, Eltern, Großeltern und Paten, um zusammen bekannte und neue Lieder zu entdecken. Ob fröhliche Kinderlieder, beliebte Klassiker aus der Schulzeit oder mitreißende Bewegungslieder – wir bringen Stimmen und Generationen ganz einfach in Einklang. Egal ob laut oder leise, schief oder perfekt – bei uns zählt die Freude am gemeinsamen Singen!

➔ 6–12 Erwachsene, 6–12 Kinder ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

**AM TAG DER OFFENEN TÜR  
SCHULCHOR DER VS 30  
➔ 24.9.2026** siehe Seite 28



KuKuG

## PIZZA &amp; BURGER

Hast du Lust, gemeinsam mit deiner Begleitperson Pizza und Burger selbst zu machen? In diesem Kurs wird geknetet, geformt und belegt – ganz nach deinem Geschmack! Du lernst, wie ein perfekter Pizzateig entsteht, wie du deine Pizza kreativ belegst und wie du Burger-Brötchen und Patties zubereitest. Natürlich wird alles gemeinsam gekocht und anschließend in gemütlicher Runde genossen. Freu dich auf einen lustigen Kochkurs, bei dem du neue Lieblingsgerichte entdeckst und ganz nebenbei tolle Küchentricks lernst!

➔ Lebensmittelbeitrag: ca. 27 € ➔ ab 12 Teilnehmer:innen  
➔ Organisation: Heike von Braunschweig



KuKuG

CUPCAKES PIKANT & SÜSS  
VALENTINS-SPECIAL

Verzaubert eure Liebsten mit köstlichen Cupcakes – süß oder pikant – zum Valentinstag! In diesem Themenkurs backen und dekorieren wir gemeinsam kreative Cupcakes, die perfekt zum Verschenken oder Genießen sind. Unsere Köch:innen zeigen Tipps und Tricks für aromatische Teige, ausgefallene Toppings, liebevolles Dekor und den sicheren Transport nach Hause. Alle Zutaten, Materialien und eine praktische Transportbox aus Karton sind im Kursbeitrag enthalten, sodass ihr eure Cupcake-Kunstwerke sicher mit nach Hause nehmen könnt.

➔ ab 12 Teilnehmer:innen  
➔ Lebensmittelbeitrag: ca. 22 €  
➔ Organisation: Heike von Braunschweig

Herbst &amp; seine bunten Lieder

16.10.2026

Schneeflöckchen &amp; Weihnachtslieder

4.12.2026

NEU

Winterzeit &amp; Faschingslieder

22.1.2027

16.00 – 17.30

Referentinnen:

**Ingrid Huemer**

Zert. Singleiterin für gesundheitsförderndes Singen, Jung-Jodlerin

**Magdalena Pühringer**

Zert. Singleiterin für gesundheitsförderndes Singen

Kursbeitrag:

je 14 € für Erwachsene

je 10 € für ein Kind

je 8 € für zweites Kind

Semester:

40 €

27 €

22 €

Samstag

21.11.2026

NEU

10.00 – 14.00

Referentin:

**Maria Giovanna****Puggioni-Wintersberger**

Köchin aus Sardinien

Kursbeitrag:

30€ für Erwachsene

15 € für ein Kind

12 € für zweites Kind

Samstag

13.2.2027

12.00 – 16.00

Referent:in:

**Anita & Attila Moser**

Kräuterpädagogin, Koch &amp; Konditor

Kursbeitrag:

37 € für Erwachsene

18 € für ein Kind

15 € für zweites Kind

MEHR  
KOCHKURSE

➔ siehe Seite 45–52

# 5 GESUNDHEIT & PERSÖNLICHKEIT

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Yoga für Alle                                   | 33 |
| Sessel-Yoga für Senior:innen                    | 33 |
| Lachen & Atmen                                  | 33 |
| Yoga am Abend                                   | 34 |
| Luna Yoga                                       | 34 |
| Fit & schmerzfrei durch den Alltag              | 34 |
| Tai Chi                                         | 35 |
| Qi Gong                                         | 35 |
| Piyoma                                          | 36 |
| Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit | 36 |
| Ismakogie                                       | 36 |
| Gesunder Rücken                                 | 36 |
| Pilates                                         | 37 |
| Füße zeigen den Weg zum gesunden Darm           | 37 |
| Epigenetik                                      | 37 |
| Cranio Sacral                                   | 38 |
| Aufstellungssalon                               | 38 |
| Innere Stärke leben                             | 39 |
| Spiel dich frei Improvisationstheater           | 39 |
| Biografiearbeit: auf das eigene Leben blicken   | 39 |
| Mit Achtsamkeit zurück ins Leben                | 40 |
| Wege zu innerer Kraft                           | 40 |
| Das Gehirn kann mehr                            | 40 |
| Demenz verstehen                                | 41 |
| Mental stark im Alltag                          | 41 |
| Zeit für die Seele                              | 41 |
| Vom Durcheinander zur Klarheit                  | 41 |
| Emotionen bewusst leben                         | 42 |

# KOMMUNIKATION & SPRACHEN

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Gewaltfreie Kommunikation | 42 |
| Kommunikation & Beziehung | 42 |
| Englisch                  | 43 |
| Französisch               | 44 |
| Spanisch                  | 44 |
| Schwedisch                | 44 |

# MIT YOGA ZU MEHR BALANCE FÜR KÖRPER & GEIST

5 Gesundheit

## YOGA FÜR ALLE



Verschiedene Entspannungsmethoden werden mit Übungen des traditionellen Hatha-Yoga kombiniert, das sich aus Körperübungen, Atemübungen und Meditation zusammensetzt. Dabei arbeitet jede(r) bis an die eigenen Grenzen. Diese indische Praxis der Harmonisierung von Körper und Geist verbessert die Körperfunktionen und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Sie aktiviert das Immunsystem und unterstützt den Körper in der Selbstheilung. Yoga fördert die Gelenkigkeit, Geschmeidigkeit, innere Balance und das Wohlbefinden im Alltag.

- ➔ 10-12 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

10x Dienstag

**15.9.–1.12.2026**

10.00 – 11.30

Kursbeitrag: 125 €

12x Dienstag

**19.1.–20.4.2027**

10.00 – 11.30

Kursbeitrag: 150 €

Referentin:

**Mei-Fen Su**

Diplomierte Hatha Yogalehrerin

## SESSEL-YOGA

*Für Senior:innen · Training von Beweglichkeit, Balance und Entspannung*

Im Alter nehmen Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht oft ab. Schmerzen durch Arthrose oder eine abnehmende Muskelmasse können die Beweglichkeit zusätzlich einschränken. Sesselyoga bietet Senior:innen eine sichere und sanfte Möglichkeit, auch im hohen Alter aktiv zu bleiben. Die gelenkschonenden Übungen fördern Muskulatur, Beweglichkeit, Balance und Entspannung – stets abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse.

- ➔ 8-10 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



© Sabine Krieglinger

je 11x Freitag

**25.9.–11.12.2026**

**8.1.–19.3.2027**

9.00 – 10.00 oder 10.15 – 11.15

je 11x Mittwoch

**30.9.–16.12.2026**

**13.1.–7.4.2027**

9.00 – 10.00 oder 10.15 – 11.15

Referentin:

**Birgit Kogler**

Yogalehrerin

Kursbeitrag: je 105 €

## LACHEN & ATMEN

*Lachyoga zum Kennenlernen für Erwachsene jeden Alters*



Lachen hat „Superkräfte“ – es wirkt entspannend und gleichzeitig belebend, immunstärkend, und es verbindet ohne Worte. Beim Lachyoga wird die gesundheitsfördernde Wirkung des Lachens auf Körper, Seele und Geist ganz bewusst genutzt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Probieren Sie es aus!

- ➔ ab 6 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## TANZWORKSHOP

mit Barbara Krempel siehe S. 65

9x Freitag

**25.9.–27.11.2026**

18.00 – 19.00

Referentin:

**Barbara Krempel**

Zertifizierte Lachyoga-Leiterin

Kursbeitrag: 99 €



je 10x Mittwoch

**30.9.–9.12.2026****13.1.–31.3.2027**

18.00 – 19.30

Referentin:

**Felicia Altenhofer**

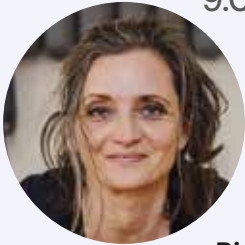
Physiotherapeutin &amp; zertifizierte Yogalehrerin

**Kursbeitrag: je 105 €**

Samstag

**17.10.2026**

9.00 – 13.00



Referentin:

**Birgit Santner**

Zertifizierte Yoga-Lehrerin

**Kursbeitrag: 49 €**

## YOGA AM ABEND

Yoga hilft, Stress und Anspannung abzubauen, fördert Gelassenheit und innere Ruhe und schenkt neue Kraft und Energie für den Alltag. Die Yogaeinheiten setzen sich aus der physischen Asanapraxis (das Üben der Yogahaltungen), einfachen Atem- und Meditationsübungen und der Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen, zusammen. Der eigene Atemrhythmus leitet die Bewegung, denn eine bewusste Atmung ermöglicht, in den gegenwärtigen Moment einzutauchen.

- ➔ **Hinweis:** Der Kurs ist für alle Altersstufen, Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene geeignet. ➔ 9–12 Teilnehmer:innen
- ➔ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



## LUNA YOGA

**Lebenskraft, Kreativität und weibliche Balance stärken**

Luna Yoga verbindet sanfte Bewegungen, Atemübungen, Entspannung und Elemente aus dem klassischen Yoga zu einer wohltuenden Praxis für Körper, Geist und Seele. Besonderes Augenmerk liegt auf der Stärkung und Vitalisierung des Beckenraums und der Beckenorgane – einem wichtigen Zentrum weiblicher Kraft, Kreativität und Lebendigkeit. Die Übungen können die Körperwahrnehmung fördern, neue Energie schenken und Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen begleiten, beispielsweise bei Erschöpfung, in den Wechseljahren oder bei Kinderwunsch. Luna Yoga lädt dazu ein, die eigene Lebenskraft und Libido zu aktivieren, das Wohlbefinden zu stärken und in eine tiefere Verbindung mit sich selbst zu kommen. Eine achtsame Auszeit für mehr Balance, Vitalität und Lebensfreude.

- ➔ **Mitzubringen:** schönes (Yoga-)Tuch oder breiter Schal, Trinkflasche
- ➔ 7–12 Teilnehmer:innen ➔ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

je 6x Dienstag

**15.9.–20.10.2026****3.11.–15.12.2026**

8.45 – 10.00

**Kursbeitrag: je 101 €**

10.15 – 11.15

**Kursbeitrag: je 81 €**

8x Dienstag

**12.1.–9.3.2027**

8.45 – 10.00

**Kursbeitrag: 135 €**

10.15 – 11.15

**Kursbeitrag: 108 €**

Referentin:

**Sandra Stingeder**

Physiotherapeutin

## FIT & SCHMERZFREI DURCH DEN ALLTAG

Verspannungen, Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen in Nacken, Schultern, Rücken, Hüfte oder Knien müssen nicht einfach hingenommen werden. Mit gezielten Dehnungs-, Kraft- und Mobilisationsübungen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, lösen Verspannungen und stärken Ihren Körper. Gleichzeitig fördern Übungen für Gleichgewicht und Koordination ein sicheres Körpergefühl. Das leicht erlernbare Trainingsprogramm schenkt mehr Bewegungsfreude und lässt sich auch zuhause einfach weiterführen.



- ➔ 8–10 Teilnehmer:innen
- ➔ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## TAI CHI „TAG & NACHT“

Diese Übungsserie kombiniert 16 Figuren aus verschiedenen Stilen. Die dynamischen Sonnen-Elemente kräftigen und stärken den Körper, während die sanften Mond-Bewegungen den Geist klären und beruhigen. Die Kombination beider Anteile führt zu innerer Harmonie. Stress, Nervosität und Hektik werden abgebaut, die Konzentration verbessert und die Koordinationsfähigkeit gesteigert. Die Entspannung führt zu innerer Ruhe, Balance und Wohlbefinden.



- ➔ **Hinweis:** Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!
- ➔ 9–12 Teilnehmer:innen ➔ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## TAI CHI MIT KLEINGRUPPE

Tai-Chi besteht aus fließenden Bewegungsabläufen und Figuren, die sowohl aus der Kampfkunst als auch aus der meditativen Körperkultur stammen. Ziel ist es, ein Gefühl für den gesamten Körper zu entwickeln und die inneren Zusammenhänge wahrzunehmen. Die Übungsserie stärkt das Gleichgewicht, verbessert die Konzentration und Koordination, beugt Krankheiten vor, baut Stress und Nervosität ab und unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers.

- ➔ **Hinweis:** Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!
- ➔ 7–9 Teilnehmer:innen ➔ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## TAI CHI ZUM KENNENLERNEN

In diesem Seminar werden die Grundschriffe des Tai-Chi vermittelt. Die fließenden Bewegungen des Yang-Stils helfen, das Gleichgewicht zu halten, die Körperhaltung zu verbessern und die Konzentration zu steigern. Zudem fördern sie die Koordination, bauen Stress ab, beugen Krankheiten vor und unterstützen die Selbstheilung des Körpers. Die sanften Übungen bringen Körper und Geist in Einklang und sorgen für mehr Wohlbefinden.

- ➔ **Hinweis:** Mittagspause wird im Kurs vereinbart.
- ➔ **Mitzubringen:** eigene Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Tai-Chi Schuhe, Decke.
- ➔ 9–12 Teilnehmer:innen ➔ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## QI GONG

### Unsere Lebenskraft

Starten Sie achtsam und gestärkt in die neue Woche. Sanfte Bewegungen, bewusstes Atmen und Momente der Stille fördern Entspannung, Beweglichkeit und innere Balance. Die fließenden Übungen des Organ-Qi-Gong unterstützen Sie dabei, neue Energie zu schöpfen, die Körperwahrnehmung zu vertiefen und den Alltag mit mehr Gelassenheit zu meistern. Eine wohl-tuende Auszeit für Körper, Geist und Seele.

- ➔ 7–11 Teilnehmer:innen
- ➔ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



je 10x Donnerstag  
**17.9.–3.12.2026**  
**21.1.–8.4.2027**  
 10.00 – 11.30

Referentin:  
**Mei-Fen Su**  
 Diplomierte Tai Chi &  
 Qi-Gong Trainerin  
**Kursbeitrag: je 129 €**

je 5x Freitag  
**25.9.–27.11.2026**  
**29.1.–2.4.2027**  
 18.00 – 20.00

Referentin:  
**Mei-Fen Su**  
 Diplomierte Tai Chi &  
 Qi-Gong Trainerin  
**Kursbeitrag: je 118 €**

Samstag  
**5.12.2026**  
 10.30 – 15.00

Referentin:  
**Mei-Fen Su**  
 Diplomierte Tai Chi &  
 Qi-Gong Trainerin  
**Kursbeitrag: 47 €**

je 8x Montag  
**12.10.–7.12.2026**  
**1.2.–12.4.2027**  
 8.30 – 10.00

Referentin:  
**Evelin Ritschel BEd**  
 Kursleiterin für Qi Gong & Englisch  
**Kursbeitrag: je 108 €**

10x Mittwoch  
**23.9.–9.12.2026**  
 18.00 – 19.00

Referentin:  
**Eva Doppler**  
 Piyoma Health Trainerin  
**Kursbeitrag: 125 €**



## PIYOMA

*Fit mit Bewegung, Musik & Motivation*

Piyoma ist ein innovatives Fitnesskonzept, das Fitness, Wellness, Gesundheit und Mentaltraining vereint. Mit Elementen aus Pilates und Yoga bietet es ein motivierendes und wirkungsvolles Trainingsprogramm, das Spaß macht. Besonders ist, dass Musik als „Fitnessgerät“ fungiert und die Bewegungsabläufe präzise auf den Rhythmus abgestimmt sind. So werden Muskulatur, Kondition, Balance, Koordination, Kraft und Entspannung in einer Einheit kombiniert – für ein ganzheitliches Workout.

➔ 8–12 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



je 10x Mittwoch  
**30.9.–9.12.2026**  
**13.1.–31.3.2027**  
 9.15 – 10.15 oder 10.30 – 11.30

Referentin:  
**Birgit Ebner**  
 Zertifizierte Ismakogietrainerin  
**Kursbeitrag: je 94 €**

## ISMAKOGIE

*Sanft bewegen. Aufrecht durchs Leben gehen. Sich wieder wohlfühlen.*

Ismakogie ist eine sanfte Bewegungs- und Haltungsmethode, die sich sehr gut in den Alltag integrieren lässt. Sie bietet funktionsgerechte Bewegung zur Pflege von Schönheit und Gesundheit. Übungen für eine optimale Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen dienen der Sturzprophylaxe, stärken den Beckenboden und lösen Verspannungen. Innere Stabilität strahlt auch nach außen!

➔ 8–12 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

je 10x Donnerstag  
**1.10.–10.12.2026**  
**14.1.–1.4.27**  
 9.30 – 10.30

Referentin:  
**Jacqueline Vogt**  
 Dipl. Fitnesstrainerin  
**Kursbeitrag: je 95 €**

## GESUNDER RÜCKEN

Dieser Kurs kombiniert Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der gesamten Rumpf- und Beinmuskulatur. Durch gezielte Balance- und Koordinationsübungen werden Stabilität und Beweglichkeit verbessert. Das Training hilft, Rückenbeschwerden vorzubeugen und die Anforderungen des Alltags besser zu bewältigen. Ideal für alle, die ihre Rückengesundheit nachhaltig fördern möchten.

➔ 7–10 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



NEU  
 Mittwoch  
**14.10.2026**  
 18.30 – 21.00



Referentin:  
**Michaela Reichart**  
 Wirbelsäulentrainerin  
**Kursbeitrag: 36 €**

## MIT DER RICHTIGEN DEHNUNG ZU MEHR BEWEGLICHKEIT & WENIGER SCHMERZ

*Einführung in das Konzept von Liebscher & Bracht*

Wenn Sie Schmerzzustände durch Engpassdehnungen und Faszien-Rollmassagen reduzieren wollen, ist es von großer Bedeutung, dass diese korrekt ausgeführt werden. Trotz vieler kursierender Videos von Liebscher & Bracht zeigt die Erfahrung, dass Patient:innen nur durch Nachahmung diese Dehnungen nicht immer richtig durchführen. Als Trainerin ist mir daher Vorbeugung gegen Verletzungen ein besonderes Anliegen. Machen Sie sich an diesem Abend ein Bild, welche Schmerzbereiche bearbeitet werden können (Nacken, Knie und Hüfte) und erfahren Sie praktische Beispiele inklusive der dahinterliegenden Theorie.

➔ ab 8 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## EPIGENETIK

### Wie Gedanken unsere Gene verändern können

Sie haben Lust, mit Ihrem Denken zu experimentieren und dadurch die Prozesse im Körper positiv zu beeinflussen? Die Epigenetik zeigt, dass unser Lebensstil, unsere Emotionen und sogar unsere Denkmuster die Aktivität der Gene beeinflussen können. Sie erfahren neben wissenschaftlichen Hintergründen auch gezielte Meditationstechniken, die positive epigenetische Effekte fördern können. Erfahren Sie, wie unsere Umgebung unsere Gene steuert und welche Rolle Stress, Emotionen und Epigenetik spielen. Lernen Sie Meditationen zur bewussten Beeinflussung epigenetischer Prozesse kennen.

➔ 8-15 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## PILATES

Pilates: Das Ganzkörpertraining steht im Zeichen von Präzision, Kontrolle, Stabilität, einer tiefen, bewussten Atmung und Entspannung. Die Übungen beziehen den gesamten Körper – vom Scheitel über die Wirbelsäule bis zu den Zehenspitzen – mit ein und haben das Ziel, die Körpermitte, das Powerhouse, zu kräftigen. Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit für sich selbst, um den Fokus auf Ihren Körper und Ihre Seele zu richten, einen Ausgleich zur (sitzenden) Arbeit zu finden und vom Alltag abschalten zu können. Durch regelmäßiges Training verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Beweglichkeit und Koordination. Gleichzeitig werden Verspannungen gelöst und das Körperbewusstsein gestärkt. Die fließenden Bewegungen fördern Kraft und Balance und sorgen für mehr Wohlbefinden im Alltag.

➔ 8-12 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



### NEU IM PROGRAMM 2027 NORDILATES

## FÜSSE ZEIGEN DEN WEG ZUM GESUNDEN DARM

Unser Körper zeigt über Blutwerte, Stuhl, Haut und Füße, wie gut Nahrung aufgenommen, verwertet und ausgeschieden wird. In diesem Workshop lernen Sie, Hinweise auf Ihre Stoffwechsellaage an den Füßen zu erkennen und richtig zu deuten. Der Vortrag erklärt die Bedeutung eines gesunden Verdauungsstoffwechsels und gibt praktische Tipps für einen gesunden Organ-Alltag.

➔ 11-18 Teilnehmer:innen

➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



2x Dienstag

**10.11.–17.11.2026**

18.30 – 21.00

Referentin:

**Michaela Reichart**

Cranio Sacrale Körperbalance  
in selbstständiger Praxis

**Kursbeitrag: 80 €**

6x Montag

**9.11.–14.12.2026**

18.00 – 19.00

**Kursbeitrag: 69 €**

8x Montag

**11.1.–8.3.2027**

18.00 – 19.00

**Kursbeitrag: 92 €**

Referentin:

**Verena Enzenhofer**

Pilates-, Nordic Walking- &  
Nordilates-Trainerin

9x Freitag

**9.10.–4.12.2026**

8.30 – 9.30

9x Freitag

**15.1.–19.3.2027**

8.30 – 9.30

**Kursbeitrag: je 99 €**

Referentin:

**Nadine Netzmann**

Nadine Netzmann, Pilates- &  
zertifizierte Yogatrainerin

Dienstag

**24.11.2026**

16.00 – 20.00

Referentin:

**Ulli Wurfes**

Dipl. Bewegungspädagogin,  
Leiterin der Fußschule Wels

**Kursbeitrag: 124 €**

Dienstag  
**15.12.2026**

18.30 – 21.00

Referentin:

**Michaela Reichart**

CranioSacrale Körperbalance  
in selbstständiger Praxis

**Kursbeitrag: 36 €**

**TAG DER  
OFFENEN TÜR  
24.9.2026**

→ siehe S. 28



3x Dienstag  
**12.1.2027  
19.1.2027  
9.2.2027**

18.30 – 21.00

Referentin:

**Michaela Reichart**

CranioSacrale Körperbalance  
in selbstständiger Praxis

**Kursbeitrag: 105 €**



## CRANIO SACRAL BEI SINUSITIS

### Selbstfürsorge mit den Händen im Alltag

Leiden Sie unter wiederkehrender Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) oder Druckkopfschmerzen? Die CranioSacrale Therapie bietet sanfte und wirkungsvolle Techniken, um Spannungen zu lösen, den Lymphfluss zu fördern und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Erlernen Sie die Grundprinzipien der CranioSacralen Selbstbehandlung und sanfte Berührungs- und Entspannungstechniken für Gesicht und Schädel. Übungen zur Verbesserung des Lymph- und Liquorflusses und Atem- und Entspannungstechniken zur Unterstützung der Nebenhöhlen runden den Workshop ab. Lindern Sie Ihre Beschwerden, stärken Sie Ihr Immunsystem und unterstützen Sie Ihre Selbstheilungskräfte!

- **Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Kissen und Decke, Yoga-Matte
- **8-12 Teilnehmer:innen** • **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## CRANIO SACRALE KÖRPERBALANCE

### Selbstanwendungen für zuhause

Haben Sie sich schon manchmal die Frage gestellt: „Was kann ich selbst tun, um meinen Körper zu unterstützen?“ Sie erhalten einen Überblick über die Anatomie, damit Sie mit einfachen praktischen Griffen Ihren Körper bzw. bestimmte Regionen des Körpers unterstützen lernen. Der Workshop enthält praktische Übungen für ein tägliches Ritual oder aber zur Abschwächung verschiedener Symptome wie z.B. allgemeinen Schmerzen, Bronchitis, Darmproblemen, Stirnhöhlenentzündungen, Tinnitus, Unterleibsschmerzen, diversen Faszien- und Muskelanspannungen usw. Der ganzheitliche Ansatz der CranioSacralen Körperarbeit fordert auf, Körper, Geist und Seele vereint zu betrachten. Seien Sie Ihr:e eigene:r Impulsgeber:in zur Regulation Ihres Körpers und damit Ihrer Gesundheit!

- **8-12 Teilnehmer:innen** • **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



## 5 Persönlichkeit

NEU

Dienstag  
**13.10.2026**

18.00 – 21.00

Samstag  
**16.1.2027**

9.00 – 12.00

Referentin:

**Michaela Pfaffenbichler BA, MBA**

LSB, Supervisorin, systemisch-spirituelle  
Aufstellungsarbeit nach Siegfried Essen

**Kursbeitrag:**

**Anliegenbringer:innen: je 105 €**

**Repräsentant:innen: je 35 €**

## AUFSTELLUNGSSALON

### Raum für Spüren, Staunen und Wandlung



Lust, tiefer zu schauen? Im Aufstellungssalon öffnen wir einen geschützten Raum, in dem Verborgenes sichtbar und Wandlung spürbar werden darf. Ausgehend von einer Frage, einem Herzenswunsch oder einem Konflikt zeigt sich in der Aufstellung, was in dir lebendig ist. Körperwissen und innere Bilder verbinden sich und eröffnen Zugänge zu tieferen Ebenen jenseits von Analyse und Konzepten. Ressourcen, Hindernisse und Kraftquellen dürfen erkannt, gewürdigt und neu ins Fließen gebracht werden. Anliegenbringer:innen können sich gerne bei Fragen vor der Veranstaltung mit der Referentin in Verbindung setzen.

- **6-14 Teilnehmer:innen** • **Organisation:** Dagmar Grünwald

# BIOGRAFIEARBEIT: AUF DAS EIGENE LEBEN BLICKEN

## Mein Leben verstehen – Meinen Weg bewusst weitergehen

Unser Leben ist geprägt von Erfahrungen, Entscheidungen und Übergängen. In diesem Seminar nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst: Sie blicken auf Ihren bisherigen Weg, erkennen Zusammenhänge und entdecken neue Perspektiven für Ihre Zukunft. Biografiearbeit ermöglicht, das eigene Leben in einem größeren Zusammenhang zu sehen – mit mehr Verständnis, Selbstannahme und Klarheit für kommende Schritte.



- ➔ Hinweis: LSB in Ausbildung (alt) können für diese Veranstaltung 12 Stunden Gruppenselbsterfahrung angerechnet werden.
- ➔ 6–10 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

# SPIEL DICH FREI IMPROVISATIONSTHEATER



Mit jeder Menge Spaß entdecken die Teilnehmer:innen die erfrischende Kunst des Improtheaters. Spielerisch trainieren sie Selbstvertrauen, fokussierte Aufmerksamkeit, Teamfähigkeit und Merkfähigkeit. Schlagfertigkeit, Spontanität sowie die Fähigkeit, lustvoll zu scheitern, werden ebenso gefördert wie Koordination, Rhythmusgefühl und eine feine Wahrnehmung für den richtigen Moment. Viele gute Gründe, an diesen fünf Abenden Improtheater auszuprobieren und neue Seiten an sich zu entdecken!

- ➔ 6–12 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Dagmar Grünwald

# INNERE STÄRKE LEBEN

## Resilienz im Alltag entwickeln



© Susanne Oyrer

Dieser Workshop vermittelt grundlegende Strategien zur Stärkung der Resilienz im Umgang mit Stress. Am Vormittag widmen wir uns zentralen Aspekten der Resilienz: Sie lernen, hinderliche Glaubenssätze zu erkennen und Ihre emotionale Selbstregulation zu fördern. Der zweite Teil des Workshops bietet körperzentrierte Achtsamkeitsübungen zur Beruhigung des Nervensystems. Am Nachmittag richten wir den Blick auf Ihre Ressourcen und entwickeln stärkende Formen der Selbstfürsorge für den Alltag. Klärend, stärkend und direkt umsetzbar.

- ➔ 5–12 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Dagmar Grünwald

Samstag  
**17.10.2026**

9.00 – 17.00

& Sonntag  
**18.10.2026**

9.00 – 14.00

Referentin:

**Tatjana Fliesser**

Lebens- und Sozialberaterin

**Kursbeitrag: 149 €**



5x Dienstag  
**20.10.2026–  
26.1.2027**

20.10, 3.11., 1.12.2026,  
19.1., 26.1.2027

19.00 – 21.00



Referentin:

**Simone Grammer**

In Ausbildung zur Psychotherapeutin,  
leidenschaftliche Impro-Spielerin

**Kursbeitrag: 105 €**



Samstag  
**7.11.2026**



9.30 – 15.00

Referentin:

**Dr.<sup>in</sup> Susanne Oyrer BEd**

Dipl. Mindset Coach,  
Lebens- & Sozialberaterin i.A.,  
Alexander-Technik-Lehrerin

**Kursbeitrag: 54 €**





Freitag

**6.11.2026**

18.00 – 20.00

Referentin:

**Ing.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Ingrid Neunteufel BEd**Dozentin, Psychologin,  
Autorin, LSB & Coachin i.A.**Kursbeitrag: 15 €**

## MIT ACHTSAMKEIT ZURÜCK INS LEBEN

**Vortrag: Stärker als die Krise**

In diesem berührenden und inspirierenden Impulsvortrag verbindet die Referentin persönliche Erfahrungen aus ihrer Krebs- und Heilungsgeschichte mit 12 Qualitäten wie etwa Achtsamkeit, Vertrauen, Geduld, Akzeptanz, Mitgefühl und Loslassen. Der Vortrag richtet sich an Menschen in belastenden Lebenssituationen sowie an alle, die bewusster und mit mehr Vertrauen durchs Leben gehen möchten. Im Mittelpunkt steht die Botschaft: Heilung beginnt dort, wo wir uns selbst wieder mit Achtsamkeit, Vertrauen und Liebe begegnen.

➔ **ab 8 Teilnehmer:innen** ➔ **Organisation: Dagmar Grünwald**

Samstag

**21.11.2026**

9.00 – 17.00

Referentin:

**Ing.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Ingrid Neunteufel BEd**Dozentin, Psychologin,  
Autorin, LSB & Coachin i.A.**Kursbeitrag: 122 €**

## WEGE ZU INNERER KRAFT

**Workshop: Stärker als die Krise**

Krisen fordern uns heraus – gleichzeitig tragen wir Ressourcen in uns, die Halt und Orientierung geben können. Das Seminar vermittelt alltagstaugliche Methoden aus Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Atemarbeit und Entspannung, um innere Ruhe, Stabilität und Vertrauen zu stärken. Mit Reflexion, Meditation und Naturerfahrung entdecken Sie neue Perspektiven und lernen, achtsam und kraftvoll mit sich selbst umzugehen. Das Seminar richtet sich an Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, an Betroffene von Erkrankungen sowie an alle, die ihre innere Stabilität stärken und bewusster leben möchten.

➔ **6–12 Teilnehmer:innen** ➔ **Organisation: Dagmar Grünwald****ab Frühjahr 2027**

**LEHRGANG FÜR  
ACHTSAMKEITS-  
TRAINING**

Univ.-Prof. Dr. Georg Neuweg



© Ingrid Neunteufel



**PRÄSENT AM TAG  
DER OFFENEN TÜR**

Ingrid Neunteufel

Georg Neuweg

**VORTRAG · BERATUNG  
BÜCHERTISCH** *siehe Seite 28*



Freitag

**9.10.2026**

10.00 – 16.00

Referentin:

**Marinela Sabelja**Gründerin von More4Brain &  
zertifizierte Gehirntainerin**Kursbeitrag: 110 €**Bildungshaus  
Schloss Puchberg

## DAS GEHIRN KANN MEHR!

**Mit Gehirntaining Konzentration,  
Merkfähigkeit & mentale Fitness stärken**

Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig. In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie gezieltes Gehirntaining Konzentration, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Denkfähigkeit fördern kann. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden verständlich erklärt und durch abwechslungsreiche Übungen sofort erlebbar. Freuen Sie sich auf praktische Impulse, überraschende Aha-Momente und einfache Übungen, die Sie in Ihren Alltag mitnehmen können – für mehr geistige Fitness und Lebensqualität.

➔ **Im Kursbeitrag inkludiert: Skript und weiterführende Übungen**➔ **10–30 Teilnehmer:innen** ➔ **Organisation: Maria Zachhalmel**➔ **Anmeldung: Bildungshaus Schloss Puchberg**4600 Wels, Puchberg 1, [puchberg@dioezese-linz.at](mailto:puchberg@dioezese-linz.at)

## DEMENZ VERSTEHEN

Um den Lebensalltag von Menschen mit Demenz mitgestalten zu können, ist es wesentlich sich Wissen über dieses Syndrom anzueignen um ein besseres Verständnis für die betroffenen Personen aufzubauen. An diesem Abend beschäftigen wir uns u.a. damit wie sich die Symptome der Erkrankung im Alltag zeigen, welche Arten der Demenz aber auch welche Therapiemöglichkeiten es gibt. Sie erhalten dazu einen Einblick was man im Alltag mit den betroffenen Personen, z.B. bei Kommunikation und Umgang beachten kann, um eine gute Lebensqualität zu fördern.

➔ ab 10 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



Dienstag  
**17.11.2026**

17.00 – 18.30

Referentin:

**Mag.<sup>a</sup> Bettina Pröll**

klinische Psychologin

**kostenlos**



## MENTAL STARK IM ALLTAG

*Ein Workshop für Frauen, die sich selbst stärken*

Wie gelingt es, auch in herausfordernden Situationen gelassen, fokussiert und zuversichtlich zu bleiben? In diesem Workshop entdecken Sie, wie Ihr Denken, Ihre Wahrnehmung und Ihre inneren Überzeugungen Ihr Wohlbefinden beeinflussen. Mit praktischen Übungen lernen Sie, Ihre Stärken bewusster wahrzunehmen, mentale Ressourcen zu aktivieren und hinderliche Denkmuster zu erkennen. Ergänzt durch einfache Methoden für den Alltag erhalten Sie wertvolle Impulse für mehr innere Stärke, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

➔ 6-12 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



Freitag  
**4.12.2026**

17.00 – 20.00



Referentin:

**Christine Lettmayr**

Dipl. Mentaltrainerin

**Kursbeitrag: 42 €**

## VOM DURCHEINANDER ZUR KLARHEIT

*Ordnung als Schlüssel für mentale Gesundheit & Fokus*

Chaos ist selten Zufall. Der Vortrag beleuchtet die Ursachen von Unordnung – von den Herausforderungen des Loslassens bis zu inneren Glaubenssätzen – und zeigt, warum Ordnungstypen unterschiedlich ticken. Statt radikalem Ausmisten steht eine wertschätzende Bestandsaufnahme im Fokus: Was darf bleiben? Was unterstützt mich wirklich? Ergänzt durch praktische Ordnungstipps und alltagstaugliche Routinen erfahren die Teilnehmenden, wie äußere Struktur zu mehr mentaler Klarheit und Konzentration führt.

➔ 8-15 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Heike von Braunschweig

## ZEIT FÜR DIE SEELE

*Schreiben für mehr Gelassenheit und Klarheit*

Schreiben unterstützt das persönliche Wohlbefinden und ermöglicht den Zugang zu unserem Inneren. Spielerisch fördert es unsere Resilienz. Einfache Anregungen aus dem kreativen Schreiben kombiniert mit wissenschaftlichen Erkenntnissen unterstützen den kreativen Prozess, um aus dem „Funktionieren“ ins „Sein“ zu kommen.

➔ 5-10 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald

Mittwoch  
**27.1.2027**

17.00 – 20.00

Referentin:

**Monika Dewagner**

Dipl. Sozialarbeiterin, Leiterin von kreativen Schreibwerkstätten

**Kursbeitrag: 29 €**





Samstag  
**6.2.2027**

10.00 – 13.00

Referentin:  
**Christine Lettmayr**  
Dipl. Mentaltrainerin

**Kursbeitrag: 42 €**



## EMOTIONEN BEWUSST LEBEN

*Gefühle verstehen, Gedanken lenken,  
innere Stärke entwickeln*

Gefühle begleiten uns jeden Tag und beeinflussen unser Denken, Handeln und Wohlbefinden. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Emotionen entstehen, welche Botschaften sie für uns bereithalten und wie wir bewusster mit ihnen umgehen können. Durch praktische Übungen, Reflexion und alltagstaugliche Methoden lernen Sie, eigene Verhaltensmuster besser zu verstehen, innere Balance zu stärken und auch in herausfordernden Situationen gelassener zu bleiben. Ein Workshop für Frauen, die sich selbst besser kennenlernen und ihre emotionale Stärke entfalten möchten.



• 6–12 Teilnehmer:innen • Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## 5 Kommunikation · Sprache

4x Donnerstag  
**22.10.2026 –  
21.1.2027**

22.10., 19.11. 2026  
10.12.2026, 21.1.2027

17.00 – 20.00

Referentin:  
**Mag.<sup>a</sup> Elfriede Pirolt**  
Trainerin im Netzwerk  
Gewaltfreie Kommunikation Austria

**Kursbeitrag: 92 €**



## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION: UNSERE LEBENDIGKEIT NÄHREN

*Übungsgruppe für Frauen und Männer*

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg bereits kennengelernt haben und diese vertiefen und im Alltag lebendig halten möchten. Anhand persönlicher Alltagsgeschichten werden die vier Schritte der GFK (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) in unterschiedlicher Form geübt und damit experimentiert. Im gemeinsamen Austauschen, Nachdenken und Nachspüren wollen wir unseren Fokus neu ausrichten. Weg von der Frage, was richtig oder falsch ist an uns oder an anderen, hin zu dem, was wir oder andere fühlen und brauchen. Dieses Angebot ersetzt keinen GFK-Grundkurs.

• 7–9 Teilnehmer:innen • Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

3x Mittwoch  
**4.11.–18.11.2026**

18.00 – 21.00



Referentin:  
**Tatjana Fliesser**  
Coachin, Supervisorin,  
Lebens- und Sozialberaterin

**Kursbeitrag: 129 €**



## KOMMUNIKATION & BEZIEHUNG

*Sagen, was mir wichtig ist –  
klar & respektvoll kommunizieren*

Gelingende Kommunikation ist die Basis für tragfähige Beziehungen – im Alltag, in der Familie und im Beruf. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Bedürfnisse klar auszudrücken, Grenzen zu setzen und gleichzeitig in Verbindung zu bleiben. Inhalte:

- Kommunikation auf Augenhöhe
- Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken
- Grenzen setzen
- Umgang mit Konflikten

• Hinweis: LSB in Ausbildung (alt) können für diese Veranstaltung 12 Stunden Gruppenselbsterfahrung angerechnet werden.

• 9–15 Teilnehmer:innen • Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger





## ENGLISCH FÜR SENIORINNEN

*Speziell für Frauen 70+*

We are the real Golden Girls: We read, write, talk and have fun in English! Haben Sie Freude daran, zusammen mit einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter Ihre Englischkenntnisse zu entstauben und mit geeigneten Übungen aufzufrischen? Dann kommen Sie zu uns.

- ➔ Ohne Kursbuch, Unterlagen werden bereitgestellt.
- ➔ Hinweis: die erste Schnuppereinheit ist kostenlos!
- ➔ 7-10 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



## ENGLISH REFRESHER

*Confidence in Communication (A2-B1)*

Sie haben bereits Englisch gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse in entspannter Atmosphäre wieder aktivieren? Dieser Auffrischkurs richtet sich an Erwachsene mit Vorkenntnissen auf Niveau A2 und unterstützt Sie dabei, mehr Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Anwenden der englischen Sprache zu gewinnen. Let's talk about yourself and others, about jobs, hobbies and interests, travel,...

- ➔ Kursbuch: Refresh Now A2 (Klett Verlag)
- ➔ 8-12 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



je 10x Dienstag

**22.9.–24.11.2026**

**15.12.2026–  
9.3.2027**

9.00 – 10.30

Referentin:

**Brigitta Walla**

Pensionierte Englischlehrerin

*Kursbeitrag: je 105 €*



je 10x Dienstag

**29.9.–15.12.2026**

**12.1.–30.3.2027**

18.15 – 19.45



Referentin:

**Klara Stumbauer**

Engischlehrerin

*Kursbeitrag: je 105 €*



## ENGLISCH MIT FREUDE VERTIEFEN

*Entspannt und aktiv lernen*



Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit Lebenserfahrung, die bereits erste Englischkenntnisse haben und diese in angenehmer Atmosphäre weiter festigen und ausbauen möchten. Gemeinsam trainieren wir Grammatik, Aussprache, Lesen und freie Kommunikation. Mit Dialogen, alltagsnahen Themen und abwechslungsreichen Übungen verbessern Sie Ihr Sprachgefühl und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen. Ganz nebenbei fördern Sie Gedächtnis, Konzentration und geistige Beweglichkeit – mit Freude am gemeinsamen Lernen und ohne Leistungsdruck.

- Englisch sicherer anwenden
- Wortschatz und Grammatik erweitern
- Sprechen und Verstehen üben
- Gemeinsam lernen und Spaß haben
- ➔ Kursbuch: At your leisure A1 ➔ 8-12 Teilnehmer:innen
- ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

je 10x Freitag

**2.10.–18.12.2026**

**22.1.–9.4.2027**

10.00 – 11.30

je 10x Montag

**5.10.–14.12.2026**

**18.1.–12.4.2027**

10.15 – 11.45

Referentin:

**Evelin Ritschel Bed**

Engischlehrerin

*Kursbeitrag: je 105 €*



NEU

je 10x Montag  
**28.9.–7.12.2026****11.1.–5.4.2027**

18.00 – 19.30

Referentin:

**Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger**  
Französisch & Spanisch-Trainerin**Kursbeitrag: je 229 €****Französisch für Anfänger:innen**

10x Mittwoch

**30.9.–9.12.2026**

17.00 – 18.30

Referentin:

**Heike von Braunschweig**  
Dipl. Übersetzerin Französisch / Spanisch**Kursbeitrag: 229 €**

NEU

je 10x Dienstag  
**29.9.–23.11.2026****12.1.–30.3.2027**

15.00 – 16.30

Referentin:

**Anabel Almaguer-Lehner**  
Spanisch-Trainerin**Kursbeitrag: je 105 €**10x Donnerstag  
**1.10.–10.12.2026**

17.00–18.30

Referentin:

**Lilian Aschauer**  
geb. Schwedin, Hobbyköchin**Kursbeitrag: 149 €**

## FRANZÖSISCH IN KLEINGRUPPEN

*Mit Sprache, Kultur und aktuellen Themen  
Ihr Französisch auffrischen oder neu starten*

Sie haben bereits Französisch gelernt oder möchten eine neue Sprache erlernen? In diesen Kursen frischen Sie Wortschatz, Grammatik und Ausdrucksvermögen auf und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen, Verstehen, Lesen und Hören. Anhand aktueller Themen aus Gesellschaft, Kultur, Politik und Alltag tauchen wir in die französischsprachige Welt ein. Gespräche, interessante Texte, Hörbeispiele und landeskundliche Einblicke sorgen für abwechslungsreiche Unterrichtseinheiten und halten die grauen Zellen in Schwung. Ein Kurs für alle, die ihre Freude an der französischen Sprache neu entdecken und in angenehmer Atmosphäre dranbleiben möchten.

• 3–5 Teilnehmer:innen

• Organisation: Dagmar Grünwald



## SPANISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN

*Spanisch für Alltag, Reise und Lebensfreude*

¡Hola! Tauchen Sie ein in die Welt der spanischen Sprache und entdecken Sie eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Dieser Kurs bietet einen lebendigen und praxisnahen Einstieg für alle, die Spanisch von Grund auf lernen möchten. Schritt für Schritt erwerben Sie die wichtigsten Grundlagen für Alltag, Urlaub und erste Gespräche. Sie lernen, sich vorzustellen, über Beruf und Alltag zu sprechen, einzukaufen, in einer Tapas-Bar zu bestellen und sich in typischen Alltagssituationen auf Spanisch zurechtzufinden. Mit abwechslungsreichen Übungen, viel Sprechpraxis und einer entspannten Lernatmosphäre gewinnen Sie rasch Sicherheit und Freude am Sprachenlernen.

• Lehrwerk: *Impresiones A1* • ab 8 Teilnehmer:innen• Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## SCHWEDISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN

*Schweden entdecken: Land, Kultur & Sprache*

Land, Kultur und Sprache Schwedens entdecken! Begriffe wie lagom, fika, påtår, jantelagen, smörgåsbord, stå i kö sollte man kennen. Redewendungen für Begrüßung, Small Talk oder Bestellungen erleichtern den Alltag. Erfahren Sie, wie typische Gerichte wie Köttbullar, Shrimps-Salat oder Hering zubereitet werden und tauchen Sie in die schwedische Festkultur mit Midsommar, Krebsfest und Lucia ein. Auch schwedische Krimis und Kinderbücher – etwa von Astrid Lindgren – sind weltberühmt. Erhalten Sie einen Einblick in das faszinierende Land im Norden Europas!

• Lehrwerk: *Hejsan! A1/A2* • 6–10 Teilnehmer:innen• Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

# 6 KOCHKUNST

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Vegane und glutenfreie Lunchbox                 | 46 |
| Street Food aus China                           | 46 |
| Vegetarische Vielfalt aus Persien               | 46 |
| Weihnachtsbäckerei: Vegan und glutenfrei        | 47 |
| Authentische persische Küche                    | 47 |
| Die Kunst der Ramen-Suppe                       | 47 |
| Seelenschmeichler: Currys                       | 47 |
| Fingerfood & Flying Dinner                      | 48 |
| Farbenfrohe Gemüsegerichte aus Pakistan         | 48 |
| Vegane Festtagsküche                            | 48 |
| Reise durch die schwedische Weihnachtsküche     | 48 |
| Pakistans beste Fleischgerichte                 | 49 |
| Indian Veg-Day                                  | 49 |
| Teigtaschen aus aller Welt                      | 49 |
| Thailändische Küche                             | 49 |
| Japanische Küche erleben: Sushi & mehr          | 50 |
| Meal Prep: Clever vorkochen, gesund genießen    | 50 |
| One Pot Küche: Vielfalt aus einem Topf          | 50 |
| Die Kunst des perfekten Naan-Brots              | 50 |
| Kulinarische Reise durch Indien                 | 51 |
| Männer kochen für Herzensmenschen               | 51 |
| Persische Küche                                 | 51 |
| Kreative Fusionsküche zwischen Fernost & Europa | 51 |

## ITALIENISCHE KOCHKUNST

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Toskanische Küche              | 52 |
| Vegetarische Gerichte          | 52 |
| Streetfood aus Sizilien        | 52 |
| Weihnachtliche Gerichte        | 52 |
| Selbstgemachte Nudeln & Saucen | 52 |

# KULINARIK AUS ALLER WELT

Von China über Persien und Thailand bis nach Schweden – entdecken Sie die Vielfalt internationaler Kochkunst und lassen Sie sich von authentischen Rezepten und neuen Geschmackserlebnissen inspirieren.

➔ 8-14 Teilnehmer:innen

➔ Organisation: Heike von Braunschweig



## 6 Kochkunst

Samstag

**3.10.2026**

10.00 – 13.30

**Judit Prammer-Schuster**  
Ausgebildete Köchin

**Kursbeitrag: 37 €**



## VEGANE & GLUTENFREIE LUNCHBOX

Keine Lust mehr auf langweilige Snacks oder immer das Gleiche in der Lunchbox? Sie haben Unverträglichkeiten oder spezielle Vorlieben? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich mit etwas Vorbereitung eine abwechslungsreiche, vollwertige und köstliche pflanzliche Lunchbox zusammenstellen können. Dank Tiefkühler, Vorratsgläsern & Co. geht das ganz einfach – ob herzhaft oder süß, für jede:n ist etwas dabei. Ideal für unterwegs, Büro oder Schule.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 20 €**

Freitag

**9.10.2026**

18.00 – 22.00

**Diane Landl**  
Spezialistin Asian Cuisine

**Kursbeitrag: 37 €**

## STREET FOOD AUS CHINA

In jeder Ecke Chinas findet man diese Gerichte für unterwegs. Gemeinsam werden folgende köstliche Häppchen vorbereitet und genossen: Fladenbrot mit Frühlingszwiebeln, gedämpfte „Bao“ Blumen, Fleisch-Spieße mit Kreuzkümmel und frittierte Brot-Stäbchen (chao quay). Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie sich vegetarisch ernähren, damit die Kursleiterin entsprechend darauf eingehen kann.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 18 €**

Freitag

**23.10.2026**

17.00 – 21.00

**Sharafi Homa**  
Spezialistin für persische Küche

**Kursbeitrag: 37 €**



## VEGETARISCHE VIELFALT AUS PERSIEN

Tauchen Sie ein in die vegetarische Welt der persischen Küche! Frische, natürliche Zutaten wie Reis, Gemüse, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte und feine Gewürze wie Safran, Zimt, Kurkuma und Rosenwasser vereinen sich zu einem harmonischen Zusammenspiel aus süß, sauer, salzig und mild. Lernen Sie authentische vegetarische Gerichte kennen und lassen Sie sich von Aromen, Farben und Düften inspirieren!

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 10 €**

**KuKuG**

**CUPCAKES PIKANT & SÜSS**

➔ **13.2.2027** siehe Seite 31



# WEIHNACHTSBÄCKEREI

*Vegan und glutenfrei*

Vegan, glutenfrei und ohne weißen Zucker – geht das überhaupt bei Keksen? Egal, ob Sie selbst bestimmte Unverträglichkeiten haben oder auf die Wünsche Ihrer Gäste Rücksicht nehmen möchten: Ab jetzt muss niemand mehr auf köstliche Kekserl verzichten! In diesem Kurs entdecken Sie genussvolle Alternativen zu glutenhaltigem Getreide, Milchprodukten und weißem Zucker. So zaubern Sie ein Keksangebot, bei dem wirklich für alle etwas dabei ist – und das ganz ohne Kompromisse beim Geschmack.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 25 €**

# AUTHENTISCHE PERSISCHE KÜCHE

*Ein vollständiges Menü für Mittag- oder Abendessen*

In diesem Kochkurs werden Sie Schritt für Schritt herangeführt, wie man authentische iranische Gerichte zubereitet. Gemeinsam bereiten wir ein vollständiges Menü zu, das sich sowohl als Mittag- als auch als Abendessen eignet: Schami mit Safranreis (Hauptgericht), Hühner-Champignon-Suppe (Milchsuppe), frischen Shirazi-Salat und zum Abschluss Sholeh Zard, ein traditionelles persisches Safran-Dessert.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 18 €**

# DIE KUNST DER RAMEN-SUPPE



Entdecken Sie die Vielfalt der japanischen Nudelsuppe! Wir bereiten verschiedene Ramen-Variationen zu und Sie lernen, wie Sie die perfekte Brühe ansetzen, frische Nudeln kochen und die Suppe mit köstlichen Toppings wie Ei, Gemüse und Fleisch verfeinern. Ein genussvoller Einstieg in die Welt der japanischen Ramen!

➔ **Vegetarische Vorlieben bitte bei der Anmeldung bekannt geben.**

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 18 €**

# SEELENSCHMEICHLER: CURRYS

Wenn es draußen nass, kalt und neblig ist und Sie sich nach kleinen Lichtblicken sehnen, sind wärmende Currys eine Wohltat für Bauch und Seele. Cremige Kokosmilch umschmeichelt Gemüse, Hülsenfrüchte, Hühnchen oder Fisch, gart langsam und ohne Hektik, vereint Aromen und Texturen und gelingt ganz einfach. Es werden verschiedene Currys mild und scharf zubereitet, sodass von diesen duftenden Seelenwärmern für jede:n etwas dabei ist.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 20 €**

Samstag

**14.11.2026**

10.00 – 13.30

**Judit Prammer-Schuster**

Ausgebildete Köchin

**Kursbeitrag: 37 €**



Donnerstag

**19.11.2026**

15.00 – 19.00

**Razieh Parooei M.Sc.**

**Kursbeitrag: 37 €**

Freitag

**20.11.2026**

**5.2.2027**

18.00 – 22.00

**Diane Landl**

Spezialistin Asian Cuisine

**Kursbeitrag: je 37 €**

Freitag

**27.11.2026**

NEU

15.00 – 19.00

**Karin Rittenschober**

Dipl. Ernährungstrainerin

**Kursbeitrag: 37 €**

NEU

Samstag

**28.11.2026**

11.00 – 15.00

**Anita & Attila Moser**

Kräuterpädagogin, Koch &amp; Konditor

**Kursbeitrag: 47 €**

Donnerstag

**3.12.2026**

17.00 – 21.00

**Sarah Faisal**

Spezialistin pakistanische Küche

**Kursbeitrag: 37 €**

Freitag

**4.12.2026**

15.00 – 19.00

**Karin Rittenschober**

Dipl. Ernährungstrainerin

**Kursbeitrag: 37 €**

Samstag

**12.12.2026**

10.00 – 14.00

**Lilian Aschauer**

Hobbyköchin aus Schweden

**Kursbeitrag: 37 €**
**SPRACHKURS  
SCHWEDISCH**

siehe Seite 44

## FINGERFOOD & FLYING DINNER

In diesem Kochkurs erhalten Sie wertvolle Einblicke in professionelle Küchen-geheimnisse und können diese praxisnah anwenden. Sie gestalten geschmack-volle Häppchen und vielseitiges, amüsierendes Finger-food mit dem gewissen Extra. Zudem erhalten Sie geniale Ideen für die bevorstehenden Feiertage. Perfekt für alle, die gerne Partys, Treffen, Veranstaltungen oder Familienfeste planen.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 20 €**



## FARBENFROHE GEMÜSE-GERICHTE AUS PAKISTAN

Gemüse ist ein zentraler Bestandteil der pakistanischen Küche und bietet eine unglaubliche Vielfalt an Aromen, Gewürzen und Texturen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie authentische pakistanische Gemüsegerichte zubereiten, die sowohl gesund als auch köstlich sind. Sie erfahren, welche Gewürze harmonisieren, wie man Gemüse richtig gart, damit es seinen Geschmack und seine Nährstoffe behält, und wie man kreative Beilagen kombiniert. Dieser Kurs eignet sich für alle, die mehr pflanzliche Gerichte in ihre Ernährung integrieren möchten, ohne auf Geschmack zu verzichten.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 20 €**

## VEGANE FESTTAGSKÜCHE

Festliche Gerichte ganz ohne Fleisch, perfekt für Weihnachten und andere besondere Anlässe! In diesem Kurs zaubern Sie gemeinsam ein 3-gängiges Menü auf rein pflanzlicher Basis mit Vorspeise, Hauptgang mit Beilagen und natürlich einem Dessert.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 20 €**

GESCHENKIDEE

**SINNVOLL  
SCHENKEN**

 \*BILDUNGS- &  
BEGEGNUNGS-  
ZENTRUM

 HAUS  
DER  
FRAU

**GUTSCHEIN**


## REISE DURCH DIE SCHWEDISCHE WEIHNACHTSKÜCHE

In Schweden dreht sich in der Weihnachtszeit alles um das gemeinsame Essen mit Familie und Freunden – eine Tradition mit langer Geschichte. Den Auftakt bildet das Luciafest am 13. Dezember, wo traditionell Glögg (eine skandinavische Variante des Glühweins) mit würzigem Lebkuchen serviert wird. Am Heiligabend folgt das festliche Julbord, ein reichhaltiges Buffet mit vielen klassischen Spezialitäten: verschiedene Sorten eingelegter Hering, „Janssons Versuchung“ (ein cremiger Kartoffelaufguss mit Fisch), gebeizter Lachs sowie Köttbullar (Fleischbällchen). Dazu werden Weihnachtsschinken, Rotkraut und Käse gereicht. Den süßen Abschluss bildet ein traditioneller Reisbrei mit Mandeln.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 30 € inkl. Getränke**

## PAKISTANS BESTE FLEISCHGERICHTE

Die pakistanische Küche ist ein Fest der Aromen, und Fleisch spielt dabei die Hauptrolle. In diesem Intensivkurs tauchen Sie ein in die Zubereitung von Rind- und Huhngerichten, wie man sie von den lebendigen Food Streets Pakistans kennt. Sie lernen, wie Sie Masalas (Gewürzmischungen) für Fleischgerichte frisch rösten und im Mörser verarbeiten. Dabei arbeiten Sie mit aromatischen Gewürzen wie grünem und schwarzem Kardamom, Nelken, Zimt sowie Sternanis und finden die perfekte Balance der Schärfe. Gemeinsam kochen Sie ein authentisches Menü – von saftigen Spießen bis hin zu einem reichhaltigen, aromatischen Curry.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 25 €**

## INDIAN VEG-DAY

In diesem Kurs lernen Sie die vegetarische Küche Nord- und Südindiens kennen. Sie entdecken eine Vielzahl an traditionellen Gemüse- und Linsengerichten, die nicht nur geschmacklich überzeugen, sondern auch nährstoffreich und gesund sind. Lassen Sie sich von der Vielfalt der indischen Gewürze und Aromen begeistern!

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 20 €**



## TEIGTASCHEN AUS ALLER WELT

### Gyoza, Potstickers & Gaozhi

Gyoza (Japanisch), Potstickers (Chinesisch-Amerikanisch) und Gaozhi (Chinesisch) sind Teigtaschen mit unterschiedlichsten Füllungen. Im Kurs bereiten Sie Teigtaschen sowohl aus selbstgemachtem Teig als auch aus Fertigteig zu und genießen sie gebraten, frittiert, gekocht oder gedämpft. Dazu werden selbstgemachte Saucen und passende Beilagen serviert. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie sich vegetarisch ernähren, damit die Kursleiterin entsprechend darauf eingehen kann.

➔ **Vegetarische Vorlieben bitte bei der Anmeldung bekannt geben.**

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 18 €**

## THAILÄNDISCHE KÜCHE



In Thailand wird Geselligkeit großgeschrieben. Mahlzeiten werden häufig im Kreis der Großfamilie oder mit dem Freundeskreis geteilt. Die thailändische Küche zeichnet sich durch kreative und gesunde Zubereitungsarten aus. In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie man die wichtigsten Gewürze richtig einsetzt und lernen die Grundrezepte dieser vielfältigen Küche kennen.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 20 €**

Donnerstag

**17.12.2026**

17.00 – 21.00

**Sarah Faisal**

Spezialistin pakistanische Küche

**Kursbeitrag: 37 €**

Freitag

**18.12.2026**

16.00 – 20.00

**Kiran Reiter (geb. Inderin)**

Umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)

**Kursbeitrag: 37 €**



Freitag

**8.1.2027**

18.00 – 22.00

**Diane Landl**

Spezialistin Asian Cuisine

**Kursbeitrag: 37 €**

Freitag

**15.1.2027**

16.00 – 20.00

**Kiran Reiter (geb. Inderin)**

Umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)

**Kursbeitrag: 37 €**

NEU

Donnerstag

**21.1.2027**

15.00 – 19.00

**Maria Giovanna  
Puggioni-Wintersberger**  
Köchin aus Sardinien

**Kursbeitrag: 37 €**

## JAPANISCHE KÜCHE ERLEBEN

### Sushi & mehr

Sie sind Sushi-Fan? Dann entdecken Sie in diesem Kurs, wie Sie diese japanische Köstlichkeit selbst zubereiten! Freuen Sie sich auf einen entspannten Abend im japanischen Stil und lernen Sie Schritt für Schritt alles kennen – von den richtigen Schnitt-Techniken bis zur sorgfältigen Auswahl der Zutaten. Gemeinsam bereiten Sie Miso-Suppe, Nigiri, Sashimi und Hosomaki zu und tauchen in die faszinierende Welt der Sushi-Kunst ein.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 30 € inkl. Prosecco**



NEU

Samstag

**23.1.2027**

10.00 – 14.00

**Karin Rittenschober**  
Dipl. Ernährungstrainerin

**Kursbeitrag: 37 €**

## MEAL PREP

### Clever vorkochen, gesund genießen

Für viele ist die gesunde Mittagspause und das Kochen im Alltag eine Herausforderung. Mit etwas Planung und Kochmanagement lässt sich aber vieles schnell und einfach umsetzen. Meal Prep – das Vorbereiten oder Vorkochen von Mahlzeiten – spart Zeit und hilft, auf ungesunde Snacks und Fastfood zu verzichten und Ernährungsvorsätze einzuhalten. Dadurch haben Sie weniger Stress und mehr Energie für Ihren Alltag.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 20 €**

Dienstag

**26.1.2027**

18.00 – 22.00

**Annemarie Schinnerl**  
Dipl. Ernährungstrainerin

**Kursbeitrag: 37 €**

## ONE POT KÜCHE

### Vielfalt aus einem Topf

One Pot Gerichte liegen im Trend und das aus gutem Grund: Sie sind vielseitig, unkompliziert und voller Geschmack. Aufläufe und Eintöpfe zeigen, wie aus einfachen Zutaten echte kulinarische Highlights entstehen, die auch Gäste begeistern. In diesem Kurs entdecken Sie die ganze Bandbreite der One Pot Küche: von süß bis herzhaft, von leicht bis deftig. Sie lernen, wie sich frische Zutaten ebenso wie Reste vom Vortag kreativ und genussvoll verarbeiten lassen. Ob als Hauptspeise oder Dessert: Aufläufe und Eintöpfe passen zu jedem Anlass.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 15 €**

Donnerstag

**28.1.2027**

17.00 – 21.00

**Sarah Faisal**  
Spezialistin pakistanische Küche

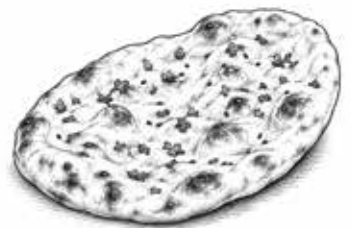
**Kursbeitrag: 37 €**

## DIE KUNST DES PERFEKTEN NAAN-BROTS

### Traditionell, weich & aromatisch

Naan ist eines der beliebtesten Brote der Welt und ein unverzichtbarer Bestandteil der pakistanischen Küche. In diesem Kurs lernen Sie, verschiedene Naan-Varianten zuzubereiten: vom klassischen Butter-Naan bis hin zu gefüllten Variationen mit Fleisch, Käse oder Kartoffeln. Sie erfahren alles über den perfekten Teig, die richtige Gehzeit und die besten Backtechniken, sei es im Ofen oder in der Pfanne.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 20 €**



# KULINARISCHE REISE DURCH INDIEN

Originale Familienrezepte aus der Küche Nordindiens sowie neue indische Rezepte werden gemeinsam zubereitet. Dabei erhalten Sie Einblicke in indische Ess- und Lebensgewohnheiten und entdecken die Vielfalt der Gewürze.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 20 €**

Freitag

**29.1.2027**

16.00 – 20.00

**Kiran Reiter (geb. Inderin)**

Umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)

**Kursbeitrag: 37 €**

## AM TAG DER OFFENEN TÜR VERKOSTUNG INTERNATIONALES FINGERFOOD

➔ **24.9.2026** 16.00 – 20.00 *siehe Seite 28*



# MÄNNER KOCHEN FÜR HERZENSMENSCHEN



*Das ideale 3-Gänge-Menü zum Valentinstag*

Sie möchten Ihre Partnerin, Ehefrau oder einen besonderen Herzensmenschen am Valentinstag mit einem selbst gekochten Menü überraschen? In diesem Kochkurs zeigt Ihnen die Profi-Köchin und Gastronomin Schritt für Schritt, wie ein köstliches 3-Gänge-Menü gelingt. Gemeinsam wird geschnippelt, gekocht, angerichtet und natürlich auch genossen. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend, praktische Tipps und die Sicherheit, am 14. Februar mit einem selbst zubereiteten Menü zu begeistern.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 20 €**

Samstag

**6.2.2027**

16.00 – 20.00

**Andrea Wilhelm**

Köchin & Inhaberin des Restaurants MONDIGO

**Kursbeitrag: 37 €**

NEU

# PERSISCHE KÜCHE

*Die Vielfalt der Aubergine*

In diesem persischen Kochkurs widmen wir uns ganz der Aubergine, einer der wichtigsten Zutaten der iranischen Küche. Gemeinsam bereiten wir drei klassische Gerichte zu: Gheymeh Bademjan, gefüllte Auberginen und Kashk-e Bademjan, ein beliebtes persisches Auberginengericht.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 18 €**

Donnerstag

**11.2.2027**

15.00 – 19.00

**Razieh Parooei M.Sc.  
(geb. Iranerin)**

**Kursbeitrag: 37 €**

NEU

# KREATIVE FUSIONS-KÜCHE

*Zwischen Fernost & Europa*

Die Fusionsküche verbindet fernöstliche Einflüsse mit europäischen Geschmacksvorlieben und eröffnet eine Vielzahl kreativer und gesunder Zubereitungsmöglichkeiten. Dabei treffen bekannte Klassiker auf bewährte Rezepte und neue, spannende Ideen.

➔ **Lebensmittelbeitrag: ca. 20 €**

Freitag

**12.2.2027**

16.00 – 20.00

**Kiran Reiter (geb. Inderin)**

Umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)

**Kursbeitrag: 37 €**

NEU



**Maria Giovanna  
Puggioni-Wintersberger**  
Köchin aus Sardinien



## 6 Italienische Kochkunst

# ITALIENISCHE KOCHKUNST

Entdecken Sie die Vielfalt der italienischen Küche und begeben Sie sich auf eine genussvolle Reise durch die Regionen Italiens. Ob toskanische Spezialitäten, kreative vegetarische Gerichte, sizilianische Streetfood-Klassiker, festliche Weihnachtsrezepte oder selbstgemachte Nudeln mit passenden Saucen. Die Köchin aus Sardinien Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger bringt Ihnen die italienische Lebensart näher und gibt ihre persönlichen Tipps und Tricks gerne an Sie weiter.

- 8-14 Teilnehmer:innen
- Organisation: Heike von Braunschweig
- Lebensmittelbeitrag: ca. 27 € inkl. Prosecco

**Kursbeitrag: je 37 €**

Freitag  
**25.9.2026**  
15.00 – 19.00

## DIE „TOSKANISCHE KÜCHE“



Samstag  
**17.10.2026**  
10.00 – 14.00

## CUCINA ITALIANA VEGETARIANA

Vegetarische Gerichte

Freitag  
**13.11.2026**  
15.00 – 19.00

## STREETFOOD AUS SIZILIEN

Rosticceria siciliana

Freitag  
**11.12.2026**  
15.00 – 19.00

## NATALE IN ITALIA

Weihnachtliche Gerichte



Donnerstag  
**4.2.2027**  
15.00 – 19.00

## SELBSTGEMACHTE NUDELN & SAUCEN

Pasta fresca in tutte le direzioni  
con sughi fatti al momento



**KuKuG**  
**PIZZA &  
BURGER**  
**21.11.2026**  
→ siehe Seite 31

# 7 KREATIVITÄT KUNST KULTUR

|                                         |         |
|-----------------------------------------|---------|
| Ausstellung: Artist in Residence        | 54      |
| Malen mit Naturfarben                   | 54      |
| Zeichnen                                | 55 / 56 |
| Aquarell                                | 55      |
| Moderne Kalligraphie                    | 56      |
| X-Mas Art: Kreative Postkarten designen | 56      |
| Die Kraft der Bilder                    | 57      |
| Färben mit brillanter Farbwirkung       | 57      |
| Tauche ein in Farben                    | 57      |
| Herbstliche Türkränze                   | 58      |
| Ikebana                                 | 58      |
| Korbwickeln                             | 58      |
| Pflanzenhanddruck                       | 59      |
| Strick- & Häkeltreff                    | 59      |
| Nähwerkstatt für Fortgeschrittene       | 59      |
| Zwirnknöpfe nähen                       | 59      |
| Aus Alt mach Schmuck                    | 60      |
| Tubes                                   | 60      |

## LITERATUR

### LITERATUR

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Kreativ schreiben                            | 61 |
| Improcks                                     | 61 |
| Lustige Lesung im Fasching                   | 61 |
| Literatur-Frühstück: „Eskalationsstufen“     | 62 |
| Literatur-Frühstück: „Menscha.Dialektpoesie“ | 62 |

## MUSIK

### MUSIK · SINGEN

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Volksmusik verbindet           | 63 |
| Jodeln im Herbst               | 63 |
| Musik Freiraum Improvisation   | 63 |
| Klavier · Akkordeon · Saxophon | 64 |

## TANZ

### TANZ · BEWEGUNG

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Piloxing®                    | 65 |
| Stepptanz                    | 65 |
| Tanz Workout: Rock the Billy | 65 |
| Zumba®                       | 66 |
| Line Dance                   | 66 |
| Tanz der Weiblichkeit        | 66 |
| NIA: Getanzte Lebensfreude   | 67 |
| Tanz dich frei!              | 67 |
| Märchen bitten zum Tanz      | 67 |

Freitag: Eröffnung  
**18.9.2026**  
 17.00

Samstag: Künstlerin anwesend  
**19.9.2026**  
 9.00 – 12.00

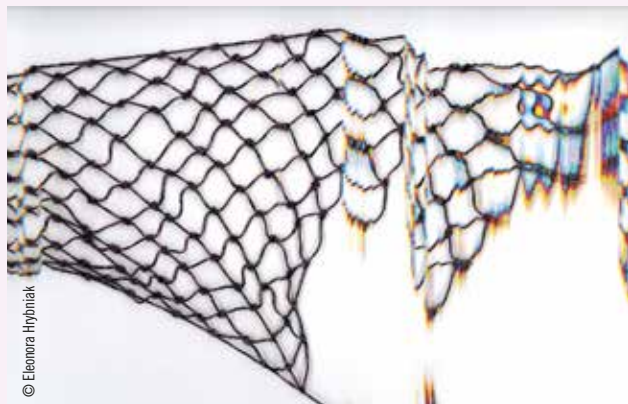
Donnerstag: Künstlerin anwesend  
**24.9.2026**  
 15.00 – 19.00



Referentin:  
**Eleonora Hrybniak**  
 Freischaffende Künstlerin,  
 Artist in Residence im Bildungs- und  
 Begegnungszentrum Haus der Frau

## ERÖFFNUNG DER AUSSTELLUNG NO PLACE LIKE HOME TO BUILD A HOME

Die Installation untersucht das „Zuhause“ als Raum von Fürsorge, Arbeit und Kontrolle. In einer temporär genutzten Wohnung im Haus der Frau in Linz wird der häusliche Raum als System von Bewegungen, Erwartungen und Grenzen gelesen. Textile Strukturen dienen als mögliche räumliche Interventionen, die Sichtbarkeit, Schutz und Einschränkung zugleich verhandeln und auf feminisierte Arbeit sowie historische und gegenwärtige Machtverhältnisse verweisen.



© Eleonora Hrybniak

**SAVE THE DATE**  
**18.9.2026**  
**SEMESTER-OPENING**

\* für alle Kursleiter:innen  
 Kooperationspartner:innen  
 Freund:innen

- Einführung: Dr.<sup>in</sup> Martina Gelsinger,  
 Fachbereich Kunst, Diözese Linz
- Organisation: Dagmar Grünwald

**NEU** Freitag  
**25.9.2026**  
 14.00 – 17.00

Referentin:  
**Lisa Matscheko**  
 Freischaffende Illustratorin

**Kursbeitrag: 30 €**



In diesem anfangergefreundlichen Workshop lernen wir, herbstliche Stimmungen mit Aquarellfarben und Stiften festzuhalten. Sie erfahren, wie Farben gemischt werden, wie einfache Skizzen in der Natur entstehen und wie Atmosphäre auf Papier gebracht wird. Nach dem Kurs haben Sie erste Grundlagen sowie neue Inspiration und Motivation, die herbstliche Landschaft in der Stadt selbst zu zeichnen.

- Materialkosten: 7 € ➤ 5-12 Teilnehmer:innen
- Organisation: Dagmar Grünwald

## Apotheke am Volksgarten

Nur 70 m neben dem Haus der Frau  
 freuen wir uns auf Ihren Besuch!

Montag-Freitag: 8-18 Uhr  
 Samstag: 8-12 Uhr

Volksgartenstraße 26, 4020 Linz  
 0732 / 655 066  
[service@apovolksgarten.at](mailto:service@apovolksgarten.at)



Bezahlte Anzeige

# KÜNSTLERISCHE EXPERIMENTIERWERKSTATT

## SCHNUPPERWORKSHOP ZEICHNEN & AQUARELL

Dieser Schnupperworkshop bietet die Möglichkeit, verschiedene kreative Techniken kennenzulernen. Gearbeitet wird mit Skizzen, Zeichnungen und einfachen Aquarellen. Im Mittelpunkt steht das freie Experimentieren, das Entwickeln von Ideen und ein lockerer Zugang zum Zeichnen und Malen. Der Fokus liegt auf dem Ausprobieren und der Freude am Gestalten, nicht auf Perfektion.

- ➔ **Materialkosten:** ca. 5 €
- ➔ **6–10 Teilnehmer:innen** ➔ **Organisation:** Dagmar Grünwald



## ZEICHNEN

### *Gefühl für Formen, Proportionen und Linienführung*

Durch eine Vielzahl abwechslungsreicher Übungen lernen wir, unterschiedliche Gegenstände und Motive zu skizzieren und dabei den eigenen Blick zu schärfen. Schritt für Schritt entwickeln wir ein Gefühl für Formen, Proportionen und Linienführung. Ergänzend zu den praktischen Übungen werden immer wieder kurze, leicht verständliche Einblicke in grundlegende theoretische Aspekte des Zeichnens gegeben. Diese unterstützen das Verständnis und helfen dabei, das Gelernte besser anwenden zu können.

- ➔ **Materialkosten:** ca. 5 € ➔ **6–10 Teilnehmer:innen**
- ➔ **Organisation:** Dagmar Grünwald

## AQUARELL

### *Gefühl für Farbe, Licht und Form*

In diesem Kurs entdecken wir die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei – von zarten Farbverläufen bis zu ausdrucksstarken Kompositionen. Schritt für Schritt erlernen wir grundlegende Techniken und entwickeln ein Gefühl für Farbe, Licht und Form. Neben dem handwerklichen Können steht vor allem die Schulung des eigenen Blicks im Fokus. Die Freude am kreativen Prozess begleitet uns dabei durchgehend.

- ➔ **Materialkosten:** ca. 5 € ➔ **6–10 Teilnehmer:innen**
- ➔ **Organisation:** Dagmar Grünwald

Freitag

**2.10.2026**

19.00 – 21.00

&amp; Samstag

**3.10.2026**

10.00 – 13.00

2x Dienstag

**12.1.–19.1.2027**

18.30 – 21.30



Referentin:

**Sandra Lafenthaler**  
Freischaffende Künstlerin**Kursbeitrag: je 59 €**

NEU

5x Dienstag

**13.10.–17.11.2026**

18.30 – 21.00

Referentin:

**Sandra Lafenthaler**  
Freischaffende Künstlerin**Kursbeitrag: 145 €**

5x Dienstag

**2.2.–9.3.2027**

18.30 – 21.00

Referentin:

**Sandra Lafenthaler**  
Freischaffende Künstlerin**Kursbeitrag: 145 €**

Samstag  
**7.11.2026**

10.00 – 16.00

Referentin:

**Cornelia Mück**

Kommunikationsdesignerin,  
Künstlerin, Autorin

**Kursbeitrag: 100 € Erwachsene  
80 € Student:innen**

## ZEICHNEN, WAS DAS AUGESIEHT mit Conny Wolf

Zeichnen lernen bedeutet, Sehen zu lernen – denn die Hand kann nur wiedergeben, was das Auge zuvor erfasst hat. In diesem Kurs trainieren Sie das bewusste Betrachten sowie die zeichnerische Umsetzung von Maßen und Proportionen. Dies ist der ideale Ausgangspunkt, um mit spielerischer Leichtigkeit alles zu Papier zu bringen, was Sie begeistert. Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Erwachsene und Jugendliche sind gleichermaßen willkommen, da die Kursinhalte individuell an das jeweilige Können angepasst werden.

➔ 6–12 Teilnehmer:innen

➔ Organisation: Dagmar Grünwald

Samstag  
**14.11.2026**

14.00 – 17.30

Referentin:

**Angelika Newerkla-Huemer**

Kalligrafin

**Kursbeitrag: 90 €**

## MODERNE KALLIGRAPHIE Mit der Spitzfeder

Tauchen Sie ein in die Kalligraphie – die Kunst des schönen Schreibens! In diesem Workshop werden Schritt für Schritt die Grundregeln der Kalligraphie mit der Spitzfeder frisch und modern interpretiert. Bereits am ersten Kursabend erarbeiten Sie erste Buchstaben und ein schönes Schriftbild, orientiert an der klassischen, englischen Schreibschrift „Copperplate“. Im zweiten Teil wird das Kleinbuchstabenalphabet vervollständigt, die Verbindung der Buchstaben zu Wörtern geübt, und Sie lernen erste Großbuchstaben.

➔ 5–10 Teilnehmer:innen

➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



KuKuG  
KREATIV-  
KURSE



➔ siehe Seite 30, 31

NEU

Freitag  
**27.11.2026**

18.00 – 21.00

Referentin:

**Lisa Matscheko**

Freischaffende Illustratorin

**Kursbeitrag: 30 €**

## X-MAS ART: KREATIVE POSTKARTEN DESIGNEN

*Individueller, kreativer, weihnachtlicher  
Postkarten-Designworkshop*

In diesem Workshop gestalten wir individuelle Postkarten für Ihre Liebsten mit verschiedenen Materialien und Techniken. Ich begleite Sie im kreativen Prozess der Ideenfindung und zeige Ihnen spielerische Wege, eigene Motive zu entwickeln. Mit Freude am Experimentieren entstehen persönliche Karten voller Farbe, Wärme und weihnachtlicher Stimmung. Die dabei erlernten Methoden helfen Ihnen auch später, neue Ideen leichter zu Papier zu bringen.

➔ 5–15 Teilnehmer:innen

➔ Organisation: Dagmar Grünwald



© Lisa Matscheko

## DIE KRAFT DER BILDER

### Collagieren und kreatives Schreiben

Mit Collagen entdecken wir innere Landschaften, Lebensfreude und kreative Möglichkeitsräume. Spielerisch arbeiten wir mit Bildern aus Zeitschriften und kommen dabei mit unseren Ressourcen und Selbstheilungskräften in Kontakt. Im Workshop gestalten wir Karten in A5 und A4 und treten schreibend in Dialog mit den Bildern. Durch den Wechsel von Bild und Wort vertieft sich der kreative Prozess. Keine Vorkenntnisse nötig.

➔ 5-10 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald

## FÄRBen MIT BRILLANTER FARBWIRKUNG

### Traumhafte Stoffe entstehen

In diesem Kurs sind wir alle Alice in unserem Wunderland und tauchen ein in eine farbenfrohe Welt voller Kreativität. Wir gestalten Stoffe ganz nach eigenen Vorstellungen – ohne richtig oder falsch. Nach einer kurzen Einführung in Farbenlehre und Materialien lernen wir eine einfache Kaltfärbetechnik kennen. Spielerisch und meditativ färben wir Stoffe und schaffen individuelle Unikate für Alltag, Kleidung oder Dekoration – nachhaltig und ausdrucksstark.

➔ 6-10 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald



## TAUCHE EIN IN FARBEN

### Malworkshop



Farben, Formen und unterschiedliche Materialien laden zum Experimentieren ein. Mit Acryl, Aquarell, Tinte und weiteren Techniken entstehen auf Leinwand, Papier oder Holz individuelle Werke – intuitiv oder nach einem gewählten Motiv. Im Mittelpunkt stehen die Freude am kreativen Prozess, das Entdecken neuer Möglichkeiten und die Freiheit, dem zu folgen, was gerade stimmig ist. Inspirierende Impulse und persönliche Begleitung unterstützen Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

➔ 5-8 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald

Freitag

**5.2.2027**

NEU

18.00 – 21.00

Referentin:

**Monika Dewagner**

Leiterin von kreativen Schreibwerkstätten

**Kursbeitrag: 29 €**

Samstag

**10.10.2026**

9.00 – 13.00

Referentin:

**Gerlinde Merl**

Freischaffende Künstlerin

**Kursbeitrag: 65 €**

Samstag

**17.10.2026**

10.00 – 17.00

Referentin:

**Marianne Mairhofer**

Künstlerin, erfahrene Kursleiterin

**Kursbeitrag: 114 €**



**MUNDWERKSTATT**

FRISCHE. KREATIVE & URBANE KÜCHE  
KEINE 5 MIN. VOM HAUS DER FRAU ENTFERNT

• MITTAGSTISCH  
MO-DO 11:30-14:00 UHR  
(RESERVIERUNG: 0660/5244380)

• BRUNCH, TAPAS & DINNER  
(TERMINE ONLINE)

• KOCHWORKSHOPS & CATERINGS  
(INFOS AUF DER WEBSEITE)

WWW.MUNDWERKSTATT.AT  
COULINSTRASSE 1. | 4020 LINZ

Freitag  
**2.10.2026**  
17.00 – 21.00



Referentin:  
**Julia Kiesenhofer**  
Floristin

**Kursbeitrag: 59 €**

Für Einsteiger:innen:  
Samstag  
**17.10.2026**  
9.30–15.30  
**Kursbeitrag: 55 €**

Für Fortgeschrittene:  
6x Mittwoch  
**7.10.–18.11.2026**  
9.00–11.30  
6x Donnerstag  
**8.10.–19.11.2026**  
18.00–20.30  
**Kursbeitrag: je 105 €**

Referentinnen:  
**Elisabeth Höfer & Sissy Födinger-Wieder**  
Assistenzprofessorinnen der IKENOBO-  
Academy of Floral Art, Kyoto

Freitag  
**23.10.2026**  
15.00 – 19.00  
Referentin:  
**Karin Mikota**  
Kunsthawerkerin, Kräuterpadagogin  
**Kursbeitrag: 49 €**

## HERBSTLICHE (TÜR-)KRÄNZE

*Ein individueller Herbstzauber aus Naturmaterialien entsteht*

Entdecken Sie Ihre kreative Seite! In diesem inspirierenden Workshop gestalten Sie Ihren eigenen (Tür-)Kranz aus herbstlichen Blumen und Naturmaterialien. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie Techniken des Kranzbindens und erhalten wertvolle Tipps. Eigene Materialien können gerne mitgebracht und verarbeitet werden. Genießen Sie eine entspannte, kreative Auszeit und nehmen Sie Ihr persönliches Werk mit nach Hause – perfekt für Einsteigerinnen und Floristikbegeisterte!

➔ 6–12 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald



**FRÜHJAHRSKURS FR 26.2.2027 16.00 – 20.00**

## IKEBANA

*Achtsamkeit & Kreativität in der japanischen Blumenkunst*



Ikebana hat seine Ursprünge im Japan des 7. Jahrhunderts und verwirklicht die Idee, die Schönheit und Harmonie der Natur in den Raum zu bringen. Die Kunst, frische Blumen und Zweige zur schönsten Gestalt zu arrangieren, ist immer lebendig geblieben. Blumen zu spüren, zu riechen, ihre Farben zu betrachten und in harmonische Formen zu bringen, ist das Ziel dieses Kurses. Ikebana mit seinem meditativen Charakter bietet die Gelegenheit, für einige Stunden zur Ruhe zu kommen, sensibler für Natur und Umwelt zu werden und die wirklich bedeutenden Dinge des Lebens zu erkennen.

➔ Hinweis: Es wird in der Tradition der IKENOBO-Schule unterrichtet.  
Bitte beachten Sie die Materialliste bei der jeweiligen Kursanmeldung!  
➔ Materialkosten: ca. 7 € pro Arrangement, ca. 15 € für 2 Arrangements (Workshop)  
➔ 8–12 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## KORBWICKELN AUS KRÄUTERN UND GRÄSERN

*Altes Handwerk neu entdecken*

Beim Korbwickeln verbinden sich Kreativität, Handwerk und natürliche Materialien. Unter fachkundiger Anleitung fertigen Sie Schritt für Schritt Ihren eigenen runden Korb. Am Ende nehmen Sie Ihr individuelles Werkstück mit nach Hause.

➔ Alle Materialien werden von der Kursleiterin bereitgestellt. ➔ Materialkosten: ca. 8 €  
➔ 8–14 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## PFLANZENHANDDRUCK

*Zauberhaftes aus frischen Blumen, Blättern & Gräsern*

Entdecken Sie die Kunst des Pflanzenhanddrucks! Gemeinsam sammeln wir Blumen, Blätter und Gräser oder bringen Schätze wie Radieschen und Äpfelchen mit. Mit sanftem Handdruck zaubern wir die pure Natur als farbigen Abdruck auf Ihre selbst mitgebrachten und vorgewaschenen Kissen, Sets oder Lesezeichen aus Baumwolle und Leinen. Erleben Sie die Freude am eigenen Werkstück und gemütliche Stunden in geselliger Runde!

➔ 6-12 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald

## STRICK- & HÄKELTREFF

*Kreativ sein, Ideen teilen, Gemeinschaft erleben*



Masche für Masche entstehen nicht nur schöne Handarbeiten, sondern auch Begegnungen, Ideen und inspirierende Gespräche. Unser monatlicher Strick- und Häkeltreff lädt dazu ein, in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam kreativ zu sein. Ob Sie an einem neuen Projekt arbeiten, ein begonnenes Werk vollenden oder sich mit anderen Handarbeitsbegeisterten austauschen möchten – hier sind Sie herzlich willkommen. Bringen Sie Ihr aktuelles Projekt mit, teilen Sie Erfahrungen, holen Sie sich Anregungen und genießen Sie entspannte Stunden in netter Gesellschaft. Denn gemeinsam macht Handarbeiten noch mehr Freude.

➔ 4-9 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## NÄHWERKSTATT

*Für Fortgeschrittene · nachhaltig und individuell*

Selbst genähte Kleidung ist einzigartig, individuell und nachhaltig. In diesem Kurs setzen Sie Ihre eigenen Nähprojekte um – von Blusen, Kleidern und Röcken bis hin zu Kinderbekleidung oder anderen Lieblingsstücken. Schnitte werden auf Ihre persönlichen Maße und Wünsche angepasst, sodass Kleidungsstücke entstehen, die perfekt zu Ihnen passen. Die Kursleitung begleitet Sie mit fachkundiger Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer Ideen.

➔ Hinweis: Nähkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine sowie die benötigten Materialien mit. Das Haus der Frau stellt eine begrenzte Anzahl an Nähmaschinen zur Verfügung.

➔ 7-10 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

## ZWIRNKNÖPFE NÄHEN

*Ein Kurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene*

Die Herstellung von Zwirnknöpfen blickt auf eine lange Geschichte zurück. Seit dem Mittelalter werden sie in vielfältigster Weise hergestellt: Aufwändig handgearbeitet aus farbiger Seide, Gold- und Silberfäden oder schlicht und zweckmäßig für Bettwäschen und andere Textilien. Im Kurs wird dieses traditionelle österreichische Handwerk neu interpretiert, aus Zwirnknöpfen wird einzigartiger Modeschmuck, kreative Deko und vieles mehr.

➔ Materialkosten ca. 3 € ➔ 6-9 Teilnehmer:innen

➔ Organisation: Dagmar Grünwald

Samstag

**24.10.2026**

10.00 – 16.00

Referentin:

**Maria Auberger**

Kunsthandwerkerin aus Leidenschaft

**Kursbeitrag: 59 €**

NEU

6x Montag

**14.9.2026 –  
14.2.2027**

1x pro Monat:

**14.9., 19.10., 16.11. 2026  
14.12. 2026, 18.1., 14.2.2027**

17.00–19.00

Referentin:

**Gudrun Rochhart**

Handstrickerin aus Leidenschaft

**Kursbeitrag: 42 €**

6x Mittwoch

**7.10.–25.11.2026**

8.30–11.30

Referentin:

**Waltraud Rund**

Damenkleidermacherin

**Kursbeitrag: 99 €**



Freitag

**6.11.2026**

NEU

17.00 – 20.00

Montag

**23.11.2026**

18.00 – 21.00

Referentin:

**Renate Paschinger**

Kunsthandwerkerin aus Leidenschaft

**Kursbeitrag: je 35 €**

Freitag  
**13.11.2026**

15.00 – 18.00

Referentin:

**Dipl.Ing.<sup>in</sup> Carin Fürst**  
Architektin, Schmuckdesignerin

**Kursbeitrag: 65 €**

## AUS ALT MACH SCHMUCK

### Schmuck aus recycelten Materialien

In diesem Kurs entstehen individuelle Schmuckstücke aus recycelten Materialien. Aus scheinbar Unbrauchbarem werden unter fachkundiger Anleitung einzigartige Designs. Ob Armbänder, Ohrschmuck, Halsketten oder Schlüsselanhänger – es gibt viele Möglichkeiten, eigene Ideen kreativ umzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nachhaltigkeit, Handwerk und Gestaltung verbinden sich zu einem besonderen Erlebnis.

➔ 4–9 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald

NEU

Samstag  
**14.11.2026**

10.00 – 18.00

Referentin:

**Gerlinde Merl**  
Freischaffende Künstlerin

**Kursbeitrag: 105 €**

## TUBES

### Dreidimensionale textile Rauminstallation



In diesem Kurs entstehen spielerisch farbenfrohe, einzigartige „Tubes“ – textile Rauminstallationen mit Überraschungseffekt. Wir filzen, schrumpfen Stoffe und kombinieren Materialien zu dreidimensionalen Objekten. Die entstandenen Kunstwerke sind vielseitig einsetzbar – im öffentlichen wie privaten Raum. Egal, wo sie hängen, Tubes sind dreidimensionale Hingucker der anderen Art!

➔ Materialkosten: ca. 8 € ➔ 6–12 Teilnehmer:innen  
➔ Organisation: Dagmar Grünwald

**sharen.  
schonen.  
sparen.**

Weil Carsharing flexibel und unabhängig macht.

Mit **tim** ohne eigenes Auto kostengünstig und flexibel mobil.  
**Stationäres (e-)Carsharing, Mietwagen** für längere Fahrten,  
mit dem **Anruf-Sammel-Taxi (AST)** deine Wege erledigen  
oder **dein privates e-Auto laden.**

Jetzt an **zwölf Standorten in Linz** und **einem in Leonding.**

Alle Infos zu **tim**  
gibt's auf **tim-linz.at**,  
unter  
**office@tim-linz.at**  
oder unter  
**+43 732/3400-7733.**

**tim**

täglich. intelligent. mobil.

Ein Service der  
LINZ AG LINIEN

# KREATIV SCHREIBEN

**SchreibRaum für Frauen ab 18**

Gönnen Sie Ihren Gedanken und Gefühlen Raum. Inspirierende Impulse wie Bilder, Musik, Gegenstände oder kreative Schreibübungen laden dazu ein, ins Schreiben zu kommen und die eigene Kreativität zu entdecken. In wertschätzender Atmosphäre entstehen Texte, Geschichten und neue Perspektiven. Vorlesen, zuhören, staunen und sich austauschen gehören ebenso dazu wie das freie Schreiben. Schreiben kann ordnen, klären, stärken und neue Sichtweisen eröffnen.



© Flora Feilner

➔ 9-11 Teilnehmer:innen

➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

5x Mittwoch

**21.10.–16.12.2026**

18.00 – 19.30

Referentin:

**Sonja Kapaun**

Texthebamme, Schreibpädagogin

**Kursbeitrag: 99 €**



# IMPROCKS

**Ein unterhaltsamer Improtheater-Abend  
„Sie wünschen – wir spielen“**

Unter diesem Motto steht dieser Improtheater-Abend voller Überraschungen. Beim Improtheater ist alles möglich, nichts geplant. Anders als beim klassischen Theater entwickeln die Spieler:innen ihre Geschichten spontan und live auf der Bühne. Jede Szene ist eine Uraufführung. Die Rolle der Regie übernimmt das Publikum, das mit seinen Vorgaben die Szenen inspirieren und beeinflussen kann. Lachen garantiert!

➔ Organisation: Dagmar Grünwald



Dienstag

**17.11.2026**



19.00 – 20.30

Referentin:

**IMPROCKS**

Improtheatergruppe der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz

**Vorverkauf:**

**16 € / Studierende: 14 €**

**Abendkasse:**

**18 € / Studierende: 16 €**

# FASCHING: LUSTIGE LESUNG

**Mit musikalischer Begleitung**



Mit ausgewählten Texten – vorwiegend in Mundart – möchte ich Leichtigkeit, Freude und ein Stück sorglose Zeit schenken. Humorvolle Geschichten und heitere Begebenheiten stehen dabei im Mittelpunkt. Manches wird zum Schmunzeln und Lachen anregen, manches vielleicht auch zum Nachdenken.

➔ ab 10 Teilnehmer:innen ➔ Organisation & Moderation: Rosi Schmid

Donnerstag

**11.2.2027**

14.00 – 16.00

Referentin:

**Margit Bauer**

Cliniclow, pens. Therapeutin

**Kursbeitrag: 12 €**





# LITERATUR-FRÜHSTÜCK

In entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Gebäck laden wir Sie herzlich dazu ein, Autor:innen und ihre literarischen Werke näher kennenzulernen.

→ ab 10 Teilnehmer:innen → Organisation: Dagmar Grünwald

## 7 Literatur

Samstag  
**5.12.2026**

10.00 – 12.00

Referentin:  
**Barbara Rieger**  
Autorin, Schreibpädagogin

**Kursbeitrag: 25 €**  
(inkl. Frühstück)

## LITERATUR-FRÜHSTÜCK „ESKALATIONSSTUFEN“

Mit der Autorin **Barbara Rieger**



Wenn es dich umbringt, ist es nicht Liebe, aber... wie oft beginnt das, was wir im Nachhinein im besten Fall als schlechte Beziehung und im schlechtesten Fall als Femizid bezeichnen, als rauschende Verliebtheit? Warum lässt sich die Romanfigur Julia auf eine Beziehung mit dem narzisstischen Joe ein und was würden Sie an ihrer Stelle tun? Lauschen Sie einer Liebesgeschichte, die keine ist und diskutieren Sie mit der Autorin Barbara Rieger darüber, wo Gewalt beginnt.

→ Moderation:  
Mag.<sup>a</sup> **Claudia Buchinger**

Samstag  
**27.2.2027**

10.00 – 12.00

Referentin:  
**Doris Leeb**  
Autorin, Lyrikerin

**Kursbeitrag: 25 €**  
(inkl. Frühstück)

## LITERATUR-FRÜHSTÜCK „MENSCHA. DIALEKTPOESIE“

Mit der Autorin & Lyrikerin  
**Doris Leeb**

Doris Leeb ist Autorin aus dem Innviertel, sie wird u.a. Texte aus ihren Büchern „Iaz owa!“ (2021) und „Menscha“ (2025) vortragen. Ihre Werke verbinden sprachliche Raffinesse mit hochaktuellen Themen wie Feminismus und sich wandelnden Geschlechterrollen. Die Autorin ist bekannt für ihre humorvolle und gleichzeitig feinfühligke Art, gesellschaftliche Entwicklungen zu hinterfragen und literarisch auf den Punkt zu bringen.

→ Moderation: **Dagmar Grünwald**





## VOLKSMUSIK VERBINDET!

### Glücklich durch gemeinsames Singen

Freuen Sie sich auf gemeinsames Singen des Volkslied-gutes! Entdecken Sie altbekannte Volkslieder wieder und lernen Sie neue kennen. Gemeinsames Singen und Musizieren in der Gruppe für alle motivierten Sänger:innen mit oder ohne Erfahrungen!

- Für die Dauer des Kurses wird eine Mappe mit Noten zur Verfügung gestellt. ➤ 12–16 Teilnehmer:innen
- Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

je 6x, Mittwoch, 14-tägig

**7.10.–16.12.2026**

**13.1.–7.4.2027**

9.00–11.00

Referentin:

**Flora Schrattenholzer**

Elementare Musikpädagogin,  
Akkordeonistin

**Kursbeitrag: je 76 €**

Samstag

**10.10.2026**

NEU

9.30–16.30

Referentin:

**Birgit Puggelsheim**

Jodlerin aus Freude, dipl. Trainerin

**Kursbeitrag: 69 €**



6x Donnerstag

**5.11.2026–  
28.1.2027**

NEU

18.00–19.30

Referentin:

**Flora Schrattenholzer**

Elementare Musikpädagogin,  
Akkordeonistin

**Kursbeitrag: 65 €**

**TAG DER  
OFFENEN TÜR  
24.9.2026**

→ siehe S. 28



## JODELN IM HERBST

### Drinnen und Draußen

Beim Jodeln rückt der Alltag in den Hintergrund: Wir atmen bewusst, finden zu unserer Mitte und erleben die Freude am gemeinsamen Singen. Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt des Jodelns – mindestens zweistimmig, manchmal auch dreistimmig, je nach Jodler miteinander, nacheinander oder gegeneinander. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn jodeln kann jede und jeder lernen. Im Mittelpunkt steht die Lust am gemeinsamen Klang, das Ausprobieren und die Freude am Singen.



- Für die Dauer des Kurses wird eine Mappe mit Noten zur Verfügung gestellt.
- 9–15 Teilnehmer:innen ➤ Organisation: Dagmar Grünwald

## MUSIK FREIRAUM IMPROVISATION

### Freude am Improvisieren mit Stimme und Instrumenten

Haben Sie Lust, Musik einmal ganz frei und ohne Noten zu erleben? Hier entdecken wir die Freude am Improvisieren mit Stimme und Instrumenten. Spielerisch experimentieren wir mit Klängen, Rhythmen und Melodien und lassen daraus gemeinsam Musik entstehen. Dabei geht es nicht um Vorkenntnisse oder Perfektion, sondern um Neugier, Kreativität und das Vertrauen in den Moment. Durch Zuhören, Ausprobieren und Reagieren aufeinander entstehen immer wieder besondere musikalische Augenblicke, die nur im gemeinsamen Tun möglich sind. So wachsen musikalischer Ausdruck, Spontaneität und ein Gefühl von Verbundenheit in der Gruppe.

- Wer ein Instrument spielt, kann dieses gerne mitbringen!
- 12–16 Teilnehmer:innen ➤ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

**KuKuG**

**SING MA: SINGSPASS  
FÜR KLEIN UND GROSS**

**16.10., 4.12.2026, 22.1.2027**

→ siehe Seite 31

HAUS  
DER  
FRAU

Montag (Gruppe A)  
**14.9.2026 –  
8.2.2027**

Montag (Gruppe B)  
**21.9.2026 –  
22.2.2027**

8.30 – 12.30

Referentin:  
**Ute Salzer-Aust**  
Musiklehrerin

**Kursbeitrag: 199 € 5er Block  
398 € 10er Block**

## KLAVIER

Der Umgang mit dem Klavier ist leicht und schnell erlernt und schon nach kurzer Zeit stellen sich erste Erfolge ein. Das Klavierspielen bringt Freude, entwickelt die Ausdrucksfähigkeit und ist ein hervorragendes Gedächtnistraining.

- Termine 14-tägig nach Vereinbarung, 5 bzw. 10 Einheiten pro Semester, jeweils 50 Minuten Einzelunterricht
- Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

**Flexibler  
Instrumenten-  
Einzelunterricht**  
Für Anfänger:innen &  
Fortgeschrittene



Start – Mittwoch  
**30.9.2026**  
16.00 – 17.00

Referent:  
**Lazar Mishkov**  
Musiker

**Kursbeitrag: 199 € 5er Block  
398 € 10er Block**

NEU



## AKKORDEON

Das Akkordeon ist ein vielseitiges Instrument mit einem unverwechselbaren Klang – von traditioneller Volksmusik bis hin zu Klassik, Jazz und moderner Musik. Schon nach kurzer Zeit können einfache Melodien begleitet und erste Musikstücke gespielt werden. Das Musizieren fördert Koordination, Konzentration und musikalisches Ausdrucksvermögen und bereitet in jedem Alter große Freude.

- Termine nach Vereinbarung, 5 bzw. 10 Einheiten pro Semester, jeweils 50 Minuten.
- Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



Mittwoch  
**30.9.–9.12.2026**  
17.00 – 19.00

Referentin:  
**Sandra Nitsch**  
Elementare Musikpädagogin  
Schwerpunkt Saxophon Jazz

**Kursbeitrag: 175 € 5er Block  
350 € 10er Block**

NEU

## SAXOPHON

Das Saxophon begeistert mit seinem warmen, ausdrucksstarken Klang und seiner Vielseitigkeit – ob Jazz, Pop, Klassik oder Blasmusik. Bereits nach kurzer Zeit lassen sich erste Melodien spielen und Erfolgserlebnisse sammeln. Das Saxophonspiel fördert Atemtechnik, Rhythmusgefühl und musikalischen Ausdruck und macht das gemeinsame Musizieren zu einem besonderen Erlebnis.

- Termine nach Vereinbarung, 5 bzw. 10 Einheiten pro Semester, jeweils 30 Minuten.
- Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



[himmelblauundco.at](http://himmelblauundco.at)

**ALLES FÜR DEIN UPCYCLING-PROJEKT**

Kreidefarben,  
Acrylfarben,  
Kalkfarben, Pinsel  
Transfers, Decoupage,  
Schablonen, Moulds,  
Wachse, uvm.

*Himmelblau & Co*  
Farben / DIY-Bedarf / Vintage

T: 0676 4450655  
[info@himmelblauundco.at](mailto:info@himmelblauundco.at)  
Volksgartenstraße 24  
4020 Linz



## PILOXING®

Pilates – Boxen – Tanz



Piloxing® vereint Pilates, Boxen und Tanz zu einem intensiven Intervalltraining. Diese Kombination stärkt Ihre Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination. Mit kraftvollen Box-Bewegungen, kontrollierten Pilates-Übungen und rhythmischem Tanz werden Sie sowohl körperlich als auch mental gefordert. Das abwechslungsreiche Training mit motivierender Musik eignet sich für alle Fitnesslevel und sorgt für ein effektives Workout, das Spaß macht und neue Energie für den Alltag schenkt!

- 9–12 Teilnehmer:innen
- Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

10x Montag

**14.9.–14.12.2026**

17.00 – 18.00

**Kursbeitrag: 109 €**

9x Montag

**11.1.–15.3.2027**

17.00 – 18.00

**Kursbeitrag: 99 €**

Referentin:

**Maria Mayr**

Fitness- & Profitanztrainerin

## STEPPTANZ

Ideal für 40+

Stepptanz ist ein ideales Training für Körper und Kopf. Die Kombination aus Rhythmus, Bewegung und Koordination fordert die grauen Zellen ebenso wie die Beine. Mit viel Freude lernen Sie verschiedene Schrittfolgen, schulen Ihr Taktgefühl und stärken Konzentration, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Ein Kurs für Frauen, die aktiv bleiben, ihre geistige Fitness fördern und gemeinsam die Freude am Tanz entdecken möchten.

- Hinweis: Bitte nehmen Sie Ihre Steppschuhe mit!
- 7–12 Teilnehmer:innen ➤ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

*Stepptanz, (leicht) Fortgeschrittene:*

je 10x Montag

**21.9.–7.12.2026**

**1.2.–26.4.2027**

10.30 – 11.20

Referentin:

**Claudia Pfeiffer**

Dipl. Tanzpädagogin der LMS OÖ

**Kursbeitrag: je 126 €**

## TANZ WORKOUT: ROCK THE BILLY

Fit mit Tanz!

Dieses Tanz-Workout ist für alle Altersgruppen geeignet, denn es kombiniert die Tanzrichtungen Boogie-Woogie, Swing und Rock'n'Roll und verbrennt ganz nebenbei ordentlich Kalorien. Es sind keinerlei Vorkenntnisse und keine Tanzpartner:innen erforderlich! Bei „Rock the Billy“ trainiert man mit Spaß und Leichtigkeit den ganzen Körper.

- 8–12 Teilnehmer:innen ➤ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

je 5x Dienstag

**22.9.–20.10.2026**

**23.2.–30.3.2027**

18.30 – 19.20

Referentin:

**Barbara Krempf**

Tanz- & Bewegungspädagogin

**Kursbeitrag: je 49 €**



Barbara Krempf mit Tanzgruppe



Jessica Pointner

6x Dienstag

**3.11.–15.12.2026**

18.15 – 19.05

**Kursbeitrag: 59 €**

5x Dienstag

**12.1.–9.2.2027**

18.15 – 19.05

**Kursbeitrag: 49 €**

Referentin:

**Jessica Pointner**

Rock the Billy Instructor –  
Sport- & Fitnesstrainerin

je 10x Dienstag

**29.9.–15.12.2026****19.1.–6.4.2027**

16.45 – 17.45

Referentin:

**Marlene Castro de Haider**  
Zumba-Trainerin**Kursbeitrag: je 98 €**

NEU

## ZUMBA®

**Workout mit Latino-Rhythmen**

Entdecke Spaß und Fitness mit Zumba®! Tanze zu mitreißenden Latino-Rhythmen, erlebe kalorienverbrennende Workouts und gute Laune. Egal, ob Anfänger:innen oder Fortgeschrittene – am besten vorbeikommen, sich mitreißen lassen und das neue Lieblings-Workout finden. Mitmachen und durchstarten! Wir garantieren gute Laune!

➔ 8–12 Teilnehmer:innen

➔ Organisation: Heike von Braunschweig

*Für (leicht) Fortgeschrittene:*

je 9x Donnerstag

**1.10.–3.12.2026****14.1.–18.3.2027**

18.00 – 19.30

**Kursbeitrag: je 107 €***Für Anfänger:innen:*

je 8x Montag

**5.10.–30.11.2026****11.1.–8.3.2027**

15.00 – 16.30

**Kursbeitrag: je 95 €**

Referentin:

**Christa Vater**  
Dipl. ACWDA-LD-Tanztrainerin

## LINE-DANCE

**Für Anfänger:innen & Fortgeschrittene & für jedes Alter**

Line-Dance wird in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Die festen, sich wiederholenden Schrittfolgen werden dabei synchron ausgeführt. Der Kurs beginnt mit einfachen Tänzen, die nur wenige Figuren enthalten, der Schwierigkeitsgrad wird schrittweise gesteigert. Ein:e Tanzpartner:in ist nicht erforderlich – niemand muss führen und die Sorge, jemandem auf die Füße zu treten, entfällt. Line-Dance ist eine gelenkschonende Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen und ganz nebenbei wird auch das Gedächtnis trainiert, denn die verschiedenen Schrittkombinationen wollen gemerkt sein!

➔ 8–12 Teilnehmer:innen

➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger**AM TAG DER OFFENEN TÜR****KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDEN 24.9.2026** *siehe S. 28*

## TANZ DER WEIBLICHKEIT

**Rhythmus & Feuer – Tanzworkshop**

Dieser Tanzworkshop lädt Frauen dazu ein, ihre Weiblichkeit über Bewegung, Rhythmus und Musik neu zu entdecken und zu stärken. Inspiriert von lateinamerikanischen und afrokaribischen Tanztraditionen arbeiten wir mit weichen und schwingvollen Bewegungen. Der Fokus liegt auf Körperwahrnehmung, Ausdruck und Freude – jenseits von Leistungsdruck oder Perfektion. Entspannende Abschlussequenzen runden jede Einheit ab. Die Teilnehmerinnen erleben Tanz als kraftvolle und zugleich spielerische Möglichkeit, ihren Körper wie auch ihre Weiblichkeit zu spüren und dabei Lebensfreude in den Alltag mitzunehmen.

➔ 8–12 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

NEU



## NIA: GETANZTE LEBENSFREUDE

### Für Körper & Seele

NIA ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining, das zu einem besseren Körpergefühl, mehr Fitness und seelischer Ausgeglichenheit führen kann. Zu mitreißender Musik wird eine Stunde lang ein Mix aus Tanz, Kampfsport und Entspannung angeboten. NIA wird barfuß getanzt und ist für alle geeignet.

- ➔ **Hinweis:** Keine Vorkenntnisse nötig. Es wird barfuß oder in Socken getanzt. ➔ 7-12 Teilnehmer:innen
- ➔ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger



je 10x Montag

**5.10.–14.12.2026**

**11.1.–5.4.2027**

18.30 – 19.30

Referentin:

**Birgit Stöger**

Nia Black Belt Teacher

**Kursbeitrag: je 98 €**

## TANZ DICH FREI!

### Mehr Leichtigkeit, Energie und innere Balance

Lassen Sie den Alltag hinter sich und entdecken Sie die Kraft von Tanz, Bewegung und Körperarbeit. Durch achtsame Übungen aus Tanz, Embodiment, Atmung und – je nach Kurs – auch Stimme und Klang stärken Sie Ihre Körperwahrnehmung, fördern Ihre Ausdruckskraft und kommen in Kontakt mit Ihren eigenen Ressourcen. Die abwechslungsreichen Einheiten laden dazu ein, den Körper neu zu erleben, innere Balance zu finden und mit mehr Leichtigkeit, Präsenz und Lebensfreude in den Alltag zurückzukehren.

- ➔ **Bequeme Kleidung & Trinkflasche.** Getanzt wird barfuß oder in Socken.
- ➔ 6-12 Teilnehmer:innen ➔ **Organisation:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger

Mit Bewegung zu mehr Leichtigkeit,  
Ausdruck & innerer Balance

3x Donnerstag

**1.10.–15.10.2026**

18.15 – 19.15

**Kursbeitrag: 49 €**

Mit Bewegung & Klang zu  
mehr Präsenz und Ausdruck

Samstag

**28.11.2026**

9.00 – 13.00

**Kursbeitrag: 66 €**

Referentin:

**Mirjam Stadler**

Tanz- und Musikpädagogin



## MÄRCHEN BITTEN ZUM TANZ

### Um den Adventkranz

Märchen – Kerzenschein – Tanz machen die Adventstimmung ganz. Das frei erzählte Märchen stimmt uns ein und der dazu passende Tanz hilft uns, das Märchen ganzheitlich zu erleben und zu vertiefen! Die mediativen Lichtertänze begleiten uns dabei auch zusätzlich in die adventliche Stimmung.

- ➔ **ab 10 Teilnehmer:innen**
- ➔ **Organisation & Moderation:** Rosi Schmid



Donnerstag

**3.12.2026**

14.00 – 16.00

Referentin:

**Brigitta Leibetseder**

Integr. Tanzpädagogin, Märchenerzählerin

**Kursbeitrag: 12 €**



A stylized illustration in shades of red and pink. It depicts a person's profile from the chest up, looking through a telescope. The person has long hair. The background consists of large, overlapping circular and curved shapes, creating a sense of depth and movement. The overall color palette is monochromatic, using various tones of red and pink.

# 8 EXKURSIONEN

|                                                              |                |
|--------------------------------------------------------------|----------------|
| STADTPILGERN: Farbenprächtiges Herbstlicht                   | 69             |
| STADTPILGERN: Klares Winterlicht                             | 69             |
| <hr/>                                                        |                |
| LENTOS – Ausstellung Katrin Plavcak                          | 69             |
| Zirkus des Wissens                                           | 70             |
| Brucknerhaus                                                 | 70             |
| Linzer Musiktheater · Alanis Morissette's Jagged Little Pill | 70             |
| LT1 Studiobesuch                                             | 71             |
| Ars Electronica Center                                       | 71             |
| ORF Landesstudio OÖ                                          | 71             |
| <hr/>                                                        |                |
| Bestattungskultur heute                                      | (Kapitel 1) 8  |
| Jüdischer Friedhof Linz                                      | (Kapitel 1) 8  |
| KukuG: Kinder begleiten in der Trauer                        | (Kapitel 1) 11 |
| Demokratiefahrt                                              | (Kapitel 3) 21 |

# STADTPILGERN



## LICHTSPUREN

### Frauen als Lichtträgerinnen



„Pilgern“ – Erwandern der inneren und äußeren Landschaften.  
Beim Hinausgehen in sich hineingehen ermöglicht: Aufbrechen,  
sich aufmachen, suchen, Hörende:r sein, Sehende:r sein.

**Sie** gönnen sich eine Auszeit, um sich für sich selber wieder einmal Zeit zu nehmen und Energie zu tanken.

**Sie** spüren die Ursehnsucht, Sinn im eigenen Leben zu finden, ihm eine neue Ausrichtung zu geben, zur eigenen Mitte zu finden und in der Vielfalt der Natur dem Göttlichen in sich zu begegnen?

**Sie** suchen eine Gemeinschaft und möchten eine professionelle Wegbegleitung?

➔ *Pilgerbegleiterin: Christine Dittlbacher MAS*

➔ *ab 6 Teilnehmer:innen* ➔ *Organisation: Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger*

### 8 Exkursionen

## FARBENPRÄCHTIGES HERBSTLICHT

Beim Pilgern im Herbst erleben wir diesen mit all seiner Farbpracht. Diese weckt die Sinne und beruhigt den Geist. Bei dieser Pilgerwanderung bringen wir mit Dankbarkeit unsere innere Ernte ein und durchspüren die heilende Wirkung des Herbstlichtes.

Samstag

**26.9.2026**

9.00 – 16.00

**Kursbeitrag: 39 €**

## KLARES WINTERLICHT

Bei dieser winterlichen Pilgerwanderung entdecken wir bezaubernde Winterlandschaften und stille Plätze, die uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen und durchspüren die klärende Wirkung des Winterlichtes.

Samstag

**30.1.2027**

9.00 – 16.00

**Kursbeitrag: 39 €**



### EXKURSION

## LENTOS-AUSSTELLUNG KATRIN PLAVČAK

### Besuch der Ausstellung mit Führung

Die Ausstellung von Katrin Plavčak behandelt das Leben und Malen in stürmischen Zeiten und hinterfragt, wie wir die Welt zwischen Fake News, instabilen politischen Verhältnissen und drohenden Krisen betrachten. Die Künstlerin lädt ein, den IST-Zustand nicht einfach hinzunehmen und will zum Nachdenken und visuellen Genießen anregen.

➔ *ab 10 Teilnehmer:innen* ➔ *Organisation & Begleitung: Maria Wagner*

Donnerstag

**8.10.2026**

14.00 – 16.00

**Kursbeitrag: 12 €**  
**(exkl. Lentos-Eintritt)**



**Lentos**   
**Kunstmuseum  
Linz**

Samstag  
**10.10.2026**  
13.15 – 16.30

Referentinnen:  
**Martina Winkel**  
Dramaturgin, Regisseurin,  
Puppenspielerin  
**Doris Roth**  
Wissenschaftlerin, Regisseurin,  
Performerin

**Kursbeitrag: 13 €**



Donnerstag  
**5.11.2026**  
10.45 – 12.45

Referent:  
**Norbert Trawöger**  
Künstlerischer Direktor  
Brucknerhaus/LIVA

**Kursbeitrag: 13 €**



Dienstag  
**10.11.2026**  
18.30 – 20.30

Referent:  
**Dr. Arne Beeker**  
Dramaturg, Produktionsleiter  
Musical Landestheater Linz

**Kursbeitrag: 13 €**



## EXKURSION ZIRKUS DES WISSENS

**MATILDA'S DREAM. Frauen in der Wissenschaft.**

Jahrhundertlang wurden Frauen aus Bildung und Wissenschaft ausgeschlossen, ihre Leistungen verschwiegen oder Männern zugeschrieben – der „Matilda-Effekt“. Bis heute sind Frauen in Forschung und Lehre unterrepräsentiert. Diese neue Theaterproduktion erzählt von einer Forscherin, die statt nur Fragen zu stellen und zu forschen, ständig um Anerkennung kämpfen muss, treibt den systemischen Unsinn auf die Bühne und singt aus voller Brust: Man wird ja wohl einfach nur fragen dürfen? Vor der Aufführung gibt die Dramaturgin Martina Winkel exklusiv für unsere Gruppe Einblicke in ihre künstlerische Arbeit.

➔ max. 20 Teilnehmer:innen ➔ Organisation & Begleitung: Dagmar Grünwald



## EXKURSION BRUCKNERHAUS

**Ein Blick hinter die Kulissen**



Weibliche Hör- und Sichtbarkeit gehört hier zum Selbstverständnis! Erleben Sie das Brucknerhaus bei einer besonderen Führung mit dem Künstlerischen Direktor Norbert Trawöger und gewinnen Sie spannende Einblicke in Architektur, Atmosphäre und Geschichte dieses Hauses. Entdecken Sie exklusive Bereiche, die dem Publikum normalerweise verborgen bleiben – von der Bühne über die Künstlergarderoben bis hinauf auf das Dach. Ein außergewöhnliches Erlebnis für alle, die das Brucknerhaus aus einer neuen Perspektive kennenlernen möchten.

➔ max. 30 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald

➔ Begleitung: Helga Buchinger



## EXKURSION

©KI-gestützt design  
von ROBERT JOSIPOVIĆ



## ALANIS MORISSETTE'S JAGGED LITTLE PILL

**Probenbesuch und Werkeinführung  
im Linzer Musiktheater**

Roh, ehrlich, elektrisierend: Inspiriert von Alanis Morissettes Kultalbum erzählt dieses Musical vom brüchigen Glück einer Vorstadtfamilie. Hinter der perfekten Fassade lauern Schmerz, Wut und Sehnsucht. Hinter die Kulissen der deutschsprachigen Erstaufführung des Musicals lässt uns an diesem Abend der Dramaturg und Produktionsleiter Dr. Arne Beeker blicken. Erleben Sie mit uns die letzte Bühnenorchesterprobe vor der Premiere!

➔ max. 30 Teilnehmer:innen ➔ Organisation & Begleitung: Dagmar Grünwald



## EXKURSION

## LT1 STUDIOBESUCH

## mit Führung

Die exklusive Führung durch das LT1 Studio mit Geschäftsführer Dietmar Maier ermöglicht einen spannenden Einblick in die Welt der Medien, vom klassischen Fernsehen bis hin zu den bekannten Social-Media-Kanälen. Sie lernen die Moderator:innen kennen, erhalten einen Einblick in die Sprecherbox und entdecken das Herzstück des Studios. Für alle, die möchten, gibt es auch die Möglichkeit, vor der Kamera zu sprechen.

- ➔ max. 25 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald
- ➔ Begleitung: Gerlinde Rappl

Mittwoch

18.11.2026

14.50 – 16.30

Referentin:

**Theresa Breiteneder**

Redakteurin LT1

**Kursbeitrag: 13 €**

## EXKURSION

## ARS ELECTRONICA CENTER

## Highlight Führung, Deep Space 8K &amp; Investigationslabor

Gemeinsam erkunden wir das Museum der Zukunft. Bei einer Highlightführung im Ars Electronica Center begegnen wir Themen wie Künstlicher Intelligenz oder Neuro-Bionik. Hierbei setzen wir einen besonderen Fokus auf Projekte und Perspektiven von Frauen. Im Anschluss daran tauchen wir ein in die immersive Welt des Deep Space 8K. Nach einer kurzen Mittagspause testen wir im Workshop „Investigationslabor“ verschiedene Recherche-Tools und lernen Desinformationen zu entlarven – Empowerment für alle.

- ➔ max. 20 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald
- ➔ Begleitung: Gerlinde Rappl

Samstag

30.1.2027

10.30 – 15.30

Referentin:

**Maria Schwarzmayr**

Kulturvermittlung AEC

**Kursbeitrag: 34 €**

## EXKURSION

## ORF LANDESSTUDIO OÖ

## Studiobesuch mit Führung

Bei einer Führung werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des ORF OÖ. Sie erfahren mehr über die Aktivitäten des Landesstudios, besichtigen die Radio- und Fernsehregieplätze sowie das Publikums- und „Oberösterreich heute“ Studio. Im multimedialen Newsroom, der das Herzstück des ORF Landesstudios bildet, erlangen Sie Einblicke in die Programm-entstehung. Darüber hinaus erhalten

Sie ausführliche Informationen über die Homepage und Internetredaktion und können Radio-Moderator:innen live und in Aktion erleben.

- ➔ max. 25 Teilnehmer:innen ➔ Organisation: Dagmar Grünwald
- ➔ Begleitung: Gerlinde Rappl



Dienstag

9.2.2027

14.50 – 17.00

**Kursbeitrag: 13 €**

## SEPTEMBER 2026

|          |                                              |    |
|----------|----------------------------------------------|----|
| Mi 9.9.  | Individuelle Trauerbegleitung                | 10 |
| Mo 14.9. | Piloxing®                                    | 65 |
| Mo 14.9. | Klavier Einzelunterricht                     | 64 |
| Mo 14.9. | Strick- und Häkeltreff                       | 59 |
| Di 15.9. | YOGA für Alle                                | 33 |
| Di 15.9. | Fit und schmerzfrei durch den Alltag         | 34 |
| Di 15.9. | Trauer gemeinsam tragen                      | 10 |
| Do 17.9. | Tai Chi Tag und Nacht                        | 35 |
| Fr 18.9. | Ausstellungseröffnung: Artist in Residence   | 54 |
| Fr 18.9. | Semester Opening                             | 54 |
| Sa 19.9. | Ausstellungsbesichtigung Artist in Residence | 54 |
| Mo 21.9. | Klavier Einzelunterricht                     | 64 |
| Mo 21.9. | Verbundenheit ist eine Herzensressource      | 7  |
| Mo 21.9. | Stepptanz für leicht Fortgeschrittene        | 65 |
| Di 22.9. | SelbA-Training                               | 29 |
| Di 22.9. | Tanz Workout: Rock the Billy                 | 65 |
| Di 22.9. | Englisch für Seniorinnen                     | 43 |
| Mi 23.9. | Piyoma                                       | 36 |
| Mi 23.9. | Vortrag: Wenn Lernen schwerfällt             | 29 |
| Do 24.9. | Finanzvortrag von Frauen für Frauen          | 14 |
| Do 24.9. | Tag der offenen Tür                          | 28 |
| Fr 25.9. | Lachyoga                                     | 33 |
| Fr 25.9. | Sessel-Yoga für Senior:innen                 | 33 |
| Fr 25.9. | Tai Chi                                      | 35 |
| Fr 25.9. | Smart und fit am Handy: Grundlagenkurs       | 23 |
| Fr 25.9. | Malen mit Naturfarben                        | 54 |
| Fr 25.9. | Kochkurs: „Toskanische Küche“                | 52 |
| Sa 26.9. | Stadtpilgern: Farbenprächtiges Herbstlicht   | 69 |
| Mo 28.9. | Französisch Konversation (ab A2+)            | 44 |
| Di 29.9. | Zumba®                                       | 66 |
| Di 29.9. | English Refresher (A2–B1)                    | 43 |
| Di 29.9. | Spanisch für Anfänger:innen (A1)             | 44 |
| Mi 30.9. | Französisch für Anfänger:innen               | 44 |
| Mi 30.9. | Ismakogie                                    | 36 |
| Mi 30.9. | Sessel-Yoga für Senior:innen                 | 33 |
| Mi 30.9. | YOGA am Abend                                | 34 |
| Mi 30.9. | Saxophon / Akkordeon - Einzelunterricht      | 64 |
| Mi 30.9. | SelbA-Training                               | 29 |

## OKTOBER 2026

|          |                                                   |    |
|----------|---------------------------------------------------|----|
| Do 1.10. | Gesunder Rücken                                   | 36 |
| Do 1.10. | Line Dance für Fortgeschrittene                   | 66 |
| Do 1.10. | Schwedisch lernen & Schweden entdecken            | 44 |
| Do 1.10. | Tanz dich frei!                                   | 67 |
| Fr 2.10. | Schnupperworkshop Zeichnen & Aquarell             | 55 |
| Fr 2.10. | Englisch mit Freude vertiefen                     | 43 |
| Fr 2.10. | Herbstliche Türkränze binden!                     | 58 |
| Fr 2.10. | KuKuG: Mutter-Kind-Tanz                           | 30 |
| Fr 2.10. | Tanz der Weiblichkeit: Rhythmus & Feuer           | 66 |
| Sa 3.10. | Kochkurs: Vegane & glutenfreie Lunchbox           | 46 |
| Mo 5.10. | NIA: Getanzte Lebensfreude                        | 67 |
| Mo 5.10. | Spiritualität der Verbundenheit                   | 7  |
| Mo 5.10. | Englisch mit Freude vertiefen                     | 43 |
| Mo 5.10. | Line-Dance für Anfänger:innen                     | 66 |
| Di 6.10. | Selbsthilfegruppe: Wenn Kinder sterben...         | 11 |
| Di 6.10. | Mode mit gutem Gewissen? Eigentlich ganz einfach! | 22 |
| Mi 7.10. | Die kleine Resilienztankstelle                    | 17 |
| Mi 7.10. | Ikebana für Fortgeschrittene                      | 58 |
| Mi 7.10. | Volksmusik verbindet!                             | 63 |
| Mi 7.10. | Nähwerkstatt für Fortgeschrittene                 | 59 |
| Do 8.10. | Exkursion: Ausstellung Katrin Plavčák im LENTOS   | 69 |

|           |                                                        |    |
|-----------|--------------------------------------------------------|----|
| Do 8.10.  | Ikebana für Fortgeschrittene                           | 58 |
| Fr 9.10.  | Pilates                                                | 37 |
| Fr 9.10.  | Kochkurs: Street Food aus China                        | 46 |
| Fr 9.10.  | Vortrag: Mental Help App für Alleinerziehende          | 28 |
| Fr 9.10.  | Das Gehirn kann mehr                                   | 40 |
| Sa 10.10. | Exkursion: Zirkus des Wissens                          | 70 |
| Sa 10.10. | KuKuG: Brushlettering Basic                            | 30 |
| Sa 10.10. | Färben mit brillanter Farbwirkung                      | 57 |
| Sa 10.10. | Jodeln im Herbst                                       | 63 |
| Mo 12.10. | Qi Gong - unsere Lebenskraft                           | 35 |
| Di 13.10. | Exkursion: Jüdischer Friedhof Linz                     | 9  |
| Di 13.10. | Zeichnen                                               | 55 |
| Di 13.10. | Aufstellungssalon                                      | 38 |
| Mi 14.10. | Mit Dehnung zu mehr Beweglichkeit & weniger Schmerz    | 36 |
| Mi 14.10. | Vortrag: Zyklusgerechte Ernährung                      | 17 |
| Fr 16.10. | Kleidertausch Herbst- und Wintermode                   | 22 |
| Fr 16.10. | KuKuG: Sing Ma - SingSpaß                              | 31 |
| Fr 16.10. | Styling, Beauty & typgerechtes Make-up                 | 17 |
| Sa 17.10. | Kochkurs: Vegetarische Gerichte aus Italien            | 52 |
| Sa 17.10. | Letzte Hilfe Kurs                                      | 7  |
| Sa 17.10. | Ikebana Workshop für Anfänger:innen                    | 58 |
| Sa 17.10. | Biografiearbeit: Mein Leben verstehen                  | 39 |
| Sa 17.10. | Luna Yoga                                              | 34 |
| Sa 17.10. | Tauche ein in Farbe. Malworkshop                       | 57 |
| Di 20.10. | Exkursion: Bestattungskultur heute                     | 8  |
| Di 20.10. | Frauen.Leben. Rollenbilder hinterfragen                | 18 |
| Di 20.10. | Spiel dich frei. Improvisationstheater                 | 39 |
| Di 20.10. | Trauer gemeinsam tragen                                | 10 |
| Mi 21.10. | Kreativ schreiben                                      | 61 |
| Mi 21.10. | Demokratiesalon                                        | 21 |
| Do 22.10. | Frauen gestalten Kirche                                | 8  |
| Do 22.10. | Gewaltfreie Kommunikation                              | 42 |
| Fr 23.10. | ID-Austria                                             | 24 |
| Fr 23.10. | Kochkurs: Vegetarische Vielfalt aus Persien            | 46 |
| Fr 23.10. | Korbwickeln aus Kräutern und Gräsern                   | 58 |
| Sa 24.10. | Pflanzenhanddruck                                      | 59 |
| Mi 28.10. | KuKuG-Exkursion: Kinder begleiten bei Verlust & Trauer | 11 |

## NOVEMBER 2026

|           |                                                          |    |
|-----------|----------------------------------------------------------|----|
| Di 3.11.  | Selbsthilfegruppe: Wenn Kinder sterben...                | 11 |
| Di 3.11.  | Ihr individuelles Fotobuch                               | 24 |
| Di 3.11.  | Fit und schmerzfrei durch den Alltag                     | 34 |
| Di 3.11.  | Tanz Workout: Rock the Billy                             | 65 |
| Mi 4.11.  | Kommunikation & Beziehung                                | 42 |
| Mi 4.11.  | Patchwork-Familie stärken                                | 29 |
| Do 5.11.  | Frauenarmut hat System                                   | 14 |
| Do 5.11.  | Exkursion: Brucknerhaus                                  | 70 |
| Do 5.11.  | Musik Freiraum Improvisation                             | 63 |
| Fr 6.11.  | Smart und fit am Handy: Aufbaukurs                       | 23 |
| Fr 6.11.  | Zwirnknöpfe nähen                                        | 59 |
| Fr 6.11.  | Stärker als die Krise. Mit Achtsamkeit zurück ins Leben! | 40 |
| Fr 6.11.  | Styling, Beauty & typgerechtes Make-up                   | 17 |
| Sa 7.11.  | Ehevorbereitung                                          | 27 |
| Sa 7.11.  | Demokratiefahrt nach Wien                                | 21 |
| Sa 7.11.  | Zeichnen was das Auge sieht                              | 56 |
| Sa 7.11.  | Innere Stärke leben.                                     | 39 |
| Mo 9.11.  | Pilates                                                  | 37 |
| Di 10.11. | Exkursion: Alanis Morissette's Jagged Little Pill        | 70 |
| Di 10.11. | Epigenetik: Wie Gedanken die Gene verändern können       | 37 |
| Do 12.11. | Frauen im Gespräch: Beatrice Frasl                       | 13 |
| Fr 13.11. | Schmuck aus Recycling-Materialien                        | 60 |

|           |                                                      |    |
|-----------|------------------------------------------------------|----|
| Fr 13.11. | Kochkurs: Streetfood aus Sizilien                    | 52 |
| Sa 14.11. | Weihnachtsbäckerei: Vegan & glutenfrei               | 47 |
| Sa 14.11. | Moderne Kalligraphie mit der Spitzfeder              | 56 |
| Sa 14.11. | Tubes: 3D-Rauminstallation                           | 60 |
| Di 17.11. | Improcks: Improtheater-Abend                         | 61 |
| Di 17.11. | Trauer gemeinsam tragen                              | 10 |
| Di 17.11. | Demenz verstehen                                     | 41 |
| Mi 18.11. | Exkursion: LT1 Studio                                | 71 |
| Do 19.11. | Friede und Versöhnung                                | 9  |
| Do 19.11. | Kochkurs: Authentische persische Küche               | 47 |
| Fr 20.11. | Kochkurs: Die Kunst der Ramen-Suppe                  | 47 |
| Sa 21.11. | KuKuG-Kochkurs: Pizza und Burger                     | 31 |
| Sa 21.11. | Stärker als die Krise. Wege zu innerer Kraft         | 40 |
| Mo 23.11. | Zwirnknöpfe nähen                                    | 59 |
| Di 24.11. | Füße zeigen den Weg zum gesunden Darm                | 37 |
| Di 24.11. | Im Online-Meeting mit Sokrates, Platon & Aristoteles | 22 |
| Mi 25.11. | Digitale Gewalt an Frauen                            | 19 |
| Do 26.11. | Künstliche Intelligenz (KI)                          | 24 |
| Fr 27.11. | Kochkurs: Seelenschmeichler: Currys                  | 47 |
| Fr 27.11. | Weil ich wertvoll bin                                | 18 |
| Fr 27.11. | X-Mas Art: Kreative Postkarten designen              | 56 |
| Sa 28.11. | Kochkurs: Fingerfood & Flying Dinner                 | 48 |
| Sa 28.11. | Frauensalon                                          | 15 |
| Sa 28.11. | Tanz dich frei                                       | 67 |

## DEZEMBER 2026

|           |                                                   |    |
|-----------|---------------------------------------------------|----|
| Di 1.12.  | Selbsthilfegruppe: Wenn Kinder sterben...         | 11 |
| Mi 2.12.  | Jetzt für später! Gut vorgesorgt!                 | 14 |
| Do 3.12.  | Märchen bitten zum Tanz                           | 67 |
| Do 3.12.  | Kochkurs: Farbenfrohe Gemüsegerichte aus Pakistan | 48 |
| Fr 4.12.  | Kochkurs: Vegane Festtagsküche                    | 48 |
| Fr 4.12.  | Styling, Beauty & typgerechtes Make-up            | 17 |
| Fr 4.12.  | Mental stark im Alltag                            | 41 |
| Sa 5.12.  | Ehevorbereitung                                   | 27 |
| Sa 5.12.  | Tai Chi zum Kennenlernen                          | 35 |
| Sa 5.12.  | KuKuG: Kunststempel selbst gestalten              | 30 |
| Sa 5.12.  | Literatur-Frühstück: Barbara Rieger               | 62 |
| Fr 11.12. | Kochkurs: Weihnachtliche Gerichte in Italien      | 52 |
| Sa 12.12. | Kochkurs: schwedische Weihnachtsküche             | 48 |
| Di 15.12. | Netzwatch - Sicher surfen, Betrug durchschauen    | 25 |
| Di 15.12. | Cranio Sacral bei Sinusitis                       | 38 |
| Di 15.12. | Trauer gemeinsam tragen                           | 10 |
| Di 15.12. | Englisch für Seniorinnen                          | 43 |
| Do 17.12. | Einstimmen auf Weihnachten                        | 9  |
| Do 17.12. | Kochkurs: Pakistans beste Fleischgerichte         | 49 |
| Fr 18.12. | Kochkurs: Indian Veg-Day                          | 49 |

## JÄNNER 2027

|          |                                           |    |
|----------|-------------------------------------------|----|
| Fr 8.1.  | Sessel-Yoga für Senior:innen              | 33 |
| Fr 8.1.  | Kochkurs: Teigtaschen aus aller Welt      | 49 |
| Mo 11.1. | Piloxing®                                 | 65 |
| Mo 11.1. | Pilates                                   | 37 |
| Mo 11.1. | Französisch Konversation                  | 44 |
| Mo 11.1. | NIA: Getanzte Lebensfreude                | 67 |
| Mo 11.1. | Line-Dance für Anfänger:innen             | 66 |
| Di 12.1. | Fit und schmerzfrei durch den Alltag      | 34 |
| Di 12.1. | SelbA-Training                            | 29 |
| Di 12.1. | Tanz Workout: Rock the Billy              | 65 |
| Di 12.1. | Selbsthilfegruppe: Wenn Kinder sterben... | 11 |
| Di 12.1. | Cranio Sacrale Körperbalance              | 38 |
| Di 12.1. | Schnupperworkshop Zeichnen - Aquarell     | 55 |

|          |                                                     |    |
|----------|-----------------------------------------------------|----|
| Di 12.1. | English Refresher (A2-B1)                           | 43 |
| Di 12.1. | Spanisch Anfänger:innenkurs                         | 44 |
| Mi 13.1. | Ismakogie                                           | 36 |
| Mi 13.1. | YOGA am Abend                                       | 34 |
| Mi 13.1. | Finanzielle Selbstbestimmung für Frauen             | 15 |
| Mi 13.1. | Volksmusik verbindet!                               | 63 |
| Mi 13.1. | SelbA-Training                                      | 29 |
| Mi 13.1. | Sessel-Yoga für Senior:innen                        | 33 |
| Do 14.1. | Gesunder Rücken                                     | 36 |
| Do 14.1. | Wechseljahre bewusst erleben                        | 18 |
| Do 14.1. | Line-Dance für Fortgeschrittene                     | 66 |
| Fr 15.1. | Kochkurs: Thailändische Küche                       | 49 |
| Fr 15.1. | KuKuG: Mutter-Kind-Tanz                             | 30 |
| Fr 15.1. | Pilates                                             | 37 |
| Fr 15.1. | Tanz der Weiblichkeit: Rhythmus & Feuer             | 66 |
| Sa 16.1. | Aufstellungssalon                                   | 38 |
| Sa 16.1. | Ehevorbereitung                                     | 27 |
| Mo 18.1. | Englisch mit Freude vertiefen                       | 43 |
| Di 19.1. | YOGA für Alle                                       | 33 |
| Di 19.1. | Zumba®                                              | 66 |
| Di 19.1. | Digitales Erbe                                      | 25 |
| Di 19.1. | Trauer gemeinsam tragen                             | 10 |
| Mi 20.1. | Ordnung als Schlüssel für mentale Gesundheit        | 41 |
| Mi 20.1. | Paar sein - Familie werden!                         | 27 |
| Do 21.1. | Tai Chi Tag und Nacht                               | 35 |
| Do 21.1. | Japanische Küche erleben: Sushi & mehr              | 50 |
| Do 21.1. | Frauen im Gespräch: Katharina Köller „Wild Wuchern“ | 13 |
| Fr 22.1. | Tablet-Kurs für Anfänger:innen                      | 25 |
| Fr 22.1. | Englisch mit Freude vertiefen                       | 43 |
| Sa 23.1. | Meal Prep: Clever vorkochen, gesund genießen        | 50 |
| Di 26.1. | One Pot Küche: Vielfalt aus einem Topf              | 50 |
| Mi 27.1. | Schreiben für mehr Gelassenheit und Klarheit        | 41 |
| Do 28.1. | Meine Gesundheit digital im Blick                   | 25 |
| Do 28.1. | Die Kunst des perfekten Naan-Brots                  | 50 |
| Fr 29.1. | Tai Chi                                             | 35 |
| Fr 29.1. | Kochkurs: Kulinarische Reise durch Indien           | 51 |
| Sa 30.1. | Stadtpilgern: Klares Winterlicht                    | 69 |
| Sa 30.1. | Exkursion: Ars Electronica Center                   | 71 |

## FEBRUAR 2027

|          |                                                         |    |
|----------|---------------------------------------------------------|----|
| Mo 1.2.  | Stepptanz für leicht Fortgeschrittene                   | 65 |
| Mo 1.2.  | Qi Gong - unsere Lebenskraft                            | 35 |
| Di 2.2.  | Aquarell                                                | 55 |
| Di 2.2.  | Frauensalon                                             | 15 |
| Di 2.2.  | Selbsthilfegruppe: Wenn Kinder sterben...               | 11 |
| Do 4.2.  | Kochkurs: Selbstgemachte Nudeln & Saucen                | 52 |
| Fr 5.2.  | Kochkurs: Die Kunst der Ramen-Suppe                     | 47 |
| Fr 5.2.  | Die Kraft der Bilder: Collagieren & kreatives Schreiben | 57 |
| Sa 6.2.  | Ehevorbereitung                                         | 27 |
| Sa 6.2.  | Kochkurs: Männer kochen für Herzensmenschen             | 51 |
| Sa 6.2.  | Emotionen bewusst leben                                 | 42 |
| Di 9.2.  | Exkursion: ORF Landesstudio OÖ                          | 71 |
| Di 9.2.  | Trauer gemeinsam tragen                                 | 10 |
| Do 11.2. | Lustige Lesung mit Musik                                | 61 |
| Do 11.2. | Kochkurs: Persische Küche                               | 51 |
| Fr 12.2. | Kochkurs: Kreative Fusionsküche Fernost & Europa        | 51 |
| Sa 13.2. | KuKuG-Kochkurs: Cupcakes pikant & süß                   | 31 |
| Di 23.2. | Tanz Workout: Rock the Billy                            | 65 |
| Do 25.2. | Der Kampf gegen Gewalt an Frauen                        | 19 |
| Sa 27.2. | Literatur-Frühstück: Doris Leeb                         | 62 |

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

## Anmeldung

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung zu unseren Veranstaltungen – telefonisch, persönlich, per E-Mail oder online. Die Vergabe der Plätze erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung, damit ist Ihr Platz verbindlich reserviert. Die Rechnung erhalten Sie zwei bis drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail oder Post.

## Kursbeiträge

Die Kursbeiträge finden Sie direkt bei der jeweiligen Veranstaltungsbeschreibung. Material- oder Lebensmittelbeiträge sind – sofern erforderlich – gesondert ausgewiesen und werden direkt mit der Kursleitung verrechnet. Bei versäumten Kursterminen oder einem späteren Einstieg besteht kein Anspruch auf Ermäßigung oder Rückerstattung des Kursbeitrags.

## Änderungen und Absagen

Manchmal sind Programmänderungen notwendig. Änderungen von Terminen, Referent:innen oder Veranstaltungsorten behalten wir uns vor. Selbstverständlich informieren wir angemeldete Teilnehmer:innen rechtzeitig. Sollte eine Veranstaltung seitens des Hauses der Frau abgesagt werden, wird der bereits eingezahlte Kursbeitrag vollständig rückerstattet.

## Abmeldung & Stornierung

Falls Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, bitten wir um eine möglichst frühzeitige Abmeldung. Eine kostenfreie Stornierung ist bis 10 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei einer späteren Abmeldung wird der gesamte Kursbeitrag fällig, da der reservierte Platz kurzfristig meist nicht mehr nachbesetzt werden kann. Wenn Sie eine Ersatzperson nennen, entfällt die Stornogebühr. Bei einem vorzeitigen Abbruch oder einer Unterbrechung einer laufenden Veranstaltung kann der Kursbeitrag nicht rückerstattet werden.

## Stornoversicherung für Veranstaltungen

Bis zum Beginn Ihres Kurses, Seminars oder Reise kann viel passieren: Der KursSeminarKongress-Storno-Schutz der Europäischen Reiseversicherung übernimmt die Stornokosten, wenn Sie aus einem versicherten Grund unerwartet nicht teilnehmen können (z. B. wegen plötzlicher Erkrankung). Zusätzlich besteht Versicherungsschutz, wenn Sie die Veranstaltung vorzeitig abbrechen müssen oder wenn Sie ein Seminar bestehend aus mehreren Terminen gebucht haben. Die Prämie beträgt derzeit (Stand Juli 2026) 6% vom Preis des Kurses, Seminars oder Kongresses. Mindestprämie pro Abschluss 6 €

## Fotos & Öffentlichkeitsarbeit

Bei ausgewählten Veranstaltungen werden Fotos gemacht, die für die Öffentlichkeitsarbeit des Hauses der Frau verwendet werden können, beispielsweise auf unserer Website, in sozialen Medien, in Drucksorten oder in Presseberichten. Wenn Sie nicht fotografiert werden möchten, informieren Sie bitte die Kursleitung oder das Team des Hauses der Frau vor Ort. Selbstverständlich respektieren wir Ihren Wunsch.

## Datenschutz

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein wichtiges Anliegen. Die im Rahmen Ihrer Anmeldung bekannt gegebenen Daten werden ausschließlich für die Organisation und Durchführung unserer Bildungsangebote sowie für die Kursverwaltung verarbeitet. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, Informationen zu Ihren gebuchten Veranstaltungen zu erhalten. Darüber hinaus senden wir Ihnen unser Bildungsprogramm und aktuelle Informationen aus dem Haus der Frau zu. Dieser Zusendung können Sie jederzeit widersprechen.

Für Fragen zum Datenschutz oder zur Abmeldung von Zusendungen erreichen Sie uns unter **hdf@dioezese-linz.at** oder **telefonisch unter 0732 / 667026**.



## QUALITÄT & NETZWERKE SIND UNS WICHTIG

Das Bildungs- und Begegnungszentrum Haus der Frau ist **Mitglied des Forums Katholischer Erwachsenenbildung Österreich** und des Erwachsenenbildungsforums des Landes Oberösterreich. Es ist zertifiziert mit dem **Qualitätssiegel des Erwachsenenbildungsforums des Landes OÖ** und mit dem **Ö-Cert**. Die Qualitätssiegel legen österreichweit **Qualitätsstandards** für Erwachsenenbildungsorganisationen fest und schaffen **Transparenz** für Bildungsinteressierte und Fördergeber:innen.



österreichische gesellschaft  
für **politische bildung**

**L\_nz**

Frauen  
büro **L\_nz**

## FÖRDERGEBER:INNEN

Das **Bildungsreferat des Landes OÖ** fördert das Bildungszentrum Haus der Frau. Das **Sozialreferat des Landes OÖ** unterstützt die Selbsthilfegruppen. Kulturelle Veranstaltungen werden von der **Stadt Linz** unterstützt. Frauenspezifische Angebote fördert auch das **Frauenbüro Linz**. Die **Österreichische Gesellschaft für Politische Bildung** fördert besondere Angebote mit politischen Bildungsinhalten.



LAND  
OBERÖSTERREICH



# SEMINARRÄUME MITTEN IN LINZ

## ZENTRAL.FLEXIBEL.INDIVIDUELL.

**JETZT RAUM  
ANFRAGEN!**  
**0732 667026**  
hdf@dioezese-linz.at

*Der passende Raum für Seminare, Workshops,  
Besprechungen und Bewegungseinheiten.*

- ➔ 12 MODERNE RÄUME FÜR 8–80 PERSONEN
- ➔ HALBTAGS, GANZTAGS ODER ABENDS – MO BIS SO
- ➔ BEAMER, HYBRID-AUSSTATTUNG, PINNWÄNDE,  
MOBILE SPIEGEL, FLEXIBLE BESTUHLUNG

**HAUS  
DER  
FRAU**



Raum FRANZISKA



Raum LYDIA



Raum HILDEGARD



FRAUENSALON

Mehr Infos: [hausderfrau.at/raumvermietung](https://hausderfrau.at/raumvermietung)

### AUS TRADITION VERBUNDEN UND GUT VERNETZT



KATHOLISCHE FRAUBEWEGUNG  
IN OBERÖSTERREICH

Was die Katholische **Frauenbewegung Oberösterreich** und das Haus der Frau verbindet, ist mehr als eine gemeinsame Geschichte. Es ist die Überzeugung, dass Bildung Frauen stärkt, Gemeinschaft wachsen lässt und Menschen ermutigt, Kirche und Gesellschaft aktiv mitzugestalten. Daran arbeiten beide Einrichtungen – heute organisatorisch eigenständig, in ihrer Haltung und ihrem Auftrag jedoch eng verbunden.

Das Haus der Frau ist vernetzt mit dem **Frauenforum der Stadt Linz**, mit dem **Bündnis 8. März** in Oberösterreich, dem **Ländlichen Fortbildungsinstitut (LFI)**, der **Landwirtschaftskammer OÖ**, dem **Diözesankunstverein** und mit **Bildungseinrichtungen des Landes OÖ**.



### KLIMABÜNDNIS

Das Haus der Frau ist ein Klimabündnis-Betrieb. Als Klimabündnis-Betrieb bekennen wir uns zu nachhaltigem Handeln, zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen und zu unserer sozialen Verantwortung.

### Impressum

**Medieninhaber:** Diözese Linz

**Unternehmensgegenstand:** Bildungs- und Begegnungszentrum Haus der Frau

**Herausgeberin:** Bildungs- und Begegnungszentrum Haus der Frau, Leiterin Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz, 0732 667026, hdf@dioezese-linz.at

**Hersteller:** Druckerei Berger, Horn

**Blattlinie:** Kursprogramm des Bildungshauses 2026/27

**Verlagsort:** Linz

**Redaktion:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Buchinger, Dagmar Grünwald, Heike von Braunschweig

**Gestaltung:** grafikundmarke.at, Linz

**Fotos:** Wenn nicht anders angegeben:

© iStock/Getty Images – lizenzierte Nutzung

© HAUSDERFRAU

© Privat

© Markus Hauser · Teamfotos

© Violetta Wakolbinger · Raumfotos

**Illustrationen:** KI-generiert, gestalterisch bearbeitet

**Auflage:** 7000

Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten



### BILDUNGSGUTSCHEIN

Machen Sie im kommenden Semester Gebrauch vom Bildungsgutschein der Diözese Linz. Für gekennzeichnete Veranstaltungen können Sie mit dem Gutschein eine Ermäßigung von 20 € in Anspruch nehmen. Der Gutschein ist eine Aufmerksamkeit für Sie als Kirchenbeitragszahler:in, den Sie mit Ihrer Kirchenbeitragsvorschreibung erhalten.



Das Österreichische Umweltzeichen für Druck-erzeugnisse, UZ 24, UW 686 Ferdinand Berger & Söhne GmbH.



LEHRKÜCHE



Raum KATHARINA

# DAS HAUS DER FRAU

*Das Bildungs- und Begegnungszentrum Haus der Frau ist ein diözesanes Bildungshaus in Linz. Entdecken Sie im Haus der Frau neue Perspektiven, wertvolle Impulse und Kurse, die Frauen verbinden.*

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Das Team ist für Sie täglich von Montag bis Freitag von 9.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr telefonisch unter 0732 667026 erreichbar. Von 8.00 – 16.00 Uhr ist das Haus für unsere Kund:innen geöffnet!

## FOLGEN SIE UNS:



linkedin



facebook



instagram



website

**WWW.HAUSDERFRAU.AT**

# HAUS DER FRAU



**HAUS DER FRAU**  
Volksgartenstraße 18  
4020 Linz  
T: 0732 667026  
hdf@dioezese-linz.at

### MIT ÖFFIS

**Haltestelle Goethekreuzung:**  
Straßenbahnlinie 1, 2, 3, 4  
Bus 12, 17, 19  
**Haltestelle Volksgarten:**  
Bus 45, 46

### ZU FUSS

Vom Hauptbahnhof  
ca. 7 min



Katholische Kirche  
in Oberösterreich

Österreichische Post AG, MZ 07Z037542 M  
Abs.: Diözese Linz, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz,  
kfb-zeitung Nr. 4/2026

**kfb Zeit zu leben**  
KATHOLISCHE FRAUENBEWEGUNG IN OBERÖSTERREICH

