



Mittwoch
11.
Februar
2026

**18.15 –
19.30**
Meditation
5 Termine

**GLAUBEN
(ver)
SUCHEN**

Heidi Staltner-Kix
Zur Ruhe kommen & auftanken
Meditation. Impulse. Stille



Alle Terminmöglichkeiten:
11.02. / 11.03. / 8.04. / 13.05. / 10.06.

Bereits seit den ersten Jahrhunderten n. Chr. wird auch im Christentum meditiert - betet man einfach im Da-Sein mit Gott. In der Sakristei der Marienkirche wurde diese Praxis in Klosterzeiten bereits gepflegt. Daher lassen auch wir uns von dieser besonderen Atmosphäre berühren und versuchen, im Augenblick ganz aufmerksam da zu sein. So können wir das Gefühl von Getragen-Sein und heilsamem Segen erfahren.

Atem- und Körperwahrnehmungen, Impulse, Musik und Stille ergeben ein harmonisches Ganzes. Jedes Mal gibt es dazu ein "Special", wie z. B. Anregungen für eine Morgenmeditation zuhause, kreative Elemente (wer mag), Gehmeditation, ...

Wirklich jede*r ist herzlich willkommen! Termine können einzeln besucht werden und es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Nähere Infos: heidi.staltner-kix@dioezese-linz.at

Mag.^a Heidi Staltner-Kix
Kath. Theologin, Meditationsanleiterin,
Seelsorgerin, Citypastoral Steyr; Steyr

freiwillige Spende
Kooperation mit Citypastoral



Freitag
13.
Februar
2026

16.30 –
18.30
Workshop
5 Termine

GLAUBEN
(ver)
SUCHEN

**Josef Bramberger, Peter Czermak,
Ingrid Kräter, Erwin Mayr**
**Dankbar leben - ein einfacher Weg zum
Glücklichsein**



© Großauer

Alle Terminmöglichkeiten:
13.02. / 6.03. / 10.04. / 8.05. / 12.06.

Mit dem Leben in Resonanz sein

Dankbar durchs Leben gehen - das ist das große Credo von Benediktiner-Pater David Steindl-Rast. In seinen Fußspuren wenden wir in der Dankbar leben Runde den Blick auf das viele Gute, das schon da ist. Aber nicht für alles können wir dankbar sein. Doch wir können uns fragen: Wozu gibt mir das Gelegenheit?

Alle Termine auch einzeln besuchbar! In Kooperation mit www.dankbar-leben-begegnungsräume.net.

Eine Dankbar leben Gruppe in Steyr mitgestalten? Melde dich bei peter.czermak@gmx.at

Josef Bramberger
Mitinitiatorin "Dankbar leben
Gruppe Steyr"; Garsten

Ingrid Kräter
Mitinitiatorin "Dankbar leben
Gruppe Steyr"; Steyr

Mag. Peter Czermak
Mitinitiator "Dankbar leben
Gruppe Steyr"; Steyr

Erwin Mayr
Mitinitiator "Dankbar leben
Gruppe Steyr"; Garsten

freiwillige Spende
Anmeldung bis 4 Tage vorher
Kooperation mit „dankbar leben begegnungsräume“





Freitag 19.00
13.
Februar 2026
Paarsegnung

Heidi Staltner-Kix, Franz Wöckinger Paarsegnungsfeier zum Valentinstag



Liebe braucht Blumen und mehr

Segen zugesprochen zu bekommen, innerlich berührt zu werden, sich gegenseitig zu segnen - eingebettet in einer ansprechenden Feier - das erwartet Sie bei der Paarsegnungsfeier vor dem Valentinstag. Ob frisch verliebt oder in einer schwierigen Phase ihrer Beziehung, ob Sie einen Mann lieben oder eine Frau, oder ... Jedes Paar ist herzlich willkommen!

Anschließend genießen wir den Abend weiter bei einer Agape im Foyer des Dominikanerhauses. Freuen wir uns dabei auch auf die wunderbare musikalische Begleitung durch den Chor MIX-DUR.

Treffpunkt: Marienkirche Steyr

Mag.^a Heidi Staltner-Kix
Seelsorgerin der Citypastoral
Steyr; Steyr

Lit. theol. Franz Wöckinger
Pfarrer der Pfarre Steyr; Steyr

freiwillige Spende
Kooperation mit Citypastoral

Mittwoch 19.00 –
04. 21.00
März 2026
Vortrag

Josef Schwabeneder Und das Wort ist Bild geworden ...



Leben und Werk des Malerpfarrers Sieger Köder - Kreuzweg-Andacht und Kurzinfo zur geplanten Reise - "Auf den Spuren Sieger Köders in Schwabenland"

Sieger Köder (1925-2015), Maler und Pfarrer hat drei eindrucksvolle Kreuzwege gestaltet. Zu Beginn der Fastenzeit 2026 beginnen wir diesen Abend mit einer Kreuzweg-Meditation. Im Anschluss an diesen spirituellen Einstieg werden Person und sonstige Werke des Malerpfarrers vorgestellt und dann noch Hinweise auf die geplante Sieger-Köder-Fahrt in der Karwoche 2026 gegeben. Die Teilnahme an diesem Abend ist mit und ohne Interesse an der Sieger-Köder-Fahrt möglich.

Mag. Josef Schwabeneder
Theologe, Erwachsenenbildner,
Sieger-Köder-Kenner; Kematen

freiwillige Spende
Anmeldung erbeten!

Donnerstag 18.15 –
05. 20.15

März
 2026

Kurs
 5 Abende

Heidi Staltner-Kix Einführung in die Kontemplation - Für Anfänger*innen und Geübte



Alle Termine:
 5.03. / 12.03. / 23.04. / 30.04. / 7.05.

Gerade in der Fastenzeit spüren wir unsere Sehnsucht nach größerer Tiefe und Klarheit in unserem Leben wieder deutlicher.

Die Kontemplation ist ein stilles nach-Innen-Gehen im Sitzen, das uns in unsere eigene Mitte führt. Eine einfache Möglichkeit der Meditation für Menschen, die Sehnsucht nach Stille haben - und danach, auch in der größten Unruhe des Alltags die innere Stille zu bewahren.

5. März - Einführungsabend inkl. Gehmeditation
 12. März - Körper- und Atemwahrnehmung
 23. April - Körper, Atem, Hände
 30. April - Körper, Atem, Hände, Klangwort
 7. Mai - vertiefend in die christliche Kontemplation: Körper, Atem, Hände, Klangworte: Ruach und Jesus

Wirklich jede*r ist herzlich willkommen!

Mag.^a Heidi Staltner-Kix
 Seelsorgerin der Citypastoral
 Steyr; Steyr

Kosten 30,00 Euro
 Anmeldung bis 27.02.2026
 Kooperation mit Citypastoral Steyr





Freitag
13.
März
2026
19.00
Lesung und Musik

Stefan Schlager, Peter Czermak
hätte einer nicht das letzte wort
Lyrik und Musik zur Fastenzeit



passions- und ostergedichte

In seinem sechsten Gedichtband nimmt der Lyriker und Theologe Stefan Schlager die dramatischen letzten Lebenstage Jesu sowie das Ostergeschehen in den Blick. In verdichtet-poetischer Form versucht der Autor aus Pichl bei Wels ins Wort zu bringen, was diese Passion so unverwechselbar und herausfordernd, so bedeutsam und zeitlos macht.

Auf besondere Art und Weise rückt der Caritas-Seelsorger das Ostergeschehen in den Blick. Und zwar so, dass die ungeheure Kraft dieses Ereignisses zu erahnen ist: für den eigenen Lebenszugang, gesellschaftlich-politisch wie auch hinsichtlich der Frage, was uns Menschen jenseits des Todes erwartet.

Musikalisch wird die Lesung von Peter Czermak umrahmt und vertieft.

Dr. Stefan Schlager
Theologe, Autor, Erwachsenen-
bildner; Linz

Mag. Peter Czermak
Musiker; Steyr

Kosten 19,00 Euro VVK
21,00 Euro AK
Anmeldung bis 09.03.2026

Samstag
21.
März
2026
9.00 –
16.00
Seminar

Agnes Brandl
Ins Vertrauen
kommen



Angelehnt an die Anfangsverse von Goethes Vierzeiler: "Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah", erleben Sie Stärkendes und in sich Ruhendes durch Monochordklänge, Texte von R. Maria Rilke und David Steindl Rast.

Stille und meditatives Gehen leiten die Pausen ein und bringen uns in eine gemeinsame Bildbetrachtung. Ein Tag, wo sich Zeiten des "Bei sich seins" und "Zeiten des Miteinanders" abwechseln.

Mag.^a Agnes Brandl
Spirituelle Wegbegleiterin,
Coachin, Supervision, Psycho-
soziale Beraterin; Molln

Kosten 115,00 Euro
Anmeldung bis 17.03.2026



Samstag
28.
März
2026

ab 7.30
Pilgerreise
6 Tage

Josef Schwabeneder Pilgern mit Bildern - Auf den Spuren Sieger Köders ins Schwabenland



Samstag, 28. März ab 7.30 bis Donnerstag, 2. April ca. 20.00

Der Priester und Künstler Sieger Köder (1925-2015) hat Bilder, Kreuzwege und Skulpturen geschaffen, sowie zahlreiche Kirchen und Kapellen ausgestaltet. Seine Bilder sind im Religionsunterricht, bei Besinnungstagen und in der Erwachsenenbildung vielfältig zum Einsatz gekommen und daher weithin bekannt. Auf dieser Reise werden wir seine teils sehr bekannten und noch viel mehr unbekannte Werke an jenen Orten bestaunen können, für die sie entworfen worden sind. Darunter sind auch einige Kirchen, die er mit Glasfenstern, Flügelaltären, Gemälden und Skulpturen umfassend mitgestaltet hat. Die Reise geht mit dem Bus über München und Ulm nach Ellwangen. Mit Führungen, biblischen Meditationen und Liturgien werden die darin enthaltenen Botschaften erschlossen. Dazwischen kommt in kleinen Wanderungen auch die Schönheit der Landschaft nicht zu kurz.

Zur Einstimmung auf die Reise können Sie die Veranstaltung „Und das Wort ist Bild geworden ...“ am Mittwoch, den 4. März 2026 um 19.00 Uhr mit einer Sieger Köder Kreuzwegandacht und Kurzinfo zur geplanten Reise besuchen.

Abfahrt: beim Bildungshaus Schloss Puchberg

Mag. Josef Schwabeneder
Theologe, Erwachsenenbildner, Sieger-
Köder-Kenner; Kematen am Innbach



Kosten 420,00 Euro für die Busfahrt, Begleitung und Führungen
Aufenthaltskosten sind vor Ort zu bezahlen (ÜN+F im DZ ca. 300,00/P. und im
EZ ca. 450,00 Euro)
Anmeldung bis 27.02.2026

Samstag
11.
April
2026

10.00 –
15.00
Outdoor

Karin Seisenbacher PILGERN : Aufbrechen im Frühling



Schloss Losensteinleiten -
Wallfahrtskirche Maria Laach

"Wer sich auf den Weg
macht, wird von ihm reich
beschenkt."

Pilgern beinhaltet zualler-
erst das Aufbrechen! Immer
wieder aufs Neue. Es ist der
erste beherzte Schritt heraus
aus gewohnten Routinen, aus
der Eile des Alltags. Oftmals
zögerlich, jedoch immer be-
deutend.

Wer pilgert geht nicht nur
durch Landschaften, son-
dern begegnet neben be-
reichernden Wegbegleitern
auch der Stille, der Wand-
lung - dem Leben selbst.

Rundweg: ~ 11 km, ~ 150 Hm
Gehzeit: ~ 3 Std

**Treffpunkt: Parkplatz vor
dem Schloss Losensteinleiten**

Karin Seisenbacher
Zertifizierte Pilgerbegleiterin;
Linz

Kosten 20,00 Euro
Anmeldung bis 7.04.2026



Freitag
01.

Mai
2026

ab 16.30

Wochenendseminar



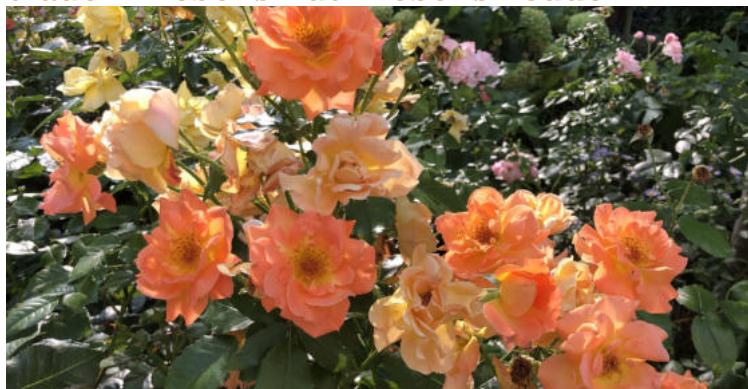
Donnerstag 19.00

07.

Mai
2026

Vortrag

Undine Dellisch, Andrea Kuprian-Farcher, Hans Günther Schwarz
dankbar leben - Wochenende: Lebensvertrauen - Lebensmut - Lebensfreude



Freitag, 1. Mai ab 16.30 bis Sonntag, 3. Mai 2026 ca. 13.00

"Lebensvertrauen ist die Grundlage. Ihr entspringt Lebensmut. Und dieser blüht auf in Lebensfreude." (David Steindl-Rast OSB, Herzwirk, S.37)

In unserem Herzen gibt es unsere ganz eigenen Erfahrungen an Lebensvertrauen, Lebensmut und Lebensfreude. Auf welche Weise diese immer wieder neu in uns erblühen, diesem Thema widmen wir uns an diesem Wochenende. Wenn wir die Freude durch Erfahrungen in uns festigen und sie uns bewusst machen, dann können wir verstehen, warum dankbare Menschen, selbst wenn sie Leid erfahren, vertrauensvoll und mutig dem Leben begegnen. Begleitet von Herzensworten von Bruder David Steindl-Rast begeben wir uns in kontemplative Innenschau, in den Dialog mit der Natur und den Austausch miteinander, an den Ort, an dem das Innen und das Außen eins werden.

Weitere Informationen und Anmeldung bitte NUR unter:
www.dankbar-leben-begegnungsräume.net

Undine Dellisch
Mitinitiatorin Netzwerk "dankbar leben begegnungsräume"; Wien

Andrea Kuprian-Farcher
Mitinitiatorin Netzwerk "dankbar leben begegnungsräume";
Neuhofen im Innkreis

Hans Günther Schwarz
Mitinitiator Netzwerk "dankbar leben begegnungsräume"; Wien

freiwillige Spende
ca. 25,00 Euro Raumbereitstellungskosten
Anmeldung bis 27.04.2026
Kooperation mit dankbar leben begegnungsräume

Johannes Pausch
Humor



Haben wir noch etwas zu lachen in Kirche, Staat und Gesellschaft?

Humor verbindet, entlarvt und heilt. Doch wie steht es um das Lachen in Kirche, Staat und Gesellschaft? Sind Scherze noch erlaubt, oder sind die Grenzen enger geworden? Der Vortrag zeigt die Kraft des Humors in schwierigen Zeiten und fragt: Ist Lachen notwendig - und heilsam? Pater Pausch ist ein echtes Multitalent. Der 72-Jährige gründete 1993 das Europakloster Gut Aich am Wolfgangsee und war bis vor kurzem dessen Prior, darüber hinaus im Rahmen des Vereins Europäische Klosterheilkunde mit der Erforschung und der Vermittlung von Wissen über Klosterheilkunde beschäftigt.

P. Dr. Johannes Pausch
Psychotherapeut, Klostergründer, emeritierter Prior des Europaklosters Gut Aich; St. Gilgen

Kosten 9,00 Euro VVK
11,00 Euro AK

Freitag
29.
Mai
2026

ab 09.00

Pilgertage

Karin Seisenbacher

PILGERN :

3 Tage nah der Donau durch Mühlviertler Granit



Freitag, 29. Mai ab 9.00 bis Sonntag, 31. Mai 2026 ca. 16.00

Ge(h)nussreiche Pilgertage erleben: "Eintauchen mit allen Sinnen - für Momente, die bleiben."

Inmitten des Mühlviertler Granits und immer wieder an die blaue Donau heranreichend, führen unsere Pilgerschritte diesmal entlang an Donausteigrunden und Teilen des Granitpilgerweges.

Die Natur mit ihren geologischen Highlights, wie der größte Mäander Europas - die Schlögener Schlinge und Kulturschönheiten, wie der imposante Mühlviertler Dom, das ästhetische Jugendstilkraftwerk Partenstein säumen unseren Weg. Jedoch auch das erquickende Fußbad in der Resi Lacke samt idyllischen Jausenplätzchen - all das wird ein Ge(h)nuss sein für Körper, Geist und unsere Pilgerseele.

- 3 Gehetappen, ~ 50 km, ~ 1200 Hm
- 5 Gehstunden +/- pro Tag mit Tagesrucksack plus Zeit für Pausen
- gute Wanderkondition erforderlich - Pilgern findet bei jedem Wetter statt
- 2 Übernachtungen im Landhotel Ernst in Untermühl (Neuhaus an der Donau)
- Start- und Endpunkt: Untermühl

Etappe 1: Untermühl - Kleinzell - Neuhaus - Untermühl

Etappe 2: Niederkappel - Donauschlinge - Au - Grafenau - Niederkappel

Etappe 3: Niederwaldkirchen - St. Martin - Untermühl

Treffpunkt: Landhotel Ernst in Untermühl

Karin Seisenbacher
Zertifizierte Pilgerbegleiterin;
Linz



Kosten 115,00 Euro exkl. 149,00 Euro für 2 ÜF im DZ oder 182,00 Euro für 2 ÜF im EZ, exkl. Abendessen
Anmeldung bis 30.04.2026 (wegen Quartier)



Freitag
12.
Juni
2026

22.00 –
23.30
Rundgang

Karl Ramsmaier
**Unterirdische Stille - Ein Nacht Rundgang
zu drei Steyrer Gräften**



Die Bestattung in der Gruft unterhalb einer Kirche war Geistlichen, Adeligen und finanzkräftigen Bürgern vorbehalten. Die Dominikaner errichteten im 15. Jahrhundert mit dem Bau der Marienkirche auch die darunterliegende Gruft. 1967 wurden die letzten Särge umgebettet. Die Gruft unter der Stadtpfarrkirche wurde um 1700 erweitert. Kaiser Joseph II. verbot 1784 Bestattungen innerhalb der Kirche.

Die Gruft der Coelestinerinnen-Kirche wurde 1679 eingeweiht. 1784 wurde das Kloster aufgehoben und die Stadt Steyr errichtete im ehemaligen Kirchengebäude das heutige "Alte Theater". In der Gruft ist das Bild des berühmten Barockmalers Johann Georg Morzer "Die Kreuzigung Jesu" zu sehen. Nach einer kurzen Erklärung vor der Gruft wird die mit Kerzen beleuchtete Gruft in Stille betreten und meditative Musik erfüllt den Raum.

Treffpunkt: vor der Marienkirche

Mag. Karl Ramsmaier
Theologe; Garsten

Kosten 15,00 Euro
Anmeldung bis 8.06.2026

Samstag
20.
Juni
2026

10.00 –
15.00
Outdoor

Karin Seisenbacher
**PILGERN :
Frieden finden**



Wir
verabschieden
uns vom BH
Dominikanerhaus

Mühlbach - Wallerkapelle -
Friedensweg

Zu guter Letzt - voll Freude und auch Wehmut lade ich nach 6 bereichernden Jahren zum letzten PILGERN über das Dominikanerhaus ein - in großer Dankbarkeit an unzählige schöne Begegnungen mit Euch!

"Friede beginnt im eigenen Herzen." Und vermehrt sich im gemeinsamen Pilgern in heilsamer Natur. Den Weg des Friedens zu beschreiten, beinhaltet voll Zuversicht und innerer Wachheit im gegenwärtigen Moment zu leben und zu handeln. Schritt für Schritt

Rundweg: ~ 7 km, ~ 330 Hm
~ 3 Std. Gehzeit

**Treffpunkt: Parkplatz
ehem. Taverne in Mühlbach**

Karin Seisenbacher
Zertifizierte Pilgerbegleiterin;
Linz

Kosten 20,00 Euro
Anmeldung bis 16.06.2026