

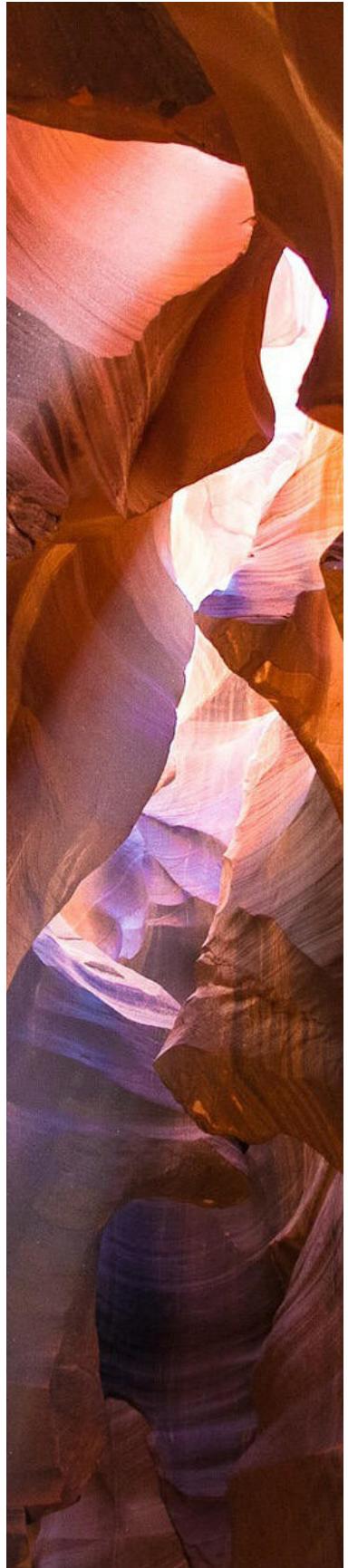


Mittwoch  
**11.**  
Februar  
2026

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](mailto:heidi.staltner-kix@dioezese-linz.at)

Mag.<sup>a</sup> 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



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



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-begegnungsraeume.net](http://www.dankbar-leben-begegnungsraeume.net).

Eine Dankbar leben Gruppe in Steyr mitgestalten? Melde dich bei [peter.czermak@gmx.at](mailto:peter.czermak@gmx.at)

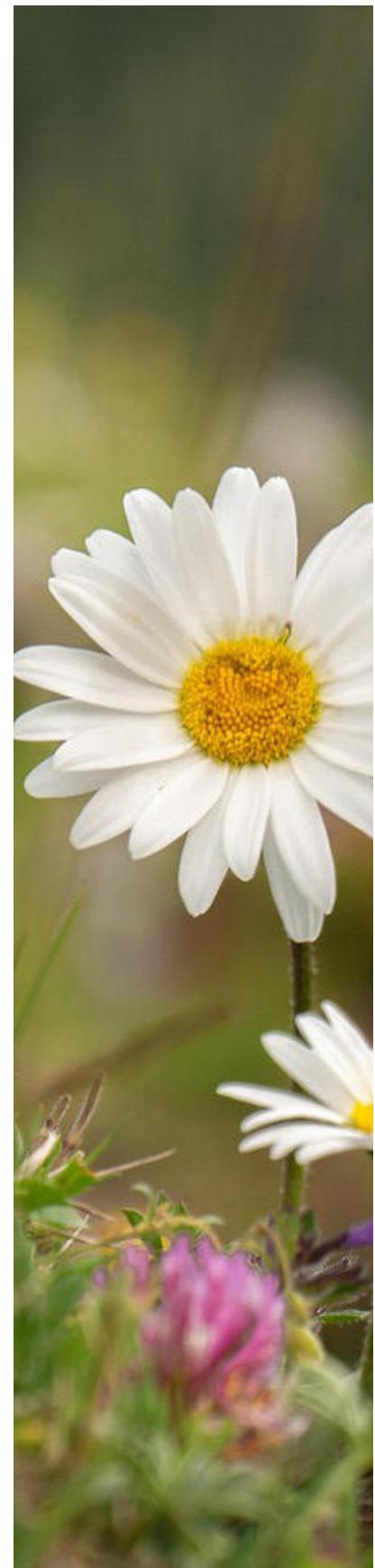
Josef Bramberger  
 Mitinitiatorin "Dankbar leben  
 Gruppe Steyr"; Garsten

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

Ingrid Kräter  
 Mitinitiatorin "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  
**13.**  
 Februar  
 2026

19.00

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.<sup>a</sup> Heidi Staltner-Kix  
 Seelsorgerin der Citypastoral  
 Steyr; Steyr

**freiwillige Spende**  
 Kooperation mit Citypastoral

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

Mittwoch  
**04.**  
 März  
 2026

19.00 –  
 21.00

Vortag

**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 Mediation 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.<sup>a</sup> Heidi Staltner-Kix  
Seelsorgerin der Citypastoral  
Steyr; Steyr

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





Freitag  
**13.** 19.00  
 März  
 2026

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, Erwachsenenbildner; Linz

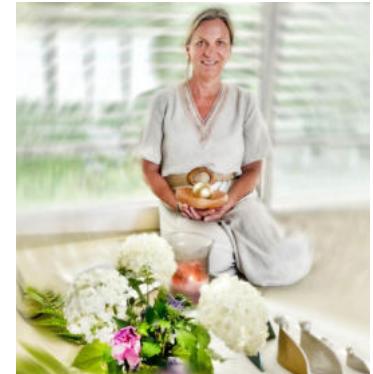
**Kosten** 19,00 Euro VVK  
 21,00 Euro AK  
 Anmeldung bis 09.03.2026

Mag. Peter Czermak  
 Musiker; Steyr

Samstag  
**21.** 9.00 –  
 16.00  
 März  
 2026

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 ab 7.30

**28.**

März  
2026

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 staunen 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 10.00 –

**11.**

April  
2026

15.00  
Outdoor

**Karin Seisenbacher**  
**PILGERN :**  
**Aufbrechen im Frühling**



Schloss Losensteinleiten - Wallfahrtskirche Maria Laah

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

Pilgern beinhaltet zuallererst 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 bedeutend.

Wer pilgert geht nicht nur durch Landschaften, sondern begegnet neben bereichernden Wegbegleitern auch der Stille, der Wandlung - 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.**  
ab 16.30  
Mai  
2026  
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, Herzwerk, 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.

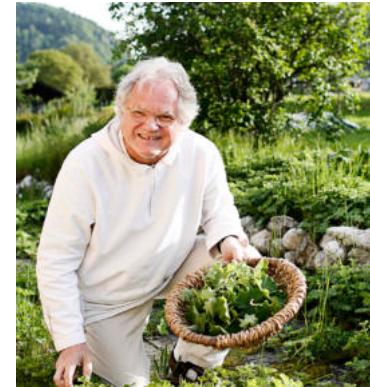
Weitere Informationen und Anmeldung bitte NUR unter:  
[www.dankbar-leben-begegnungsraeume.net](http://www.dankbar-leben-begegnungsraeume.net)

Undine Dellisch  
Mitinitiatorin Netzwerk "dankbar leben begegnungsräume"; Wien

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**

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



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 ab 09.00  
**29.**  
 Mai  
 2026

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.** 22.00 –  
 Juni 23.30  
 2026 Rundgang

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



Die Bestattung in der Gruft unterhalb einer Kirche war Geistlichen, Adeligen und finanziell kräftigen 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 Stadt- pfarrkirche 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.** 10.00 –  
 Juni 15.00  
 2026 Outdoor

**Karin Seisenbacher**  
**PILGERN :**  
**Frieden finden**



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