

# KURSPROGRAMM

HAUS DER FRAU BILDUNGS- UND BEGEGNUNGSZENTRUM 2025/2026

BETEILIGUNG  
*Perspektive*  
FRAUEN.TAG

HAUS  
DER  
FRAU



Mag.ª Claudia Buchinger, Leitung Haus der Frau

## Liebe Leser:innen!

### Frauen.Tag

Wir laden Sie heuer zu einem besonderen Start in das neue Kursjahr ein. Am 12. September 2025 von 14.00 – 18.00 Uhr findet der Frauen.Tag statt!

An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, an verschiedenen Angeboten teilzunehmen und neue Kurse auszuprobieren. Die Zusammenstellung aller Angebote finden Sie auf Seite 16 im Kursprogramm. Wir freuen uns auf den Besuch aller, die dem Haus der Frau bereits verbunden sind und auf alle, die es gerne kennenlernen möchten!

## Backlash

Aktuell wird der Gegenwind gegen bereits erworbene Frauenrechte immer rauer und unterschiedlich motivierte Angriffe bedrohen weltweit feministische Errungenschaften und Ansprüche auf Gleichberechtigung. Je sichtbarer Frauen werden, umso mehr sind sie gewalttätigen Übergriffen ausgesetzt: Feministischer Fortschritt und männliche Gewalt wachsen also gemeinsam. Wir diskutieren diese Themen mit Expertinnen zum Thema Gewalt gegen Frauen, Autorinnen und Künstlerinnen. Ein weiteres wichtiges Thema ist die Sichtbarkeit von Frauen. Wer macht Geschichte? In den Büchern stehen die Namen von Männern und ihren Heldentaten. Doch wo waren die Frauen, wie haben sie die Geschichte geprägt und was waren ihre Kämpfe? Freuen Sie sich auf zwei sehr spannende „Frauen im Gespräch“ – Veranstaltungen!

## Geschichte und Gegenwart

In der Auseinandersetzung mit der Geschichte lässt sich vieles für die Gegenwart ableiten. Wir setzen uns heuer sowohl mit der Geschichte der Geschehnisse an unserer Adresse Volksgartenstraße 18 als auch mit dem Thema Frauen in der NS-Zeit und Frauen im Widerstand auseinander. So möchten wir einen Beitrag zur Auseinandersetzung mit oft auch schwierigen und belastenden Thematiken leisten.

Seit letztem Jahr bieten wir die Teilnahme an einigen Veranstaltungen auch im hybriden Format an. Da diese Möglichkeit sehr gut angenommen worden ist, werden wir sie weiterführen. Diese Veranstaltungen sind wieder mit einem entsprechenden Vermerk gekennzeichnet.

Wir freuen uns, wenn bei unserem Angebot auch etwas für Sie dabei ist und wir Sie im Haus der Frau begrüßen können!

Eva-Maria Kienast M.A. MA, Leitung

**HAUS  
DER  
FRAU**

**DIÖZESE LINZ**  
**Bildungs- und Begegnungszentrum**  
**Haus der Frau**  
**Volksgartenstraße 18**  
**4020 Linz**

**<http://www.hausderfrau.at>**  
**[hdf@dioezese-linz.at](mailto:hdf@dioezese-linz.at)**  
**Telefon: 0732/667026**  
**[www.facebook.com/hausderfrau](http://www.facebook.com/hausderfrau)**

**Unsere telefonische Erreichbarkeit:**  
**Montag und Mittwoch von 08.00 – 12.00 Uhr**  
**und 13.00 – 17.00 Uhr**  
**Dienstag, Donnerstag und Freitag**  
**von 08.00 – 12.00 Uhr**  
**Ab 17.00 Uhr steht Ihnen unser ehrenamtliches**  
**Team zur Verfügung.**

Das Haus der Frau liegt in der Nähe des Linzer Volksgartens und des Linzer Hauptbahnhofes.

Es ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln per Zug oder mit den **Straßenbahnlinien 1, 2, 3, 4** oder **Bus 12, 17 und 19** über die **Hst. Goethekreuzung** oder **Bus 45 und 46** über die **Hst. Volksgarten** zu erreichen. Parkgaragen und weitere Parkmöglichkeiten finden Sie in der Umgebung des Hauses.



## *Hauptamtliche Mitarbeiterinnen*



**MMag.ª Teresa Wielend**  
Pädagogische Referentin



**Elke Kapeller**  
Empfang, Sekretariat



**Beate Müllner**  
Empfang, Sekretariat



**Dragana Knezović**  
Wirtschaftsmitarbeiterin



**Jasmina Ibrahimović**  
Wirtschaftsmitarbeiterin

## *Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen*

**Gabriele Lechner MSc**  
**Gerlinde Rappl**  
**Dr.ª Michaela Schmidtgrabmer**  
**Lisa Schlotthauer**  
**Mag.ª Magdalena Sonnberger**

*Herzlich willkommen!*



*Wir freuen uns, dass Sie eine Veranstaltung im Haus der Frau besuchen möchten.*

Das Bildungs- und Begegnungszentrum Haus der Frau ist ein diözanes Bildungshaus. Wir möchten Frauen in ihren spezifischen Lebenssituationen und Lebensphasen ansprechen, sie entsprechend ihren Bedürfnissen fördern und unterstützen.

Dabei sind uns die Entfaltung der Persönlichkeit auf ganzheitlicher Ebene, die Förderung des sozialen und demokratischen Handelns und eine spirituelle Befähigung ganz besonders wichtig. Selbstverständlich sind auch Männer sehr herzlich zu vielen unserer Bildungsangebote eingeladen.

Wir weisen darauf hin, dass die Mitnahme von Tieren in das Haus untersagt ist.

Bei Tagesseminaren wird die Mittagspause individuell mit der Kursleitung vereinbart. Im Haus gibt es keine Möglichkeit zur Verpflegung.

### **Kosten**

Die Kosten für die Veranstaltungen finden Sie direkt bei der Veranstaltungsbeschreibung. Material- und Lebensmittelkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Es gibt keinen Anspruch auf Reduzierung des Kursbeitrages bei versäumten Kursterminen oder späterem Eintritt in den Kurs.

### **Anmeldung**

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen im Haus der Frau an:

**Telefonisch:** 0732 66 70 26  
**Persönlich:** Zu unseren Öffnungszeiten  
**Per E-Mail:** hdf@dioezese-linz.at  
**Online:** www.hausderfrau.at

Die Reihung richtet sich nach dem Eintreffen der Anmeldungen. Ihre Anmeldung ist nach dem Einlagen verbindlich und Sie bekommen dafür keine zusätzliche Anmeldebestätigung! Spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie die Rechnung entweder per E-Mail oder per Post zugesandt. Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne eine Teilnahmebestätigung aus. Programmänderungen sind vorbehalten und werden angemeldeten Personen mitgeteilt. Bei einer Kursabsage unsererseits wird der geleistete Kursbeitrag rückerstattet.

### **Abmeldung**

Wenn Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte so bald wie möglich ab. Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist die Stornierung kostenfrei. Bei späterer Abmeldung müssen wir Ihnen die gesamten Kurskosten verrechnen, außer Sie vermitteln eine:n Ersatzteilnehmer:in. Wenn Sie eine laufende Veranstaltung vorzeitig unterbrechen oder beenden, werden die Kurskosten nicht rückerstattet.

### **Fotos**

Bei einigen Veranstaltungen werden Fotos gemacht, die evtl. für Berichte im Internet, Schaukasten, Folder oder für Presseberichte weiterverwendet werden. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, bitten wir Sie, mit der Kursleitung Kontakt aufzunehmen.

### **Datenschutz**

Aufgrund der datenschutzrechtlichen Bestimmungen weisen wir darauf hin, dass Sie die Zusendung unseres Kursprogramms jederzeit schriftlich an [hdf@dioezese-linz.at](mailto:hdf@dioezese-linz.at) oder telefonisch unter der Nummer 0732 / 667026 widerrufen können.



# BEREICHSÜBERSICHT

01

*Frauenbildung, Kommunikation, Lebensorientierung* *ab Seite 6*

02

*Glaube, Weltbild, Partnerschaft* *ab Seite 17*

03

*Gesundheit* *ab Seite 25*

04

*Gesellschaft, Politik, Umwelt* *ab Seite 31*

05

*Nachmittags- und Familienprogramm* *ab Seite 39*

06

*Sprachen, Digitale Welt* *ab Seite 45*

07

*Bewegung* *ab Seite 49*

08

*Musisch-Kulturelle Bildung, Literatur* *ab Seite 59*

09

*Kreatives Gestalten* *ab Seite 68*

10

*Kochkurse* *ab Seite 76*

## FRAUEN IM GESPRÄCH: FRAUEN ZURÜCK AN DEN HERD MIT ELISA ANDESSNER UND SUSANNE KAISER

Kursnummer 25.01.001

Derzeit gibt es viele Anzeichen dafür, dass die hart erkämpften Fortschritte im Bereich der Gleichberechtigung der Frauen gefährdet sind. Und nicht nur das, in einigen Bereichen sind sogar Rückschritte zu beobachten. So wird auf zahlreichen Social-Media-Plattformen das Bild der Tradwives als neues Frauenbild propagiert. Die Autorin Susanne Kaiser setzt sich in ihrem Buch "Backlash - Die neue Gewalt gegen Frauen" mit dem Angriff auf Frauenrechte auseinander. Ihrer Ansicht nach werden die Frauenrechte aktuell vermehrt angegriffen, um die Errungenschaften der Gleichberechtigung rückgängig zu machen. Je sichtbarer Frauen werden, umso mehr sind sie gewalttätigen Übergriffen ausgesetzt: Feministischer Fortschritt und männliche Gewalt wachsen also gemeinsam.

In ihrem aktuellen Projekt Frauen\*zimmerschießen setzt sich die Künstlerin Elisa Andessner mit Besitzansprüchen in Liebesbeziehungen und der Gewalt romantischer Narrative auseinander. Sie untersucht die tief in der österreichischen Identität verwurzelte Schützenkultur und deren patriarchale Bildsprache. Die Arbeit wird 2025 im Rahmen der 16 Tage gegen Gewalt gegen Frauen im space an der Kunstuniversität Linz gezeigt.

Was bedeutet es für das Leben von Frauen, wenn das Patriarchat jungen Männern als das Zukunftsbild vermittelt wird? Wenn Frauen auf ihren Körper reduziert werden und dieser reguliert und kontrolliert werden soll? Und wenn persönliche Misogynie von Politiker:innen zum politischen Programm wird?

**TERMIN** **DONNERSTAG, 20.11.2025, 19.00 - 21.00 UHR**  
**ZU GAST** **Mag.<sup>a</sup> Elisa Andessner**, Künstlerin  
**Susanne Kaiser**, Journalistin, Autorin  
**KOSTEN** € 22



österreichische gesellschaft  
für politische bildung

Frauen  
büro

L<sup>in</sup>z

FORUM ÖÖ  
BIST DU SICHER?



## FRAUEN IM GESPRÄCH: FRAUEN AUF DER SPUR MIT JASMIN LÖRCHNER, SABRINA KERN UND MARIEL RODRIGUEZ

Kursnummer 25.01.002

Wer macht Geschichte? In den Büchern stehen die Namen von Männern und ihren Heldentaten. Doch wo waren die Frauen, wie haben sie die Geschichte geprägt und was waren ihre Kämpfe? „Wir sind, was wir erinnern.“, meinte einst die Historikerin Gerda Lerner. Doch was, wenn uns Frauen diese Erinnerung systematisch genommen wurde? In den letzten Jahren gibt es mehr und mehr Bestrebungen, Frauen aus der Geschichte aufzuspüren und sichtbar zu machen.

Die Journalistin Jasmin Lörchner betreibt den Podcast Herstory und erzählt darin von Frauen und Queers in der Geschichte, die viel bekannter sein sollten. In ihrem Buch „Nicht nur Heldinnen“ setzt sie diese Spurensuche fort, nicht immer eignen sich die Protagonist:innen dabei als Vorbilder. Jasmin Lörchner will allgemein dazu beitragen, „dass Frauen und queere Personen fester Bestandteil unseres Geschichtsverständnisses werden“.

Sabrina Kern und Mariel Rodriguez haben am Linzer OK-Platz das Denkmal „5 vor 12. Unerhörter Widerstand“ verwirklicht. Das Kunstwerk würdigt mit einem lauten Aufschrei Frauen, die sich dem Widerstand gegen das NS-Regime gewidmet haben und macht damit auf deren bisher kaum beachtete wichtige Rolle aufmerksam.

Im Gespräch geben Sabrina Kern, Mariel Rodriguez und Jasmin Lörchner Einblicke in ihre Spurensuche. Wie und wo können wir Frauengeschichte(n) ausgraben und wie können wir sie sichtbar machen? Warum wurden Frauen und ihre Errungenschaften aus der Geschichtsschreibung entfernt? Welchen Einfluss üben Frauen aus der Geschichte auf unser Leben heute aus? Es ist Zeit, über Frauen von früher zu sprechen, um Frauen von heute zu stärken. Am Samstag, 25.04.2026, wird eine Besichtigung des Denkmals "5 vor 12. Unerhörter Widerstand" mit den Künstlerinnen stattfinden.

**TERMIN** **DIENSTAG, 14.04.2026, 19.00 - 21.00 UHR**  
**ZU GAST** **Jasmin Lörchner**, Journalistin, Podcasterin, Autorin  
**Mag.<sup>a</sup> Sabrina Kern MA**, Künstlerin  
**Mariel Rodriguez**, Künstlerin  
**KOSTEN** € 22



österreichische gesellschaft  
für politische bildung

Frauen  
büro

L<sup>in</sup>z





ARTIST IN RESIDENCE

Kursnummer 25.01.003

Eleonora Hrybniak verknüpft in ihrer künstlerischen Praxis Erinnerung, Widerstand und Intimität. In ihren Arbeiten verwendet sie Text, Textilien und Fotografie, um persönliche Erzählungen sichtbar zu machen, die in größeren politischen und sozialen Zusammenhängen stehen. Sie interessiert sich für die Materialität von Erinnerung, für das Sichtbarmachen struktureller Gewalt im Alltäglichen und für das Potenzial kulturell weiblich konnotierter Gesten - wie Häkeln, Sticken, Sammeln - als feministische Handlung.

In Luftalarm (seit 2024) wird die Dauer und Häufigkeit von Luftalarmen in Odessa über ein Jahr hinweg in einer Häkeldecke visualisiert, beginnend mit der persönlichen Erfahrung eines Alarms am 12.2.2024. Die Farben markieren die Intensität und Dauer der Bedrohung. Der regelmäßige Rhythmus des Häkelns steht im Kontrast zur Unberechenbarkeit des Alarms, zur Überlagerung von Stillstand und Alarm. Die textile Geste wird zur persönlichen und politischen Chronik, zur körperlichen Form des Erinnerns. Das Projekt wird solange fortgesetzt, bis die Decke wieder vollständig blau ist - als bewusste Handlung, solange die Bedrohung anhält.

Eleonora Hrybniak hat einen Bachelorabschluss in Angewandter Physik und Mathematik vom Moskauer Institut für Physik und Technologie. Ihre künstlerischen Arbeiten wurden im LENTOS Kunstmuseum Linz, im Atelierhaus Salzamt sowie im Rahmen des Ars Electronica 2024 gezeigt. Ausschnitte aus "Who run the world?" waren in Camera Austria International Nr. 169 zu sehen. Kommende Ausstellungen umfassen leave it unfinished, it breathes better in der WAF Galerie Wien sowie Matrix-Ost im Museum Kesselhaus Herzberge in Berlin.

AUSBILDUNG

- 2022 Diplomstudium Bildende Kunst, Künstlerische Fotografie, Kunstuniversität Linz
- 2022 Ausbildung zu Film- und Fernsehkamerafrau, GITR Film & Television School, Moskau
- 2021 Bachelor-Abschluss Angewandte Physik und Mathematik, Moskauer Institut für Physik und Technologie

AUSSTELLUNGEN

- 2025 Strahle und Stiche, Postcity Linz
- 2024 Daily Choice, ehemaliges Karmelitinnen-Kloster, Gmunden
- BestOff 2024 Kunstuniversität Linz, Splace, Linz
- Ars Electronica Festival 2024: Hope, Post City, Linz
- Texte, DH5 Herrenstraße 5, Linz
- faire de la perruque, Unterführung Linzer Hauptplatz und Nibelungenbrücke, Linz
- 2023 In Relation, Art Space "Hidden Space Hauptplatz 23", Linz
- BestOff 2023 Art University Linz, Lentos Kunstmuseum, Linz
- Besser gestern, Bergfried Kultur, Passau, Deutschland
- Power Lines, Atelierhaus Salzamt, Linz

KÜNSTLERIN  
KOOPERATION

**Eleonora Hrybniak**  
Fachbereich Kunst und Kultur, Diözesankunstverein Linz

Linz  
Kultur **L\_nz**



FOTO: © Katharina Maria Wimmer

### AUSSTELLUNG MELANIE MOSER

Kursnummer 25.01.048

Im Traum begegnen wir Bildern, die uns zugleich fremd und zutiefst eigen sind. Auch die Fotografie erschafft Darstellungen, die vertraut erscheinen und doch von der Realität entfremdet sind. Wenn wir vor dem Bild die Augen schließen, entfaltet sich das Verborgene – im Raum der Erinnerung und der Imagination. Die Ausstellung "you can only see it with closed eyes" zeigt Fragmente des fotografischen Archivs der Künstlerin. Die Aufnahmen sind visuelle Sedimente, in denen Persönliches auf Kollektives, Intimes auf Abstraktes oder Schönheit auf Schmerz trifft. So entstehen Zwischenräume, in denen sich Atmosphären, Erinnerungen und Empfindungen überlagern. Zusammen mit den Assoziationen der Betrachter:innen öffnet sich die Möglichkeit eines gemeinsamen Sehens – in Differenz, in Verbindung, im Prozess.

Melanie Moser war im letzten Jahr als Artist in Residence im Haus der Frau zu Gast, wo auch die gezeigte Arbeit entstanden ist. Sie studierte Bildende Kunst (Künstlerische Fotografie) und Textil.Kunst.Design an der Kunstuniversität Linz. 2022 wurde sie mit der Talentförderungsprämie des Landes Oberösterreich ausgezeichnet. Ihre Arbeiten waren bisher u.a. im Nordico (Linz), im Schlossmuseum (Linz), der KünstlerInnenvereinigung Maerz (Linz), der Fotogalerie (Wien), der Sternenpassage MQ (Wien) oder bei der Kunstmesse PARALLEL Vienna zu sehen.

#### TERMINE

**VERNISSAGE: FREITAG, 10.10.2025, 18.00 - 20.00 UHR**

**AUSSTELLUNG: SAMSTAG, 11.10.2025, 10.00 - 12.00 UHR UND 14.00 - 16.00 UHR**

#### KÜNSTLERIN

**Melanie Moser**



FOTO: © Melanie Moser

### DENKMAL "5 VOR 12. UNERHÖRTER WIDERSTAND": BESICHTIGUNG

Kursnummer 25.04.407

Jeden Samstag um 5 vor 12 Uhr würdigt die Audio-Skulptur am OK Platz mit einem lauten Aufschrei eine Frau, indem ihr Name, sowie der Ort und die Art ihrer Widerstandshandlung genannt werden. Sabrina Kern und Mariel Rodriguez haben dieses Projekt inmitten der Landeshauptstadt verwirklicht und erschufen damit einen Ort, der auf die von der Gesellschaft bisher kaum beachtete Rolle von Frauen im Widerstand gegen das NS-Regime aufmerksam macht.

Bei einer gemeinsamen Besichtigung erfahren Sie mehr über die Hintergründe, Entstehung und Gestaltung des Denkmals.

#### TERMIN

**SAMSTAG, 25.04.2026, 11.45 -12.45 UHR**

#### LEITUNG

**Mag.<sup>a</sup> Sabrina Kern MA, Künstlerin**

**Mariel Rodriguez, Künstlerin**

#### KOSTEN

€ 12

#### TREFFPUNKT

11.45 Uhr, Denkmal "5 vor 12", OK-Platz, Linz



**FRAUEN\*ZIMMERSCHIESSEN. NAME IT | COUNT IT | END IT  
FÜHRUNG UND AUSTAUSCH**

Kursnummer 25.04.408

Die Ausstellung untersucht die tief in der österreichischen Identität verankerte Kulturgeschichte des Schießens und Jagens. In Rahmen einer Recherche entdeckte die Künstlerin Elisa Andessner historische Schützenscheiben und Ansichtskarten, die von Patronen durchlöchernde Frauendarstellungen zeigen und das Liebeswerben mit dem Schießen auf Frauen\* illustrieren. Die Ausstellung holt diese Fundstücke aus den Archiven und stellt sie anhand von Fotoarbeiten, Videos und Objekten in einen zeitgenössischen Diskurs über geschlechterspezifische Gewalt.

**TERMIN** FREITAG, 05.12.2025, 15.50 - 17.30 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> Elisa Andessner, Künstlerin  
Violetta Wakolbinger MA, Künstlerin  
**KOSTEN** € 12  
**TREFFPUNKT** 15.50 Uhr, Eingang Galerie splace, Hauptplatz 6, Linz



**UND WAS WAR DAMALS IM HAUS DER FRAU?  
ASPEKTE DER NS-FRAUENPOLITIK IM GAU OBERDONAU: HYBRID**

Kursnummer 25.04.409

Frauen kam im NS-System durchaus hoher Stellenwert zu, besonders an der sogenannten "Heimatfront". Im Sinn der "rassisch reinen Bevölkerungspolitik" wurde die "deutsche Mutter" idealiert, um möglichst viele Kinder (und damit Soldaten bzw. kommende Mütter) zu gebären und sie entsprechend zu erziehen. In den Reichsgauen spielten sowohl der BDM (Bund deutsche Mädel) als auch die NS-Frauenschaft, die in Linz ihren Sitz an der heutigen Haus-der-Frau-Adresse hatte, eine bedeutende Rolle. Dies geschah zeitgleich mit der Verfolgung jener Frauen, die nicht ins Konzept passten und mit der millionenfachen Ausbeutung von Zwangsarbeiterinnen - auch in Oberösterreich.

Der Vortrag von Maria Ecker-Angerer wirft, nach einführenden Bemerkungen zur nationalsozialistischen Frauenpolitik, einen biografischen Blick auf Maria Schicho. Sie war als "Gaufrauenschaftsleiterin" die ranghöchste NS-Funktionärin in Oberösterreich. Wie kam Maria Schicho in diese Position, wie führte sie sie aus? Und wie ging sie nach 1945 mit ihrer Mitverantwortung an den nationalsozialistischen Verbrechen um? Um die Auswirkungen der Tätigkeit Schichos zu illustrieren, werden in den Vortrag auch kurze biografische Vignetten von Frauen eingewoben, deren Leben von der NS-Frauenpolitik entscheidend beeinflusst wurde.

Im Anschluss an den Vortrag spricht Christine Haiden mit Maria Ecker-Angerer und Martin Kranzl-Greinecker über die den Frauen zugewiesenen Rollen, die Instrumentalisierung von Frauen und die Aspekte der NS-Frauenpolitik im Gau Oberdonau.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung bekannt, ob Sie die Präsenzveranstaltung besuchen oder online an der Veranstaltung teilnehmen möchten. Für die Online-Teilnahme wird Ihnen der Link am Tag der Veranstaltung per Mail zugeschickt.

**TERMIN** DIENSTAG, 25.11.2025, 19.00 - 21.00 UHR  
**MODERATION** Dr.<sup>in</sup> Christine Haiden, Journalistin und Autorin  
**LEITUNG** Mag. Martin Kranzl-Greinecker, Chefredakteur von UNSERE KINDER, ehrenamtlich engagiert in der Gedenk- und Erinnerungsarbeit, Vorstandsmitglied im Mauthausenkomitee Österreich und im Verein Lern- und Gedenkort Schloss Hartheim  
Dr.<sup>in</sup> Maria Ecker-Angerer, Historikerin und Psychotherapeutin, langjährige Tätigkeit für ERINNERN:AT, historische und pädagogische Arbeit zum Thema "Zeitzeugenschaft"  
**KOSTEN** freiwillige Spenden



### EIN WEG ZU DIR: 3 TAGE WANDERAUSZEIT OHNE ÜBERNACHTUNG

Kursnummer 25.01.045

Drei Pilgertage auf alten, spirituellen Wegen in Linz/Urfahr, wo Sie neue Orte der Kraft entdecken und die nahe, herrliche Natur genießen können. Begleitet mit kurzen, geführten Meditationen, spirituellen Texten und Impulsfragen steht jeder Tag unter einem anderen inspirierenden Motto.

**Tag 1:** Die Schönheit der Schöpfung wahrnehmen

**Tag 2:** Mit anderen im Frieden sein

**Tag 3:** Zu dir selbst finden

Erleben Sie, wie Straßen zu Wegen und Gehen zum Ankommen wird. Start & Ziel bei jedem Wetter täglich an der Eisenbahnbrücke in Linz. Nur als 3-Tages-Erlebnis und für Wandererfahrene mit guter Grundkondition buchbar. Es werden täglich rund 20 km gepilgert.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**TERMINE** **FREITAG, 26.09.2025, 08.00 - 18.00 UHR**

**SAMSTAG, 27.09.2025, 08.00 - 18.00 UHR**

**SONNTAG, 28.09.2025, 08.00 - 18.00 UHR**

**LEITUNG** **Karin Skuk**, Pilgerbegleiterin, Meditationsleiterin, Reiseleiterin

**KOSTEN** € 140

**TREFFPUNKT** 08.00 Uhr vor dem Gasthaus Lindbauer, Linke Brückenstraße 2, 4040 Linz



### SELBSTSICHER KOMMUNIZIEREN

Kursnummer 25.01.042

Wie ich etwas sage, bestimmt in großem Maß darüber, wie mich mein Gegenüber einschätzt und versteht. Denn Stimme und Körpersprache senden Signale und Informationen über unsere Persönlichkeit und unser Befinden aus. Dabei machen wir auch klar, wie wir uns im Gespräch positionieren.

In diesem Seminar erkunden Sie die eigene Stimme und den eigenen Körperausdruck. Sie trainieren in einer vertrauensvollen Atmosphäre und mit viel guter Laune eine tragfähige, sympathische Sprechstimme und ein selbstsicheres Auftreten.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Stärken in der Kommunikation überzeugend und selbstbewusst zeigen möchten und sich in Stimme und Körpersprache weiterentwickeln wollen.

**TERMIN** **SAMSTAG, 11.10.2025, 09.00 - 16.00 UHR**

**LEITUNG** **Judith Heinen-Baehr MA**, Master of Speech Communication and Rhetorics, Sprechwissenschaftlerin, Sprecherzieherin (DGSS), Gesangspädagogin

**KOSTEN** € 85

### MEINE ORDNUNG: INDIVIDUELLE ORDNUNG SCHAFFEN UND BEIBEHALTEN

Kursnummer 25.01.005

Lernen Sie Ihren persönlichen Ordnungstyp durch die Ordnungstypanalyse kennen. Erfahren Sie, welche Ordnungstypen es noch gibt - vielleicht leben Sie ja mit einem anderen Typ zusammen!? Wie kann Ihnen dieses Wissen helfen, Ordnung zu schaffen und diese auch beizubehalten? Sie lernen Werkzeuge zur Motivation kennen und bekommen konkrete Tipps für mehr Ordnung im Alltag.

**TERMIN** **DIENSTAG, 28.10.2025, 18.30 - 20.30 UHR**

**LEITUNG** **Stefanie Holecek MA**, Zert. Ordnungsscoach

**KOSTEN** € 41



## RECLAIM YOUR BIRTH: DEIN KÖRPER. DEIN BABY. EURE GESCHICHTE FILMVORFÜHRUNG UND GESPRÄCH

Kursnummer 25.01.039

Die Geburt eines Kindes ist einer der prägendsten Momente im Leben einer Frau und wirkt oft Jahrzehnte nach. Sie legt den Grundstein für die Bindung zwischen Mutter und Kind. Doch diese tiefgreifende Erfahrung ist häufig von Zweifeln und Ängsten begleitet: Was, wenn etwas schiefgeht? Kann ich die Schmerzen aushalten? Wird es so, wie ich es mir erhoffe? Die weitverbreitete Vorstellung, dass eine Geburt voller Risiken sei, prägt auch die Geburtshilfe.

Im Dokumentarfilm "Reclaim Your Birth" begibt sich die Regisseurin, selbst junge Mutter, auf eine Reise und fragt: Was braucht es, damit Frauen die Geburt als selbstbestimmtes, stärkendes und positives Ereignis erleben? Sie trifft Hebammen, Gynäkolog:innen, Ärzt:innen, Doulas und Mütter - Menschen, die alle eine gemeinsame Mission haben: Frauen in ihre eigene Kraft zu bringen und das Vertrauen in ihren Körper zu stärken. Ein Film für alle, die Geburt als ein positives und bedeutungsvolles Erlebnis sehen möchten und für alle Frauen, die selbstbestimmt gebären und die Macht über ihre Geburt zurückgewinnen wollen. Im Anschluss an die Filmvorführung gibt es ein Gespräch mit der Regisseurin, dem Produzenten und dem Verein ZOE. Die Veranstaltung wird im Bildungshaus Schloss Puchberg stattfinden.

<b>TERMIN</b>	<b>MITTWOCH, 22.10.2025, 19.00 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>MMag.<sup>a</sup> Judith Langasch</b> , Regisseurin, Fernsehjournalistin, Filmemacherin <b>Yannick Kurzweil</b> , Produzent <b>Petra Sonnberger</b> , ZOE – Verein für Schwangerschaftsberatung
<b>MODERATION</b>	<b>MMag.<sup>a</sup> Teresa Wielend</b> , Pädagogische Referentin Haus der Frau
<b>KOSTEN</b>	€ 15



## ÜBUNGSGRUPPE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION: UNSERE LEBENDIGKEIT NÄHREN

Kursnummer 25.01.047

Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg in einem Kurs kennengelernt haben, fragen sich oft, wie man diese Form der Kommunikation im Bewusstsein behalten kann. In dieser Übungsgruppe werden die vier Schritte der GFK (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) als Basis für eine empathische Haltung uns selbst und anderen gegenüber ins Bewusstsein gerufen, in verschiedenen Formen geübt und damit experimentiert. Dieses Angebot ersetzt keinen GFK-Grundkurs, die Teilnehmenden sollten diesen bereits besucht haben.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

<b>TERMINE</b>	<b>7x DONNERSTAG, 16.10.2025, 13.11.2025, 18.12.2025, 22.01.2026, 26.02.2026, 26.03.2026, 16.04.2026, 17.00 – 20.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Mag.<sup>a</sup> Elfriede Pirolt</b> , Trainerin im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria
<b>KOSTEN</b>	€ 140



## WENN DIE SINNE TANZEN: HOCHSENSIBILITÄT UND HORMONE

Kursnummer 25.01.036

Haben Sie das Gefühl, die Welt intensiver wahrzunehmen? Hochsensibilität kann ein Geschenk sein, doch sie bringt auch Herausforderungen mit sich. Besonders Frauen erleben diese Intensität durch den Einfluss von Hormonen, die wie ein unsichtbares Orchester im Hintergrund wirken. Im Vortrag erfahren Sie, wie Hormone und Hochsensibilität zusammenhängen, welche Rolle der weibliche Zyklus spielt und wie Sie Gesundheit und Wohlbefinden stärken können und so zu innerer Balance finden.

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 14.11.2025, 16.00 - 17.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Dipl.-Päd.<sup>in</sup> DI Ursula Meiser-Meindl</b> , Hochsensibilitätstrainerin <b>Anna Meiser BSc.</b> , Mentorin für Zykluswissen, Psychologie und Frauengesundheit
<b>KOSTEN</b>	€ 22

### FEINFÜHLIG UND STARK: HOCHSENSIBILITÄT UND FRAUENGESUNDHEIT

Kursnummer 25.01.037

Fühlen Sie intensiver und reagieren sensibler als andere? Hochsensibilität ist eine Eigenschaft, die viele Frauen betrifft und herausfordert. Die unsichtbare Verbindung zwischen Hormonen und Feinfühligkeit beeinflusst die Wahrnehmung, Emotionen und Gesundheit. In diesem Workshop erfahren Sie, wie hormonelle Schwankungen Ihre Sensibilität prägen, wie der Zyklus Ihre Wahrnehmung beeinflusst und wie Sie dieses Wissen für Ihr Wohlbefinden nutzen können. Sehen Sie Ihre Hochsensibilität als wertvolle Ressource! Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**TERMIN** SAMSTAG, 10.01.2026, 09.00 - 16.30 UHR  
**LEITUNG** Dipl.-Päd.<sup>in</sup> DI Ursula Meiser-Meindl, Hochsensibilitätstrainerin  
Anna Meiser BSc., Mentorin für Zykluswissen, Psychologie und Frauengesundheit  
**KOSTEN** € 135



### DER SEGEN DER AHNEN UND TANZ INS DORF

Kursnummer 25.01.046

Ein Tag mit Aufstellungs- und Verkörperungsarbeit sowie Achtsamkeitsübungen. Am Vormittag erbitten wir den Segen der Ahninnen und Ahnen, um in unsere Kraft zu kommen. Am Nachmittag tanzen wir zu Trommelmusik, begegnen Vater, Mutter und Kind und spüren die Verbundenheit im Dorf! Es geht an diesem Tag um Freiheit und das Eingebettet-Sein ins große Ganze. Übungen aus Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlstraining helfen Ihnen dabei, sich zu spüren und mutig den eigenen Weg zu gehen. Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**TERMIN** SAMSTAG, 06.12.2025, 10.00 - 17.00 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> (FH) Gerlinde Winter, MBSR & Alexandertechnik-Lehrerin, Sozialarbeiterin  
Michaela Pfaffenbichler, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin  
**KOSTEN** € 110



### DIE 12 WEIBLICHEN ARCHETYPEN: EINE REISE ZU SICH SELBST

Kursnummer 25.01.049

Die weiblichen Archetypen sind starke Bilder über Facetten des Frauseins. Sie tauchen immer wieder in Mythologie, Literatur, Kunst etc. auf. Diese sind z.B. die Kriegerin, die Wilde, die Königin, die Weise, die Mutter, besonders bekannt sind 12 davon. Jede von uns hat sofort ein Bild vor Augen und verbindet instinktiv bestimmte Eigenschaften mit den jeweiligen Archetypen.

Wir können diese Bilder als Brücke nutzen, um in uns selbst auf Entdeckungsreise zu gehen. In jeder von uns sind alle Aspekte des Frauseins angelegt und möglich. Manche Facetten kennen wir gut in uns, manche sind uns noch verborgen, nach manchen sehnen wir uns. Auch wenn Archetypen einen bestimmten Typus sehr plakativ repräsentieren: Wie wir den Archetypen in uns spüren, ausleben oder nach außen zeigen, ist sehr individuell. Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich auf diese Entdeckungsreise zu begeben!

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**TERMIN** SAMSTAG, 07.02.2026, 09.00 - 17.00 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> Julia Stöger, Psychologin, Trainerin, Coach  
**KOSTEN** € 99





### VISIONBOARD: MEINE WÜNSCHE, ZIELE UND TRÄUME

Kursnummer 25.01.004

Ein Visionboard ist eine tolle Möglichkeit, sich über die eigenen Wünsche klar zu werden und diese visuell darzustellen. Das Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen dem, was man tatsächlich bereits erlebt hat, und dem, was noch erlebt wird. Lassen Sie sich auf einen intuitiven Prozess ein, visualisieren Sie Ihre Ziele und Träume - seien diese noch so groß. Sie werden sehen: Alles ist möglich!

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 15.01.2026, 18.30 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Eva-Maria Kienast M.A. MA</b> , Dipl.Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Zertif. Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin
<b>KOSTEN</b>	€ 30

### ALLES IMPRO!

Kursnummer 25.01.041

Raus aus dem Alltag, einmal alles vergessen und gemeinsam Spaß haben! Mit einfachen lustvollen Übungen tauchen wir ein in die Welt des Improtheaters: Wir probieren uns aus in neuen Körperlichkeiten und erzählen gemeinsam Minigeschichten. Ganz nebenbei schulen wir unsere Aufmerksamkeit, unsere geistige Wendigkeit. Das Improtheater kommt ganz ohne Requisiten und Kulissen aus. Es speist sich aus der Fantasie, der Spielfreude und dem Zusammenwirken der Spielenden. Die Anregungen kommen von außen. Aus diesen Impulsen bauen wir gemeinsam kleine Szenen.

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 17.01.2026, 09.00 - 17.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Monika Fuchs DSA</b> , Mitglied der Improgruppe CHILI
<b>KOSTEN</b>	€ 80

### EINE HANDVOLL LICHT

Kursnummer 25.01.044

Leichtfüßig den Himmel entdecken - mit achtsamen Bewegungen, Tanz, Bibliolog, Meditation und einer Innenreise liebevoll auf das Leben blicken. Ausgehend von ihrem Buch „Eine Hand voll Licht: Spirituelle Begleitung für Sinnsucher:innen“ nimmt Sie Petra Unterberger mit, der eigenen Spiritualität einen Raum zu eröffnen und sich auf die Suche nach einem Stück Tiefe im Alltag zu machen.

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 17.01.2026, 09.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Petra Unterberger</b> , Autorin, ehemalige Pastoralassistentin der Diözese Innsbruck
<b>KOSTEN</b>	€ 75

### MEINE KRAFTQUELLEN

Kursnummer 25.01.038

Der Alltag ist oft prall gefüllt, der nächste Urlaub noch nicht in Sicht. Gerade in hektischen und anstrengenden Zeiten ist es wichtig, auf den eigenen Energiehaushalt zu achten, um leistungsfähig zu bleiben, stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen und ein Burnout zu verhindern.

In diesem Workshop erarbeiten Sie eine individuelle "Schatzkiste" an persönlichen Kraftquellen - kleine und große Aktivitäten, Gedanken, Dinge, Personen etc., die entlasten und Kraft für die nächsten Aufgaben geben.

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 24.01.2026, 09.00 - 13.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Mag.<sup>a</sup> Astrid Zierer</b> , Psychologin, Sozialarbeiterin, Supervisorin
<b>KOSTEN</b>	€ 55

### MIT GUTEM GEWISSEN FRAU SEIN

Kursnummer 25.01.050

Was bedeutet es heute, Frau zu sein - mit all den Erwartungen, Rollenbildern und Ansprüchen? Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, Ihre eigene Rolle jenseits gesellschaftlicher Zuschreibungen und ständiger Vergleiche mit anderen Lebensmodellen neu zu entdecken! Machen Sie Ihre innere Stimme zur Helferin, agieren Sie selbstbestimmt und lernen Sie Nein-Sagen ohne schlechtes Gewissen. Erkennen und schützen Sie Ihre eigenen Grenzen, stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, gehen Sie Ihren eigenen Weg bewusst und mit einem guten Gefühl und klarer Haltung.

**TERMIN** **SAMSTAG, 28.02.2026, 09.00 - 13.00 UHR**  
**LEITUNG** **Eva-Maria Kienast M.A. MA**, Dipl.Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Zertif. Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin  
**KOSTEN** € 65

### KÖRPER, GEIST UND SEELE IN BALANCE: GESUNDE SELBSTFÜRSORGE

Kursnummer 25.01.040

Sie fühlen sich immer wieder erschöpft und unkonzentriert? In Ihrem Kopf dreht sich ein ewig gleiches Gedankenkarussell? Frauen kennen sie gut: Mehrfachbelastungen und Mental Load. Wie können Sie gelassener und entspannter damit umgehen? Erkennen Sie in diesem Workshop die neuro-biologischen Hintergründe von Stress und deren Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden. Erfahren Sie mehr über die Kraft der Gedanken und wie Sie bewusst darauf Einfluss nehmen können. Entdecken Sie Möglichkeiten und Wege einer gesunden Selbstfürsorge und bauen Sie eine liebevolle, achtsame Beziehung zu sich und Ihrem Körper auf. Probieren Sie verschiedene mentale Methoden, Körper- und Achtsamkeitsübungen aus, die Sie dabei unterstützen, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen!

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**TERMIN** **SAMSTAG, 09.05.2026, 09.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Doris Scharl-Borsodi PMM**, Psychologische Beraterin, Business&Personal Coachin, Akad. Mediatorin, Supervisorin  
**KOSTEN** € 90



### TRAUERBEGLEITUNG

Kursnummer 25.01.043

„Das, wovon nicht gesprochen werden darf, ist auch das, was man nicht lindern kann.“ Der Verlust einer:s nahen Angehörigen löst bei den Hinterbliebenen oft Einsamkeit und Verzweiflung aus. Dazu kommt, dass unsere Gesellschaft Trauer als störend empfindet. Trauernde sollten deshalb möglichst schnell wieder „normal“ funktionieren und auch das Thema Tod soll nicht mehr berührt werden.

Auf dem schweren Weg der Trauer werden Sie ein Stück begleitet. Sie sind eingeladen, in Einzelgesprächen von Ihrem Verlust zu erzählen und Ihren Gefühlen und Tränen genauso Raum zu geben wie der liebevollen Erinnerung. Ziel sollte nicht sein, die Verstorbenen „loszulassen“, sondern ihnen im Herzen einen Platz einzurichten, wo sie für immer „wohnen“ dürfen.

Die Gespräche können nach Bedarf vereinbart werden. Einzeltermine á 50 Minuten buchbar.

**TERMINE** **MITTWOCH, 14.00 - 19.45 UHR**  
**10.09.2025, 08.10.2025, 12.11.2025, 10.12.2025, 14.01.2026, 11.02.2026, 11.03.2026, 15.04.2026, 13.05.2026, 10.06.2026**  
**BEGLEITUNG** **Herta Jobst**, Trauerbegleiterin  
**KOSTEN** € 30 pro Termin - einzeln buchbar  
**ANMELDUNG** Telefonische Voranmeldung unter der Nummer 0650/7724000 oder [herta.jobst@liwest.at](mailto:herta.jobst@liwest.at)

## GRUPPE FÜR TRAUERENDE

Kursnummer 25.01.006 - 25.01.015

Sie haben einen Menschen verloren, um den Sie trauern? Um mit dieser Situation fertig zu werden, bietet Ihnen diese Gruppe folgende Unterstützung an:

- \* Sie dürfen so sein, wie Sie sich gerade fühlen.
- \* Sie können Abschied nehmen.
- \* Sie lernen Menschen in ähnlichen Situationen kennen.
- \* Sie können sprechen oder schweigen und nur zuhören.
- \* Sie erfahren, dass sich Lasten gemeinsam leichter tragen lassen.

Machen wir uns auf einen gemeinsamen Weg!

**TERMINE** **MITTWOCH, 16.00 - 18.00 UHR**

17.09.2025, 15.10.2025, 19.11.2025, 17.12.2025, 21.01.2026, 25.02.2026, 18.03.2026, 22.04.2026, 20.05.2026, 17.06.2026

**BEGLEITUNG** **Alfred Tiefenbacher**, Trauerbegleiter

**KOSTEN** € 7 pro Treffen

## WENN KINDER STERBEN... : SELBSTHILFEGRUPPEN

Kursnummer 25.01.016 - 25.01.035

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. Informationen: [www.trauernde-eltern.at](http://www.trauernde-eltern.at)

**KOSTEN** € 7 pro Treffen

€ 10 pro Treffen für Paare und Familien

**HINWEIS** Alle Begleiter:innen sind betroffene Eltern, Geschwistergruppe bei Bedarf. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Gruppe für trauernde Eltern und Geschwister

**BEGLEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Andrea Steinbauer-Schütz**, Trauerbegleiterin  
**Volker Hartl**, Trauerbegleiter

### Gruppe für Eltern nach dem Suizid eines Kindes

**BEGLEITUNG** **Sylvia Wanke**, Trauerbegleiterin

**TERMINE** **DIENSTAG, 17.00 - 19.00 UHR**

07.10.2025, 04.11.2025, 02.12.2025, 13.01.2026, 03.02.2026, 03.03.2026, 07.04.2026, 05.05.2026, 02.06.2026, 07.07.2026







## FRAUEN.TAG AM 12. SEPTEMBER 2025

### *Tag der offenen Tür im Haus der Frau*

Herzliche Einladung an alle! Egal, ob Sie unser Haus bereits kennen und schätzen, oder uns erst kennenlernen möchten.

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, kostenfrei verschiedene Kurse und Workshops auszuprobieren. Auch für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Wir freuen uns auf Sie!

**14.00 – 15.00 Uhr**

**Pantarei Approach  
Bewegung 50+  
Experimentierwerkstatt Zeichnen  
Jodeln**

**15.00 – 16.00 Uhr**

**Fit und schmerzfrei durch den Alltag  
CranioSacrale Körperbalance  
Emotionale Stabilität mit EFT**

**16.00 – 17.00 Uhr**

**Piyoma  
Alles Improtheater!  
Schreib dein Gedicht**

**17.00 – 18.00 Uhr**

**Singen & Klingen - Glücksmomente  
Sesselyoga  
Innere Stabilität in herausfordernden Zeiten**

### EHEVORBEREITUNG IN OBERÖSTERREICH: PARTNERKURSE FÜR BRAUTPAARE

Kursnummer 25.02.200 – 25.02.201  
25.02.203 – 25.02.206

Die Partnerkurse für Brautpaare bieten Ihnen Hinweise zur Reflexion Ihrer Paarbeziehung. Unter Einbeziehung Ihrer Erfahrungen sowie den Impulsen der Seminarbegleitenden können Sie Ihre Kompetenz für Beziehung und Bindung vertiefen. Sie können dieses Paarseminar als kostbare gemeinsame Zeit erleben und wertvolle Anregungen für Ihr Eheleben mitnehmen.

#### KOSTEN ANMELDUNG HINWEISE

€ 100 pro Paar

Online über [www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at)

Parkgaragen und weitere Parkmöglichkeiten finden Sie in der Umgebung des Hauses, z.B. Musiktheater, Am Volksgarten 1/ Domgarage, Stifterstraße 4/ Bahnhofparkhaus Linz, Bahnhofplatz 9.

Bei Ehevorbereitungskursen kann pro Paar ein Bildungsgutschein eingelöst werden.



### EHE.WIR.HEIRATEN\_AKTIV.TAG

Kursnummer 25.02.200 – 25.02.201 25.02.203 – 25.02.205

Dieses Tagesseminar richtet sich an Paare, die kirchlich heiraten möchten, und bietet Raum für Austausch, Reflexion und neue Impulse. In einer Gruppe von maximal zwölf Paaren haben Sie die Möglichkeit, sich – individuell, als Paar, in Kleingruppen oder im Plenum – unter fachkundiger Begleitung mit wichtigen Aspekten rund um Partnerschaft und Ehe auseinanderzusetzen.

Dabei geht es um Kommunikation als zentrales Element einer gelingenden Beziehung, um den Umgang mit Gefühlen und das gemeinsame Wachsen als Paar. Auch der Kontakt zu den Herkunftsfamilien, das Verständnis der Ehe als Sakrament sowie Fragen von Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität finden Raum. Darüber hinaus wird der Blick auf das Zusammenleben im Alltag gerichtet – mit Familie, Kindern und Beruf – sowie auf die rechtlichen und wirtschaftlichen Aspekte der Ehe.

Begleitende Unterlagen und Anregungen unterstützen Sie dabei, die Themen auch im gemeinsamen Gespräch zu Hause weiterzuführen.

#### TERMINE

**SAMSTAG, 09.00 – 18.00 UHR**

**08.11.2025, 13.12.2025, 07.02.2026, 21.03.2026, 25.04.2026**

### EHE.WIR.HEIRATEN\_AKTIV.OUTDOOR

Kursnummer 25.02.206

In diesem Kurs beschäftigen sich die Paare mit denselben Themen wie beim Aktiv-Kurs.

Ein Teil des Tages wird draußen verbracht und die Umgebung thematisch eingebunden. An besonderen Plätzen werden wichtige Themen der Beziehung symbolisch und konzentriert dargestellt. Der Kontakt in und mit der Natur kann neue Erfahrungen und Perspektiven ermöglichen. Gemeinsam auf dem Weg zu sein, als Paar, manchmal alleine und manchmal gemeinsam mit anderen – wie in der Ehe – das kann an diesem Tag erlebt werden.

Sie bekommen Anregungen und Unterlagen zur Gestaltung weiterer Paargespräche für zu Hause.

#### TERMIN

**SAMSTAG, 30.05.2026, 09.00 – 18.00 UHR**

## EIN ORT DES GEDENKENS, DER GESCHICHTE UND DER NATUR: DREI BESONDERE FRIEDHOFSFÜHRUNGEN IN LINZ.

Kursnummer 25.02.214 - 25.02.216



Friedhöfe sind weit mehr als nur Stätten des Abschieds: Sie sind Orte der Erinnerung, der Stille und des kulturellen Erbes. In Linz bieten drei ausgewählte Friedhofsführungen die Möglichkeit, diese besonderen Orte aus unterschiedlichen Perspektiven kennenzulernen. Jede Führung eröffnet neue Einblicke in die vielfältigen Funktionen und Bedeutungen von Friedhöfen und lädt dazu ein, innezuhalten und den Friedhof als lebendigen Teil unserer Gesellschaft zu verstehen.

### BEGLEITUNG KOSTEN

**Gerline Rappl**, Ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau  
€ 11

### Urnenhain Urfahr mit Krematorium

Kursnummer 25.02.215

Lernen Sie den Urnenhain Urfahr – Park der Erinnerung kennen. Die wunderschöne Friedhofsanlage ist insgesamt 92.000m<sup>2</sup> groß und in verschiedene Themenbereiche aufgeteilt, in denen Urnengräber, Urnennischen und individuelle Gräberformen Platz finden. Im Rahmen einer Führung besichtigen Sie das Krematorium, die Aufbahrungs- und Verabschiedungshalle. Auch die Dauerausstellung "Feuerbestattung" wird kurz vorgestellt.

### TERMIN TREFFPUNKT

**MITTWOCH, 15.10.2025, 13.45 - 16.00 UHR**  
13.45 Uhr, Eingang Friedhofsverwaltung, Urnenhainweg 6, 4040 Linz

### Natur trifft Erinnerung: Der St. Barbara Friedhof als grüner Friedhof

Kursnummer 25.02.214

Erleben Sie den St. Barbara Friedhof in Linz im Rahmen einer besonderen Führung, bei der Natur und Geschichte in einzigartiger Weise miteinander verschmelzen. Umgeben von Bäumen und grünen Anlagen lädt der Friedhof zu einer stillen Entdeckungsreise ein. Gärtnermeister Stefan Oberklammer wird bei dieser Führung einen Überblick über die Rolle und die Möglichkeiten eines naturnahen Friedhofs geben.

### TERMIN TREFFPUNKT

**MITTWOCH, 25.03.2026, 13.45 - 16.00 UHR**  
13.45 Uhr, Haupteingang St. Barbara Friedhof, Friedhofstraße 1 (gegenüber Jet Tankstell)

### Jüdischer Friedhof Linz

Kursnummer 25.02.216

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 m<sup>2</sup> 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.

### TERMIN TREFFPUNKT

**DIENSTAG, 12.05.2026, 15.15 - 16.30 UHR**  
15.15 Uhr, Friedhofstor St. Barbara Friedhof, Lastenstraße (neben Blumengeschäft)

## BESTATTUNGSKULTUR HEUTE: WAS IST MÖGLICH, WAS IST SINNVOLL?

Kursnummer 25.02.217

Im Vortrag werden zentrale Fragen zur heutigen Bestattungskultur behandelt. Dabei werden sowohl die Vor- und Nachteile verschiedener Bestattungsarten erläutert als auch zeitgemäße Interpretationen traditioneller Rituale vorgestellt. Auch auf neue Bestattungsformen wie die Urnenbeisetzung in der Natur wird eingegangen. Zudem gibt es einen Überblick über Kosten, Abläufe und notwendige Schritte nach einem Todesfall. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, persönliche Fragen zu stellen.

### TERMIN LEITUNG KOSTEN

**DONNERSTAG, 05.02.2026, 17.00 - 18.30 UHR**  
**Mst. Mag. Martin Dobretsberger**, Bestattermeister, Landesinnungsmeister der öö. Bestatter:innen  
€ 11

## ZUKUNFT MUSS NACH BESSEREM SCHMECKEN! EINSATZ FÜR EINE GERECHTE GESELLSCHAFT UND EINE OFFENE KIRCHE: HYBRID

Kursnummer 25.02.017

Der frühere Caritas-Präsident Franz Küberl blickt auf sein Leben zurück und teilt seinen Erfahrungsschatz. In prägnanten Worten zeigt er die Herausforderungen unserer Zeit für die Gesellschaft auf. Küberls Lebenserfahrung zeugt von seinem vehementen Eintreten für einen sorgsam Umgang zwischen den Menschen, in Österreich und weltweit.

Hintergrund ist seine spirituelle Ausrichtung, die im katholischen Umfeld seiner steirischen Heimat grundgelegt wurde. Sie erlaubt eine hoffnungsfrohe Sicht auf die Welt und das Leben, eingebettet in kritisch-christliches Denken. Als Leitfaden für christliches Leben benennt Küberl die Katholische Soziallehre. Christsein kann sich nicht im Kirchenbesuch erschöpfen, sondern muss im Alltag, in Beruf, Familie und Freizeit konkret gelebt werden. Soziale Ungerechtigkeit, Spannungen zwischen den Religionen, Reformstau in der Kirche, Globalisierung und Digitalisierung: Küberl greift große Themen auf und spart nicht mit Kritik. Doch zugleich bringt er Lösungsansätze für eine friedliche, gerechte und barmherzige Gesellschaft in der Zukunft.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung bekannt, ob Sie die Präsenzveranstaltung besuchen oder online an der Veranstaltung teilnehmen möchten. Für die Online-Teilnahme wird Ihnen der Link am Tag der Veranstaltung per Mail zugeschickt.

**TERMIN** **FREITAG, 28.11.2025, 19.30 - 21.30 UHR**

**LEITUNG** **Dr. Franz Küberl**, Ehemaliger Präsident der Caritas Österreich, Ehrendoktorat der Katholisch-Theologischen Privatuniversität Linz, zahlreiche Auszeichnungen wie das Große Silberne Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich

**KOSTEN** € 18

**KOOPERATION** Dekanat Pfarre Linz-Mitte



## AM ENDE BEGINNT DAS WESENTLICHE: STERBEN, TOD UND TRAUER NEU VERSTEHEN

Kursnummer 25.05.504

Sterben, Tod und Trauer gehören zum Leben - und doch sind sie in unserer Gesellschaft vielfach tabuisiert, ausgeklammert oder verdrängt. In diesem Vortrag nähern Sie sich diesen Themen mit Tiefe, Würde und Offenheit. Warum ist Trauer wichtig und wie kann sie heilsam gelebt werden? Welche kulturellen, psychologischen Dimensionen prägen den Umgang mit dem Lebensende? Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen für eine Haltung, die Tod und Trauer als Teil des Lebens begreift - und so auch die Kunst des Lebens bereichert.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 23.10.2025, 14.00 - 16.00 UHR**

**LEITUNG** **Nicole Leitenmüller**, Referentin für Trauerpastoral im Team Krisenbegleitung, Diözese Linz

**KOSTEN** € 11

## EXKURSION BESTATTUNGSMUSEUM UND ZENTRALFRIEDHOF WIEN

Kursnummer 25.02.213

Erleben Sie eine außergewöhnliche Exkursion: Zuerst besuchen Sie das Bestattungsmuseum am Wiener Zentralfriedhof, das seit 2014 spannende Einblicke in die Geschichte des Bestattungswesens und den Wiener Totenkult gibt. Nach einer Mittagspause folgt die Führung über den 1874 eröffneten Zentralfriedhof mit rund 330.000 Gräbern und 1.000 Ehrengräbern. Entdecken Sie beeindruckende Kunst- und Bauwerke und die Geschichten bekannter Persönlichkeiten auf dem zweitgrößten Friedhof Europas.

**TERMIN** **FREITAG, 10.04.2026, 07.50 - 18.30 UHR**

**BEGLEITUNG** **Team Haus der Frau**

**KOSTEN** € 55 exkl. Öffi-Tickets und Mittagessen

**TREFFPUNKT** 07.50 Uhr, ÖBB Infopoint, Hbf Linz



## GEMEINSAM AUF AUGENHÖHE LEBEN UND ENTSCHEIDEN

Kursnummer 25.05.510

Eine kooperative, partizipative und synodale Lebens- und Arbeitsweise bezieht Menschen konkret in Planung, Entscheidung und Umsetzung mit ein. Das stärkt Motivation, schafft Zufriedenheit und wirkt nachhaltig. Dieses Prinzip lässt sich auf alle Lebensbereiche übertragen und tut Gesellschaft wie Kirche gut. Statt Top-down ermöglicht Bottom-up tiefes Verwurzeln und weites Wachstum. Sie lernen die Grundsätze der Synodalität kennen und bekommen Raum, die synodale Methode konkret zu üben.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 29.01.2026, 14.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag. Ferdinand Kaineder**, Kommunikationslotse, Coach, Theologe und Autor  
**KOSTEN** € 11



## FRAUENLITURGIE

Kursnummer 25.02.202

Frauen treffen einander zum Austausch und Feiern einer gemeinsamen Liturgie in einer Form, die unsere alltäglichen Erfahrungen zur Sprache bringt und alle Sinne miteinbezieht. Wir bieten auch Beratung an, wenn Sie Ereignisse im Familienkreis (oder darüber hinaus) liturgisch bzw. spirituell gestalten wollen.

**TERMINE** **MONTAG, 18.00 - 20.00 UHR**  
**29.09.2025, 24.11.2025, 26.01.2026, 23.03.2026, 18.05.2026**  
**LEITUNG** **Dr.<sup>in</sup> Maria Prieler-Woldan**, Soziologin, Erwachsenenbildnerin, Autorin  
**Mag.<sup>a</sup> Martha Leeb**, Theologin, Beraterin bei Zoe und Beziehungsleben  
**HINWEIS** Teilnahme an einzelnen Feiern ist möglich  
Anmeldung nicht erforderlich

## DIE WEIBLICHE SEITE GOTTES

Kursnummer 25.05.513

Im Sommer 2018 verhüllte der Slogan der Künstlerin Katharina Cibulka "Solange Gott einen Bart trägt, bin ich Feminist." den Innsbrucker Dom. Dies rief einiges an Irritationen und Protesten hervor. Die Vorstellung von Gott ist bis heute noch oft von männlichen Bildern und Metaphern geprägt, obwohl die Bibel auch Hinweise auf eine weibliche Seite Gottes enthält. Diese Seite soll entdeckt und die eigenen Gottesbilder reflektiert werden.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 12.03.2026, 14.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Stefanie Hinterleitner**, Seelsorgerin  
**KOSTEN** € 11



## KREUZWEG FÜR FRAUEN AUF DEN LINZER PÖSTLINGBERG

Kursnummer 25.02.211

Beim Gehen des Kreuzweges auf den Pöstlingberg wird der Blick auf das Wesentliche im Leben gerichtet. Ein Inhalt der Fastenzeit ist, Zeit zu haben für die Fragen nach dem Sinn und Ziel unseres eigenen Alltags. Das Haus der Frau und die Katholische Frauenbewegung OÖ laden daher zum Kreuzweg speziell für Frauen auf den Pöstlingberg ein.

**TERMIN** **FREITAG, 20.03.2026, 15.00 - 17.30 UHR**  
**LEITUNG** **Kienast Eva-Maria M.A., MA**, Leiterin Haus der Frau  
**Dipl.-Pass.<sup>in</sup> MA Veronika Kitzmüller**, Geistliche Assistentin der kfb oö  
**TREFFPUNKT** 15.00 Uhr, Petrinum Linz



### STADTPILGERN

Kursnummer 25.02.207 - 25.02.210

"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?

**LEITUNG** **Christine Dittlbacher MAS**, Pilgerbegleiterin  
**KOSTEN** € 35 pro Termin  
**TREFFPUNKT** Haus der Frau

#### Aus der Fülle schöpfen

Kursnummer 25.02.207

Den Herbst mit all seiner Farbpracht am Stadtrand von Linz erleben, weckt die Sinne, beruhigt den Geist. Bei dieser Pilgerwanderung bringen wir mit Dankbarkeit unsere innere Ernte ein. Wegstrecke: Am Martinusweg zum Pöstlingberg und über den Stadtwanderweg wieder zurück.

**TERMIN** **SAMSTAG, 04.10.2025, 09.00 - 16.00 UHR**

#### In mich gehen

Kursnummer 25.02.208

Bei dieser winterlichen Pilgerwanderung entdecken wir in Linz bezaubernde Winterlandschaften und stille Plätze, die uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen. Wegstrecke: Am Jakobsweg zum Pleschingersee und am Jerusalemweg wieder zurück.

**TERMIN** **SAMSTAG, 17.01.2026, 09.00 - 16.00 UHR**

#### Kraftquellen aufspüren

Kursnummer 25.02.209

Der Frühling mit seiner energispendenden Wirkung von Aufblühen, Austreiben, Hervorbringen, Wachsen und Werden wird uns beim Pilgern zu neuen Wegen inspirieren. Wegstrecke: Am Benediktweg und am Jakobsweg über den Römerberg und am Stadtwanderweg wieder zurück.

**TERMIN** **SAMSTAG, 18.04.2026, 09.00 - 16.00 UHR**

#### Welt-offen und Boden-ständig genießen

Kursnummer 25.02.210

Lassen Sie sich von der Fülle des Sommers an wunderprächtigen Plätzen in der Stadt und den angrenzenden Wäldern beschenken! Wegstrecke: Am Martinusweg und am Stadtwanderweg zum Bachlberg und wieder zurück.

**TERMIN** **SAMSTAG, 04.07.2026, 09.00 - 16.00 UHR**

---

### LANGE NACHT DER KIRCHEN

Kursnummer 25.02.212

Österreichweit beteiligen sich am 29. Mai 2026 ca. 700 Kirchen an diesem Projekt aller christlichen Konfessionen – ein Beweis, wie Ökumene funktionieren kann. In ganz Oberösterreich finden in der Langen Nacht der Kirchen 400 Veranstaltungen statt, über 120 davon allein in Linz. Auch das Haus der Frau lädt zum Mitmachen, Genießen und Innehalten ein. Das aktuelle Programm finden Sie unter: [www.langenachtderkirchen.at/linz](http://www.langenachtderkirchen.at/linz)

**TERMIN** **FREITAG, 29.05.2026, 20.00 - 23.00 UHR**

## KATHOLISCHE KIRCHE ZWISCHEN EXTREMISMUS UND WEITE EIN KAMINGESPRÄCH MIT DR.<sup>IN</sup> INES WEBER UND DR. THOMAS SCHMIDINGER

Wird es die katholische Kirche, wie wir sie kennen, auch in Zukunft noch geben? Wo steht sie im Spannungsfeld zwischen Extremismus und Weite? Wie lassen sich christliche Werte heute noch vermitteln – und erreichen sie die „Mitte“ der Gesellschaft noch? In einem offenen Kamingespräch diskutieren Dr.<sup>in</sup> Ines Weber, Dr. Thomas Schmidinger, Ulrike Hammerl und Simon Rubasch gemeinsam mit dem Publikum über Gegenwart und Zukunft der katholischen Kirche.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 06.11.2025, 19.00 – 20.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Dr.<sup>in</sup> Ines Weber</b> <b>Dr. Thomas Schmidinger</b> <b>Ulrike Hammerl</b> <b>Simon Rubasch</b>
<b>KOSTEN</b>	€ 9 VVK, € 11 AK
<b>ANMELDUNG</b>	Dominikanerhaus, 4400 Steyr, Grünmarkt 1, Telefon: 07252/45400, dominikanerhaus@dioezese-linz.at

## WARUM CHRISTINNEN UND CHRISTEN NICHT AN DAS CHRISTKIND GLAUBEN

Seit Jahrzehnten tun wir so, als ob Weihnachten das größte Fest im Kirchenjahr wäre. Gar nicht wenige sind sogar der Meinung, es sei ohnehin ziemlich egal, ob da der Nikolaus, der Weihnachtsmann oder das Christkind kommt. Hauptsache die Kinder freuen sich. Die Frage „Was feiern wir als Christinnen und Christen an diesem Fest?“ verdient es, einmal ausführlicher beantwortet zu werden.

Vieles hat sich im Lauf der Jahrhunderte an frommer Meinung und Brauchtum angesammelt, das den Zugang zu Jesus mehr versperrt als eröffnet. Einiges davon wollen wir zur Seite rücken, um den Blick auf Jesus neu zu ermöglichen. Am Freitag-Abend wird stärker im Vortragsstil eine Antwort versucht und am Samstag dann in Seminarform. Vortrag und Seminar sind einzeln oder zusammen buchbar.

<b>TERMINE</b>	<b>VORTRAG: FREITAG, 12. DEZEMBER 2025, 19.00 – 21.00 UHR</b> <b>SEMINAR: SAMSTAG, 13. DEZEMBER 2025, 09.00 – 17.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Dr. Franz Kogler</b> , Referent für Bibelpastoral, langjähriger Leiter des Bibelwerks Linz
<b>KOSTEN</b>	Vortrag: € 16 Seminar: € 50, € 20 für Schüler:innen, Lehrlinge und Student:innen
<b>ANMELDUNG</b>	Bildungshaus Schloss Puchberg, 4600 Wels, Puchberg 1, puchberg@dioezese-linz.at

## WIE GEHT HOFFNUNG? EIN ABEND MIT DEM SCHRIFTSTELLER UND PALLIATIVMEDIZINER OA DR. DAVID FUCHS

Hoffnung – was gibt Menschen in schwierigen Lebensphasen Halt? Kann man Hoffnung überhaupt lernen? Der vielfach ausgezeichnete Autor und erfahrene Palliativmediziner David Fuchs nimmt uns mit auf eine persönliche und zugleich fachlich fundierte Spurensuche nach der Ressource „Hoffnung“ – zwischen Literatur, Medizin und Alltag an der Grenze des Lebens. Ein berührender und inspirierender Vortrag über das, was Menschen trägt, wenn es scheinbar nichts mehr zu hoffen gibt.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 11.12.2025, 19.00 – 20.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>OA Dr. David Fuchs</b> , Abteilungsleiter Palliativ Care, Ordensklinikum Linz, Schriftsteller
<b>KOSTEN</b>	€ 12 VVK, € 15 AK, für unter 18-Jährige ist der Eintritt frei
<b>ANMELDUNG</b>	Bildungszentrum Franziskushaus, 4910 Ried/Innkreis, Riedholzstraße 15a franziskushaus@dioezese-linz.at

## BIBEL INTENSIV: RUF IN DIE FREIHEIT

Aufbrechen mit dem Buch Exodus: Es gibt Situationen, in denen Menschen ihr Leben ändern und aufbrechen. Der Ruf Gottes an Mose am brennenden Dornbusch war so eine Situation. Mit Mose zieht das Volk Israel aus Ägypten hinaus auf der Suche nach fruchtbarem Land. Der Weg führt durch die Wüste: Der Erwartung nach Befreiung und Neuanfang folgt eine lange Strecke, in der sich die Menschen müde und verzagt fragen, ob sie auf dem richtigen Weg sind. Angst und Hoffnung sind die ständigen Wegbegleiter. Und das Versprechen, das Gott Mose gegeben hat: seine Gegenwart. Die Geschichten von Mose, Aaron und Mirjam werden uns durch das Wochenende begleiten. Dabei werden wir die biblischen Texte mit unseren Erfahrungen vom Aufbrechen und Anfangen in Verbindung bringen

TERMINE	<b>SAMSTAG, 07.03.2026, 09.00 UHR BIS SONNTAG, 08.03.2026, 12.30 UHR</b>
LEITUNG	<b>Mag.<sup>a</sup> Karin Hintersteiner</b> , Theologin, Bibelwerk Linz
KOSTEN	€ 60
ANMELDUNG	Bildungshaus Greisinghof, 4284 Tragwein, Mistlberg 20, bildungshaus@greisinhof.at



## Wissen vertiefen. Gesundheit stärken.

- Diplom Resilienztrainer\*in
- Coach für Neue Autorität
- Diplom TEM-Praktiker\*in
- Therapeutic Touch
- Cranio Sacral Dynamics®
- Massageausbildungen
- Darmgesundheit (online)
- Healthy Aging (online)
- Dipl. Systemischer Life & Inner Work Coach (online)
- Diplom Ganzheitliche\*r Ernährungstrainer\*in (online)

und mehr!

[www.proges.at/akademie](http://www.proges.at/akademie)



**PROGES**  
Wir schaffen Gesundheit

Akademie





## BETEILIGUNG

### *Umbrüche*

Wir stehen in der Zivilgesellschaft aktuell vor vielen großen Umbrüchen in den verschiedensten Bereichen: Der Einfluss der Digitalisierung auf unseren Alltag und den Beruf, die deutlich spürbaren Folgen des Klimawandels, die Verschärfung sozialer Ungleichheiten, der demografische Wandel und (welt-)politische Umwälzungen. Von vielen dieser Veränderungen sind Frauen in besonderer Weise betroffen, etwa vom offen ausgelebten Frauenhass und der Radikalisierung von jungen Männern in diesem Bereich. All diese Entwicklungen rufen uns zur Beteiligung auf.

### *Gestalten*

Die Beteiligung an gesellschaftlichen und meinungsbildenden Prozessen stärkt die Demokratie und die Akzeptanz von Entscheidungen. Voraussetzung ist neben dem Wissen, welches dafür von Bedeutung ist, der Wille zum Gestalten und Mitwirken. Durch eine aktive Beteiligung fühlt man sich ernst genommen, es ist möglich, die eigenen Ideen einzubringen, mit anderen in den Dialog zu treten, man lernt, die eigenen Sichtweisen zu formulieren und auch die Sichtweisen von anderen auszuhalten und voneinander zu lernen. Dieses Mitgestalten stärkt das eigene Selbstvertrauen und die Solidarität untereinander.

### *Vorstellungskraft*

Was würde sich gesellschaftlich ändern, wenn sich mehr Frauen beteiligen und ihre Perspektiven einbringen? Möglicherweise entstehen neue Herangehensweisen und Denkansätze, oder es ergibt sich eine umfassendere Betrachtung der Themen, vielleicht entwickelt sich auch mehr Idealismus, Anteilnahme und Hoffnung. Für Veränderungen im politischen und gesellschaftlichen Kontext gilt das „Gesetz der 3,5 Prozent“ von Erica Chenoweth. Laut diesem Gesetz reicht eine Beteiligung von 3,5 % der Bevölkerung, um Veränderungen herbeizuführen. Umgerechnet auf Österreich wären das 162.000 Frauen, die gemeinsam in der Lage sind, Veränderungen anzustoßen. Mit unseren Veranstaltungen bieten wir Ihnen fundiertes Wissen, einen Blick in die Vergangenheit und eine mögliche Zukunft und Raum für Dialog. Welches Thema wäre Ihnen so wichtig, dass Sie sich beteiligen würden? Wohin lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit?

*Text: Eva-Maria Kienast M.A. MA*

**NATURKOSMETIK SELBSTGEMACHT**

Kursnummer 25.03.316 - 25.03.317

Keine Kosmetik ist natürlicher als die selbstgemachte!

Bei diesem Kurs werden Sie eine einzigartige und gesunde Naturkosmetik, mit dem vollen Wissen über alle Inhaltsstoffe, erzeugen. Diese ist frei von synthetischen Duftstoffen, künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen sowie Erdölprodukten und Tierversuchen.

Mit nach Hause nehmen Sie eine selbst hergestellte feuchtigkeitsspendende Gesichtsscreme, eine durchblutungsfördernde Fußcreme und einen Lippenpflegestift mit Propolis gegen trockene und rissige Lippen.

**LEITUNG** **Judith Schreiber**, Kräuter- und Aromatherapeutin  
**KOSTEN** € 50 + ca. € 15 Materialkosten

**Kurs A**

Kursnummer 25.03.316

**TERMIN** **DIENSTAG, 30.09.2025, 18.00 - 21.00 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 25.03.317

**TERMIN** **DONNERSTAG, 09.04.2026, 18.00 - 21.00 UHR**

**OXYMEL: DIE KUNST DER VIELSEITIGKEIT**

Kursnummer 25.03.313, 25.03.319

In diesem Workshop entdecken Sie die faszinierende Welt des Oxymels - eine traditionelle Mischung aus Essig und Honig, die weit mehr als nur ein Mittel zur Stärkung des Immunsystems ist. Sie erhalten praktische Einblicke in verschiedene Herstellungsmethoden und die breite Palette an Anwendungsmöglichkeiten. Es werden drei unterschiedliche Oxymel-Variationen selbst hergestellt. Erfahren Sie, wie Oxymel nicht nur als erfrischendes Elektrolytgetränk dient, sondern auch als nährstoffreiches Alltagsgetränk für die ganze Familie. Oxymel kann auch als köstliches Salatdressing oder raffinierte Zutat zum Verfeinern verschiedenster Speisen verwendet werden.

**LEITUNG** **Judith Schreiber**, Kräuter- und Aromatherapeutin  
**KOSTEN** € 50 + ca. € 19 Materialkosten

**Kurs A**

Kursnummer 25.03.313

**TERMIN** **DIENSTAG, 14.10.2025, 18.00 - 21.00 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 25.03.319

**TERMIN** **DONNERSTAG, 23.04.2026, 18.00 - 21.00 UHR**

**HAUSAPOTHEKE**

Kursnummer 25.03.314

Erkältet? Kopfschmerzen? Ständig müde? Der Gang zur Apotheke muss nicht sein - die Natur bietet für viele Wehwehchen ein passendes Mittel. Lernen Sie, diese Wundermittel zur eigenen Hausapotheke zu verarbeiten.

In diesem Kurs wird gemeinsam aus Heilpflanzen eine natürliche Erkältungssalbe mit ätherischen Ölen und ein wohltuender Hustensaft hergestellt. Zusätzlich erhalten Sie ein umfangreiches Fachwissen über die Wirkungsweisen einzelner Pflanzen und ätherischer Öle und wann, wo und wie sie gesammelt, aufbewahrt und richtig verarbeitet und eingesetzt werden.

**TERMIN** **DIENSTAG, 04.11.2025, 18.00 - 21.00 UHR**  
**LEITUNG** **Judith Schreiber**, Kräuter- und Aromatherapeutin  
**KOSTEN** € 50 + ca. € 15 Materialkosten



## SALBEN UND TINKTUREN

Kursnummer 25.03.315

Tauchen Sie ein in die magische Welt der Tinkturen und Salben! In diesem Workshop entdecken Sie, wie Sie mit Wurzeln, Blüten und Rinden heilende Elixiere zaubern. Erfahren Sie, wie diese natürlichen Mittel bei einer Vielzahl von Beschwerden wie Erkältungen, Wunden oder rheumatischen Schmerzen helfen können. Sie lernen, Öle mit Johanniskraut oder Ringelblume herzustellen und Ihre eigenen, kraftvollen Heilmittel zu kreieren. Am Ende nehmen Sie zwei selbstgemachte Salben und eine Tinktur mit nach Hause.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 22.01.2026, 18.00 - 21.00 UHR**  
**LEITUNG** **Judith Schreiber**, Kräuter- und Aromatherapeutin  
**KOSTEN** € 50 + ca. € 12 Materialkosten

## AUTOGENES TRAINING

Kursnummer 25.03.305

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die nach etwas Übung selbstständig durchgeführt werden kann. Sie ist in ihrer Anwendung unkompliziert, dient der schnellen Erholung im Alltag und kann zur Unterstützung beim Einschlafen eingesetzt werden. Im Rahmen von acht Terminen werden die einzelnen Schritte des Autogenen Trainings nach und nach erlernt und gefestigt.

**TERMINE** **8x MITTWOCH, 08.10.2025 - 26.11.2025, 19.00 - 19.45 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Astrid Zierer**, Psychologin, Sozialarbeiterin, Supervisorin  
**KOSTEN** € 80

## FITTE FÜSSE: GESUNDER KÖRPER

Kursnummer 25.03.309

Füße spiegeln die körperliche Verfassung, Organengesundheit, den Energielevel und Stress wider und verraten auch Persönlichkeitsmerkmale sowie Potenziale. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Fußanalytik kennen und wie Sie die Füße wieder stärker in den Alltag integrieren können. Zwischen Theorie und Praxis erwarten Sie Übungen, die einfach anwendbar sind und sowohl der Fußgesundheit als auch der täglichen Gesundheitsbalance dienen. Fußtraining fördert Erdung, Ruhe und einen guten Ausgleich für den Körper.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**TERMIN** **DIENSTAG, 14.10.2025, 16.00 - 20.00 UHR**  
**LEITUNG** **Ulli Wurpes**, Dipl. Bewegungspädagogin, Leiterin der Fusschule Wels  
**KOSTEN** € 120



FOTO: ©bysahlia, Christine Kienesberger

## SELBA-TRAINING

Kursnummer 25.03.322 - 25.03.323

Wollen Sie körperlich und geistig fit bleiben und dabei auch Spaß haben? 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". Kosten für Kopien sind im Kursbeitrag enthalten.

**LEITUNG** Gertrud Huppmann, SelbA-Trainerin  
**KOSTEN** € 93

**Kurs A**

Kursnummer 25.03.322

**TERMINE** 10x MITTWOCH, 15.10.2025 - 17.12.2025, 09.30 - 11.00 UHR

**Kurs B**

Kursnummer 25.03.323

**TERMINE** 10x MITTWOCH, 14.01.2026 - 25.03.2026, 09.30 - 11.00 UHR



## PANTAREI APPROACH: ZURÜCK ZU MIR

Kursnummer 25.03.324 - 25.03.325

Ich bin mehr als nur meine Rolle! Im Alltag verlieren wir oft das Gefühl dafür, was wir wirklich brauchen. In diesem Workshop sind Sie eingeladen, sich selbst näherzukommen – im Gespräch, in der Bewegung, Atmung und Berührung. Jede Emotion darf da sein, ohne bewertet zu werden. So entsteht Raum für Veränderung, Leichtigkeit und klare Entscheidungen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Offenheit, Neugier und Humor.

**LEITUNG** Doris Sattelberger, Pantarei Approach Praktikerin  
**KOSTEN** € 37

**Kurs A**

Kursnummer 25.03.324

**TERMIN** FREITAG, 17.10.2025, 15.00 - 18.00 UHR

**Kurs B**

Kursnummer 25.03.325

**TERMIN** FREITAG, 13.03.2026, 15.00 - 18.00 UHR



FOTO: ©Doris Sattelberger



**SELBSTBEWUSST UND STARK: EMOTIONALE STABILITÄT MIT EFT**

Kursnummer 25.03.304

In diesem Workshop erhalten Sie ein grundlegendes Verständnis über die Wirkungsweise von Emotionen und entdecken die Kraft der Emotional Freedom Technique (EFT). EFT ist ein bewährtes und sanftes Selbstregulierungstool, das Ihnen hilft, blockierende Emotionen zu lösen und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Sie lernen, Ihre Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren. Der Workshop bietet viel Raum für praktisches Üben, sodass Sie die EFT-Klopfftechnik mühelos in Ihren Alltag integrieren können. Ziel ist es, den belastenden Herausforderungen mit mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen zu begegnen.

**TERMIN** **SAMSTAG, 18.10.2025, 09.00 - 13.00 UHR**  
**LEITUNG** **Carola Schöbinger**, Psychosoziale Beraterin & Systemischer Coach  
**KOSTEN** € 72

**ATEMCOACHING UND BEWEGUNG**

Kursnummer 25.03.320 - 25.03.321

Durch eine flache oder unnatürliche Atemtechnik kann es zu einer falschen Haltung kommen, die wiederum Schmerzen und Verspannungen verursacht. Nutzen Sie daher Ihre Atmung als Basis für ein besseres Wohlbefinden. Atemcoaching bedeutet, die Atmung bewusst zu beobachten und gezielt zu begleiten. Es beinhaltet körperliche Übungen, die eine tiefere Atmung sowie eine größere Mobilität der Atemmuskulatur fördern. Dabei baut das Atemcoaching auf dem Prinzip einer natürlichen, physiologisch richtigen Atmung auf und hilft, Körper und Psyche in Einklang zu bringen.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**LEITUNG** **Dipl. Päd.<sup>in</sup> Christine Haller**, Atemcoach  
**KOSTEN** € 94

**Kurs A**

Kursnummer 25.03.320

**TERMIN** **SAMSTAG, 25.10.2025, 09.30 - 15.30 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 25.03.321

**TERMIN** **SAMSTAG, 14.03.2026, 09.30 - 15.30 UHR**

**SELBSTFÜRSORGE LEBEN: BALANCE ZWISCHEN ALLTAGSSTRESS UND GESUNDER ERNÄHRUNG**

Kursnummer 25.03.312

In diesem Seminar schärfen Sie Ihr Bewusstsein für die Auswirkungen von Stress auf Ihr Essverhalten. Körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Im Fokus stehen die Analyse persönlicher Stressoren, das Erkennen Ihrer Grenzen und Körperwahrnehmungsübungen. Zudem wird gemeinsam ein Anti-Stress-Menü zubereitet. Ziel ist es, mit den erlernten Techniken Stress abzubauen, Ihre innere Balance wiederherzustellen und das Wechselspiel zwischen Stressoren und Ernährung besser zu verstehen. Inkl. Unterlagen, Rezepte, Verköstigung in Bioqualität.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**TERMINE** **FREITAG, 14.11.2025, 16.00 - 20.00 UHR**  
**SAMSTAG, 15.11.2025, 09.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **Ulrike Lackner**, Ärztl. geprüfte Basenfasten-Vitaltrainerin, Trainerin Stressbewältigung  
**Isabella Kartusch**, Ärztl. geprüfte Basenfasten-Vitaltrainerin, Expertin für Darmgesundheit und Entspannung, Ganzheitliche Ernährung - Trainerin i.A.  
**KOSTEN** € 315



**CRANIOSACRALE KÖRPERBALANCE: SELBSTANWENDUNGEN FÜR ZUHAUSE**

Kursnummer 25.03.301

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!

<b>TERMINE</b>	<b>3x DIENSTAG, 18.11.2025, 25.11.2025, 02.12.2025, 18.30 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Michaela Reichart, CranioSacrale Körperbalance in selbstständiger Praxis</b>
<b>KOSTEN</b>	<b>€ 98</b>

**CRANIOSACRALE SELBSTBEHANDLUNG BEI SINUSITIS**

Kursnummer 25.03.302

Leiden Sie unter wiederkehrender Sinusitis, verstopften Nebenhöhlen 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!

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 03.02.2026, 18.30 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Michaela Reichart, CranioSacrale Körperbalance in selbstständiger Praxis</b>
<b>KOSTEN</b>	<b>€ 35</b>

**INNERE STABILITÄT IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN: WAS TUN BEI UNGLEICHGEWICHT VON KÖRPER UND PSYCHE?**

Kursnummer 25.03.318

Haben Sie sich schon gefragt, warum manche Menschen schwierige Zeiten leichter meistern? Oder warum Sie manchmal belastbarer sind als zu anderen Zeiten? Entdecken Sie, was innere Stabilität ausmacht und wie Sie Ihre Resilienz – die psychische Widerstandskraft – gezielt stärken können.

Mit vielen Impulsen und Anregungen erhalten Sie wertvolle Werkzeuge, um Körper und Psyche auch in herausfordernden Zeiten im Gleichgewicht zu halten. Nehmen Sie sich Raum zur Reflexion und gewinnen Sie neue Perspektiven für mehr innere Stärke und Gelassenheit.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 07.03.2026, 09.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Karin Danninger, Psychologische Beraterin</b> <b>Karin Feil, Coach &amp; Energetikerin</b>
<b>KOSTEN</b>	<b>€ 100</b>



**EPIGENETIK: WIE GEDANKEN UNSERE GENE VERÄNDERN KÖNNEN**

Kursnummer 25.03.303

Die Epigenetik zeigt, dass unser Lebensstil, unsere Emotionen und sogar unsere Denkmuster die Aktivität der Gene beeinflussen können. In diesem Workshop erfahren Sie nicht nur die wissenschaftlichen Hintergründe, sondern erleben auch gezielte Meditationstechniken, die positive epigenetische Effekte fördern können. Falls Sie Lust haben, mit Ihrem Denken zu experimentieren und dadurch die Prozesse im Körper positiv zu beeinflussen, dann lassen Sie sich ein auf zwei inspirierende und spannende Abende!

Erfahren Sie, wie unsere Umgebung unsere Gene steuert und welche Rolle Stress, Emotionen und Epigenetik spielen. Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Zukunft kreieren und gestalten können und lernen Sie Meditationen zur bewussten Beeinflussung epigenetischer Prozesse kennen.

**TERMINE** 2x DIENSTAG, 10.03.2026, 17.03.2026, 18.30 - 21.00 UHR  
**LEITUNG** Michaela Reichart, CranioSacrale Körperbalance in selbständiger Praxis  
**KOSTEN** € 70

**DAS PRÄMENSTRUELLE SYNDROM: MEHR LEICHTIGKEIT FÜR FRAUEN "AN DEN TAGEN VOR DEN TAGEN"**

Kursnummer 25.03.326

Was tun, wenn die "Tage vor den Tagen" anklopfen? Rund 30 bis 40 % der Frauen leiden unter PMS - mit spürbaren Auswirkungen auf Alltag und Wohlbefinden. Umso wichtiger ist es, den eigenen Bedürfnissen wieder mehr Raum zu geben.

Erfahren Sie, wie Achtsamkeit, offene Kommunikation und die Kraft der Natur helfen können. Der Vortrag richtet sich nicht nur an betroffene Frauen, sondern auch an Partner, Väter und andere Angehörige, die besser verstehen möchten, was in dieser Phase im Körper und Erleben der Frauen und Töchter passiert - und warum.

**TERMIN** FREITAG, 10.04.2026, 17.00 - 19.00 UHR  
**LEITUNG** Jasmin Seyr, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Biologin, Mikronährstoffberaterin  
**KOSTEN** € 24

## 80 Jahre Qualitätsjournalismus: Feiern Sie mit uns!

Lesen Sie die **KIRCHEN\_ZEITUNG** 4 Wochen lang kostenlos – print & digital – und eine kleine Aufmerksamkeit gewinnen!

**Jetzt bestellen:**

[www.kirchenzeitung.at/gratisabo](http://www.kirchenzeitung.at/gratisabo)



## EXKURSION: FRAUEN IM KZ MAUTHAUSEN

Kursnummer 25.04.410

2025 jähren sich das Ende des Zweiten Weltkriegs, die Befreiung vom Nationalsozialismus und die Wiedererrichtung eines demokratischen Österreichs zum 80. Mal. Aus diesem Grund bieten wir eine Exkursion zur Gedenkstätte Mauthausen an. Zwischen 1938 und 1945 waren etwa 190.000 Menschen aus mehr als 40 Nationen in den Konzentrationslagern Mauthausen und Gusen oder in einem anderen Außenlager inhaftiert. Mindestens 90.000 Personen wurden getötet. Die KZ-Gedenkstätte ist heute ein internationaler Ort der Erinnerung und der historisch-politischen Bildung. Im Rahmen der Führung wird besonders auf die Situation von Frauen (Opfer, Täterinnen und Umfeld) in Mauthausen eingegangen. Die Anreise nach Mauthausen erfolgt mit einem Busunternehmen.

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 10.10.2025, 12.45 - 18.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Eva-Maria Kienast M.A. MA</b> , Leiterin Haus der Frau
<b>KOSTEN</b>	35 € inkl. Busticket
<b>TREFFPUNKT</b>	12.45 Uhr, Haus der Frau



## UND WAS WAR DAMALS IM HAUS DER FRAU? ASPEKTE DER NS-FRAUENPOLITIK IM GAU OBERDONAU: HYBRID

Kursnummer 25.04.409

Frauen kam im NS-System durchaus hoher Stellenwert zu, besonders an der sogenannten "Heimatfront". Im Sinn der "rassisch reinen Bevölkerungspolitik" wurde die "deutsche Mutter" idealtypisiert, um möglichst viele Kinder (und damit Soldaten bzw. kommende Mütter) zu gebären und sie entsprechend zu erziehen. In den Reichsgauen spielten sowohl der BDM (Bund deutsche Mädel) als auch die NS-Frauenschaft, die in Linz ihren Sitz an der heutigen Haus-der-Frau-Adresse hatte, eine bedeutende Rolle. Dies geschah zeitgleich mit der Verfolgung jener Frauen, die nicht ins Konzept passten, und mit der millionenfachen Ausbeutung von Zwangsarbeiterinnen - auch in Oberösterreich.

Der Vortrag von Maria Ecker-Angerer wirft, nach einführenden Bemerkungen zur nationalsozialistischen Frauenpolitik, einen biografischen Blick auf Maria Schicho. Sie war als "Gaufrauenschaftsleiterin" die ranghöchste NS-Funktionärin in Oberösterreich. Wie kam Maria Schicho in diese Position, wie führte sie sie aus? Und wie ging sie nach 1945 mit ihrer Mitverantwortung an den nationalsozialistischen Verbrechen um? Um die Auswirkungen der Tätigkeit Schichos zu illustrieren, werden in den Vortrag auch kurze biografische Vignetten von Frauen eingewoben, deren Leben von der NS-Frauenpolitik entscheidend beeinflusst wurde.

Im Anschluss an den Vortrag spricht Christine Haiden mit Maria Ecker-Angerer und Martin Kranzl-Greinecker über die den Frauen zugewiesenen Rollen, die Instrumentalisierung von Frauen und die Aspekte der NS-Frauenpolitik im Gau Oberdonau.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung bekannt, ob Sie die Präsenzveranstaltung besuchen oder online an der Veranstaltung teilnehmen möchten. Für die Online-Teilnahme wird Ihnen der Link am Tag der Veranstaltung per Mail zugeschickt.

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 25.11.2025, 19.00 - 21.00 UHR</b>
<b>MODERATION</b>	<b>Dr.<sup>in</sup> Christine Haiden</b> , Journalistin und Autorin
<b>LEITUNG</b>	<b>Mag. Martin Kranzl-Greinecker</b> , Chefredakteur von UNSERE KINDER, ehrenamtlich engagiert in der Gedenk- und Erinnerungsarbeit, Vorstandsmitglied im Mauthausenkomitee Österreich und im Verein Lern- und Gedenkort Schloss Hartheim
	<b>Dr.<sup>in</sup> Maria Ecker-Angerer</b> , Historikerin und Psychotherapeutin, langjährige Tätigkeit für ERINNERN:AT, historische und pädagogische Arbeit zum Thema "Zeitzeugenschaft"
<b>KOSTEN</b>	freiwillige Spenden

KIRCHEN  
ZEITUNG



österreichische gesellschaft  
für politische bildung

Frauen  
büro L<sup>ö</sup>nz





**FRAUEN\*ZIMMERSCHIESSEN. NAME IT | COUNT IT | END IT**  
**FÜHRUNG UND AUSTAUSCH**

Kursnummer 25.04.408

Die Ausstellung untersucht die tief in der österreichischen Identität verankerte Kulturgeschichte des Schießens und Jagens. In Rahmen einer Recherche entdeckte die Künstlerin Elisa Andessner historische Schützenscheiben und Ansichtskarten, die von Patronen durchlöcherter Frauendarstellungen zeigen und das Liebeswerben mit dem Schießen auf Frauen\* illustrieren. Die Ausstellung holt diese Fundstücke aus den Archiven und stellt sie anhand von Fotoarbeiten, Videos und Objekten in einen zeitgenössischen Diskurs über geschlechterspezifische Gewalt.

**TERMIN**  
**LEITUNG**
**FREITAG, 05.12.2025, 15.50 - 17.30 UHR**
**Mag.<sup>a</sup> Elisa Andessner, Künstlerin**  
**Violetta Wakolbinger MA, Künstlerin**
**KOSTEN**

€ 12

**TREFFPUNKT**

15.50 Uhr, Eingang Galerie splace, Hauptplatz 6, Linz


**ORF OÖ - FÜHRUNG**

Kursnummer 25.04.403

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.

**TERMIN**  
**LEITUNG**
**MITTWOCH, 15.10.2025, 14.50 - 16.00 UHR**
**MMag.<sup>a</sup> Teresa Wielend, Pädagogische Referentin, Haus der Frau**
**KOSTEN**

€ 12

**TREFFPUNKT**

14.50 Uhr, Eingang ORF OÖ Landesstudio, Europaplatz 3, Linz



## DENKMAL "5 VOR 12. UNERHÖRTER WIDERSTAND": BESICHTIGUNG

Kursnummer 25.04.407

Jeden Samstag um 5 vor 12 Uhr würdigt die Audio-Skulptur am OK Platz mit einem lauten Aufschrei eine Frau, indem ihr Name, sowie der Ort und die Art ihrer Widerstandshandlung genannt werden. Sabrina Kern und Mariel Rodriguez haben dieses Projekt inmitten der Landeshauptstadt verwirklicht und erschufen damit einen Ort, der auf die von der Gesellschaft bisher kaum beachtete Rolle von Frauen im Widerstand gegen das NS-Regime aufmerksam macht.

Bei einer gemeinsamen Besichtigung erfahren Sie mehr über die Hintergründe, Entstehung und Gestaltung des Denkmals.

**TERMIN****SAMSTAG, 25.04.2026, 11.45 - 12.45 UHR****LEITUNG****Mag.<sup>a</sup> Sabrina Kern MA, Künstlerin****Mariel Rodriguez, Künstlerin****KOSTEN**

€ 12

**TREFFPUNKT**

11.45 Uhr, Denkmal "5 vor 12", OK-Platz, Linz



## LT1 - FÜHRUNG

Kursnummer 25.04.404

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.

**TERMIN****MITTWOCH, 05.11.2025, 14.50 - 16.00 UHR****BEGLEITUNG****MMag.<sup>a</sup> Teresa Wielend, Pädagogische Referentin, Haus der Frau****KOSTEN**

€ 12

**TREFFPUNKT**

14.50 Uhr, LT1-Studio, Industriezeile 36, Linz





## DEMOKRATIEFAHRT NACH WIEN

Kursnummer 25.04.405

An diesem Tag machen wir eine Entdeckungsreise zur Geschichte und Gegenwart österreichischer Demokratie. Wir beginnen im Haus der Geschichte am Heldenplatz. Dort wird 80 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges das Umbruchsjahr 1945 in den Fokus gerückt. Welche Hoffnungen, Ungewissheiten, Kontinuitäten und Brüche taten sich auf? In der aktuellen Sonderausstellung "Es funk! Österreich zwischen Propaganda und Protest" erleben wir, wie das Medium Radio als Sprachrohr die Gesellschaft geprägt hat, wie Politik gedacht und Demokratie geformt wird.

Nach der Mittagspause werden wir das Parlament besichtigen. In einer Führung zur Geschichte des Hauses und aktueller Politik werden wir uns konkret mit dem Entscheidungsgremium von Österreich befassen. Im Anschluss ist noch Zeit, sich im Demokratium mit der parlamentarischen Demokratie in Österreich zu beschäftigen.

**TERMIN  
BEGLEITUNG**
**SAMSTAG, 27.09.2025, 07.50 - 19.00 UHR**
**Eva-Maria Kienast M.A. MA**, Leiterin Haus der Frau

**Mag.<sup>a</sup> Lucia Göbesberger**, Diözese Linz, Fachbereich Gesellschaft und Soziales

**KOSTEN  
TREFFPUNKT**

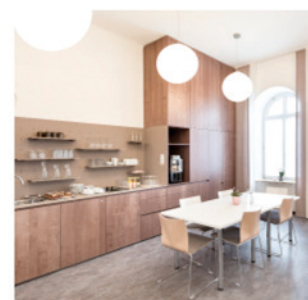
€ 28 exkl. Öffi-Ticket und Mittagessen

07.50 Uhr, Infoschalter ÖBB, Hbf Linz

(für nicht in Linz-Zusteigende: Treffpunkt Ende Bahnsteig Wien Westbahnhof)

**HINWEIS**

Im Parlament gilt ein Waffenverbot (auch Taschenmesser) und für den Eintritt benötigen Sie einen amtlichen Lichtbildausweis!



**Im Haus der Frau stehen elf Räume in unterschiedlichen Größen für Seminare, Besprechungen und Veranstaltungen zur Verfügung.**

**Darüber hinaus gibt es im Haus eine der wenigen Lehrküchen in Linz. Informieren Sie sich über das Raumangebot auf:**  
**[www.hausderfrau.at](http://www.hausderfrau.at)** **Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!**

## IST DIE DEMOKRATIE IN GEFAHR?

Kursnummer 25.05.506

Schon seit einiger Zeit können wir beobachten, wie sich weltweit Demokratien in Richtung Autokratien entwickeln. Die Standards der Demokratie in ihrer westlich-liberalen Ausprägung werden in vielen demokratischen Staaten - auch in Europa - in Frage gestellt und teils auch unterwandert. Mag. Wolfgang Bögl geht in seinem Vortrag der Frage nach, was die Demokratie bedroht und gefährdet. In der Folge soll der Blick besonders darauf gerichtet sein, wie wir unsere Demokratie schützen, bewahren und gestalten können.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 20.11.2025, 14.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag. Wolfgang Bögl**, Theologischer Assistent der KMB OÖ  
**KOSTEN** € 11



## TOURISMUS JA - ABER NACHHALTIG!

Kursnummer 25.05.512

Wie können Reisen die Welt ein Stück besser machen? Tauchen Sie ein in die Philosophie von Weltanschauen - einem Reiseveranstalter, der Nachhaltigkeit lebt: von CO<sup>2</sup>-sparender Anreise mit Öffis über Begegnungen mit engagierten Menschen bis hin zu bewusstem Konsum. Gründer Christoph Mülleider erzählt von Reisen, die verbinden, sensibilisieren und verändern und gibt Tipps, wie Sie Ihre privaten oder beruflichen Reisen nachhaltig und gleichzeitig günstig organisieren können.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 26.02.2026, 14.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **Dr. Christoph Mülleider**, Gründer von Weltanschauen  
**KOSTEN** € 11



## LEBEN HINTER SCHLOSS UND RIEGEL: EXKURSION IN DIE JUSTIZANSTALT WELS

Kursnummer 25.04.412

Gefängnisse sind gesellschaftliche Orte der Sicherheit, gleichzeitig können sie uns aber auch verunsichern, durch Vorstellungen und Klischees über den Alltag in der Zelle und den Ablauf der täglichen „Verwahrung“ von Menschen. In dieser Exkursion haben Sie die Möglichkeit, das eigene Sicherheits- und Freiheitsgefühl zu reflektieren und sich selbst ein realistisches Bild zu machen.

Wir erhalten eine Führung durch die Justizanstalt Wels, bekommen einen Einblick in die Arbeit der Wachebeamten:innen und in die Sicherheitsabläufe der staatlichen Einrichtung. Die wichtige Arbeit der Gefängnis-Seelsorge wird vorgestellt, welche den Menschen in dieser besonderen Situation zur Seite steht. Dazu kommen wir mit Gefängnis-seelsorger Christian Aigelsreiter ins Gespräch.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 18.06.2026, 07.50 - 12.30 UHR**  
**BEGLEITUNG** **Eva-Maria Kienast M.A. MA**, Leiterin Haus der Frau  
**Maria Zachhalmel Bakk.phil.**, Bildungsreferentin Bildungshaus Schloss Puchberg  
**KOSTEN** € 20 exkl. Öffi-Ticket  
**TREFFPUNKT** 07.45 Uhr, Infopoint ÖBB, Hbf Linz  
**HINWEIS** In der Justizanstalt ist die Mitnahme von Taschenmessern, Feuerzeugen etc. untersagt und für den Eintritt benötigen Sie einen Lichtbildausweis!





## GÄRTNERN AUF KLEINEM RAUM: BIODIVERSITÄT UND GEMÜSEVIELFALT IN DER BALKONKISTE

Kursnummer 25.04.406

In diesem Workshop wird gezeigt, wie auf kleinstem Raum - sei es auf dem Balkon, der Fensterbank oder Terrasse - eine grüne Oase geschaffen werden kann.

Das Bodenbündnis OÖ gibt einen fachlichen Input zum urbanen Gärtnern. Welche Pflanzen eignen sich besonders gut für das Gärtnern auf kleinem Raum? Und welche Pflanzen können im Herbst gepflanzt werden? Die Bandbreite reicht hier von winterfestem Gemüse bis zu frühblühenden Arten, die dann im Frühling Farbe auf den Balkon bringen. Im Anschluss an den theoretischen Teil können die Teilnehmer:innen das Gehörte in die Tat umsetzen und ihre eigenen Pflanzgefäße gleich vor Ort bepflanzen.

**TERMIN**  
**LEITUNG**

**FREITAG, 26.09.2025, 14.00 - 17.00 UHR**

**DI Andrea Wagner BSc**, Klimabündnis OÖ

**DI Renate Fußthaler**, Klimabündnis OÖ

**KOSTEN**

€ 10



## BUNTER HASLACH-TAG

Kursnummer 25.04.411

Kommen Sie mit uns nach Haslach und erleben Sie einen abwechslungsreichen Tag! Wir reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln an und besuchen drei Museen, die Einblick in die faszinierende Geschichte und das Handwerk der Region geben.

Am Programm stehen das Webereimuseum im Textilen Zentrum, die Manufaktur Haslach und das Museum Mechanische Klangfabrik. Die Museen/Schaubetriebe sind nur wenige Minuten voneinander entfernt und für das Mittagessen ist bereits ein Tisch im Fabrikareal vorreserviert.

**TERMIN**  
**BEGLEITUNG**

**MITTWOCH, 25.02.2026, 08.10 - 17.40 UHR**

**Gerlinde Rappl**, Ehrenamtliche Mitarbeiterin Haus der Frau

**Eva-Maria Kienast M.A. MA**, Leiterin Haus der Frau

**KOSTEN**

€ 39 exkl. Öffi-Ticket und Mittagessen

**TREFFPUNKT**

08.10 Uhr, Busbahnhof Linz

**HINWEIS**

Bitte beachten Sie, dass sich die genauen Abfahrts- und Ankunftszeiten in Linz auf Grund der Sanierung des Busbahnhofs noch ändern können! Sie werden rechtzeitig von uns darüber informiert.

## KLEIDERTAUSCH

Kursnummer 25.04.401 - 25.04.402

Ein voller Kleiderschrank und dennoch nichts anzuziehen? Das kennen vermutlich viele. In den Kästen hängen viele Teile, die kaum oder noch nie getragen wurden, weil sie entweder nicht mehr passen oder ein klassischer Fehlkauf waren. Da ist ein Kleidertausch die perfekte Gelegenheit, diese Kleidungsstücke gegen neue einzutauschen. Dadurch werden sowohl Ressourcen als auch die Geldbörse geschont.

So funktioniert der Kleidertausch:

- Zum Kleidertausch anmelden
- Kleidung liebevoll auswählen, bitte nicht entrümpeln!
- Ausgewählte Kleidung MUSS sauber und in einwandfreiem Zustand sein und zur jeweiligen Saison passen. Bademode und Unterwäsche werden nicht angenommen!
- Kleidung bei der Kleiderannahme im Haus der Frau abgeben.
- Jedes gebrachte Stück (max. 10) kann gegen etwas Neues eingetauscht werden.

Die übrig gebliebenen Kleidungsstücke werden gespendet!

**ORGANISATION** MMag.<sup>a</sup> Teresa Wielend, Pädagogische Referentin Haus der Frau  
Ehrenamtliches Team Haus der Frau

**KOSTEN** € 5

**ANMELDUNG** Eine ANMELDUNG zum Kleidertausch ist UNBEDINGT ERFORDERLICH!

## Herbst- und Wintermode

Kursnummer 25.04.401

**TERMIN** FREITAG, 17.10.2025, 17.00 - 18.30 UHR

**KLEIDERANNAHME** Donnerstag, 16. Oktober 2025, 16.00 - 19.00 Uhr

## Frühlings- und Sommermode

Kursnummer 25.04.402

**TERMIN** FREITAG, 20.03.2026, 17.00 - 18.30 UHR

**KLEIDERANNAHME** Donnerstag, 19. März 2026, 16.00 - 19.00 Uhr

## Gutschein für das Haus der Frau

Sind Sie auf der Suche nach einem Geschenk?  
Dann verschenken Sie doch einen Bildungsgutschein  
für unser vielfältiges Angebot!



Der Gutschein kann in beliebiger Höhe oder für eine bestimmte Veranstaltung ausgestellt werden und ist in unserem Sekretariat erhältlich.





## PERSPEKTIVE

### *Räume schaffen*

Die Perspektive verleiht bildnerischen Darstellungen ihre Tiefe. Durch sie wird aus einem eindimensionalen, flachen Bild ein Raum, der die Betrachtenden einlädt, am Geschehen teilzunehmen und es für sie erlebbar, begreifbar und scheinbar begehbar macht. Dabei nimmt man als Betrachter:in eine bestimmte Blickrichtung ein. Vergessen wird aber häufig, dass das Bildgeschehen von einem anderen Punkt aus betrachtet völlig anders aussehen kann.

### *Blickwinkel erweitern*

Im Haus der Frau möchten wir dazu einladen, sich dieser eigenen Perspektive bewusst zu werden und sie zu verstehen. Was sehe ich? Wo ist mein Standpunkt? Welche Erfahrungen prägen meinen Blick? Wir schaffen Räume, in denen Menschen ihre Betrachtungsweisen teilen und sich darüber austauschen können. Gleichzeitig ermöglichen wir eine Kultur des Zuhörens und des voneinander Lernens. Wenn anderen Sichtweisen mit Empathie begegnet wird, können neue Perspektiven eröffnet werden. Die eigene Weltanschauung zu wechseln, ist jedoch nicht

leicht. Es erfordert ein oft unbequemes Hinterfragen und Loslassen liebgewonnener Überzeugungen. Doch genau darin liegt eine große Chance: Wer andere Blickwinkel einnimmt, beginnt festgefahrene Denkmuster abzulegen und neue Wege zu entdecken.

### *Neues entwickeln*

Neue Perspektiven neben der eigenen kennenzulernen und einzunehmen ermöglicht auch, Zukunft zu gestalten. Welche Möglichkeiten tun sich auf, wenn ich meinen Standpunkt wechsele und mich aufmache, um etwas von einer neuen Richtung her zu betrachten? Welche Wege werden dadurch eröffnet? Wie kann ein gutes Leben für mich, für andere, für die Gemeinschaft gelingen? Was können wir anders machen, verbessern, gemeinsam weiterentwickeln? Indem wir Raum für Perspektivwechsel schaffen, schaffen wir auch Raum für Veränderung. Indem wir alte Standpunkte loslassen, können wir Neues zulassen.

Text: MMag.<sup>a</sup> Teresa Wielend

### NACHMITTAGSPROGRAMM

Kursnummer 25.05.503 – 25.05.517

Wir laden im Rahmen des Nachmittagsprogramms zu interessanten und abwechslungsreichen Veranstaltungen ein. Im Anschluss daran können Sie den Nachmittag gemeinsam bei einem Kaffee in unserem Frauenzimmer ausklingen lassen. Die Programmgestaltung erfolgt von Maria Fischerlehner, Karin Freudenthaler, Gertrude Haudum, Rosi Schmid, Maria Wagner und Eva-Maria Kienast.

### EIN LITERARISCHER NACHMITTAG IM STIFTERHAUS

Kursnummer 25.05.503

Der österreichische Schriftsteller Adalbert Stifter verbrachte viele Jahre seines Lebens in Linz. Sein ehemaliges Wohnhaus dient heute als Zentrum für Literatur - das StifterHaus. Dort begegnen sich zwei bedeutende Persönlichkeiten der Schreibkunst: Adalbert Stifter und Brigitte Schwaiger. Eine Führung durch die Ausstellungen bietet Einblicke in ihre Leben und Werke. Ein besonderes Kulturerlebnis, das mit einem gemütlichen Ausklang im Café abgerundet wird.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 09.10.2025, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	Adalbert-Stifter-Institut des Landes Oberösterreich
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!
<b>TREFFPUNKT</b>	13.50 Uhr, Eingang Stifterhaus

### AM ENDE BEGINNT DAS WESENTLICHE: STERBEN, TOD UND TRAUER NEU VERSTEHEN

Kursnummer 25.05.504

Sterben, Tod und Trauer gehören zum Leben - und doch sind sie in unserer Gesellschaft vielfach tabuisiert, ausgeklammert oder verdrängt. In diesem Vortrag nähern Sie sich diesen Themen mit Tiefe, Würde und Offenheit. Was bedeuten Leid und Tod heute? Warum ist Trauer wichtig und wie kann sie heilsam gelebt werden? Welche kulturellen, psychologischen Dimensionen prägen den Umgang mit dem Lebensende? Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen für eine Haltung, die Tod und Trauer als Teil des Lebens begreift - und so auch die Kunst des Lebens bereichert.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 23.10.2025, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Nicole Leitenmüller</b> , Referentin für Trauerpastoral im Team Krisenbegleitung, Diözese Linz
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

### HUMOR UND ZEITKRITIK MIT TIEFGANG

Kursnummer 25.05.505

Bei dieser Lesung werden Gedichte in Mühlviertler Mundart präsentiert - überwiegend inspiriert von alltäglichen Beobachtungen, Begebenheiten und Geschichten aus dem Leben. Die Texte laden zum Nachdenken ein, bringen das Publikum aber auch zum Schmunzeln und sollen vor allem Freude bereiten. Einen besonderen Tiefgang entfalten jene Gedichte, die sich mit Glauben und persönlichen Lebenseinstellungen auseinandersetzen.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 06.11.2025, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Erich Freudenthaler</b> , Autor des Stelzhamerbundes
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!



## IST DIE DEMOKRATIE IN GEFAHR?

Kursnummer 25.05.506

Schon seit einiger Zeit können wir beobachten, wie sich weltweit Demokratien in Richtung Autokratien entwickeln. Die Standards der Demokratie in ihrer westlich-liberalen Ausprägung werden in vielen demokratischen Staaten - auch in Europa - in Frage gestellt und teils auch unterwandert. Mag. Wolfgang Bögl geht in seinem Vortrag der Frage nach, was die Demokratie bedroht und gefährdet. In der Folge soll der Blick besonders darauf gerichtet sein, wie wir unsere Demokratie schützen, bewahren und gestalten können.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 20.11.2025, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Mag. Wolfgang Bögl</b> , Theologischer Assistent der KMB OÖ
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!



## ZEIT FÜR SELBSTFÜRSORGE

Kursnummer 25.05.507

Selbstfürsorge bedeutet, bewusst auf die eigenen körperlichen, seelischen und emotionalen Bedürfnisse zu achten und aktiv für sein Wohlbefinden zu sorgen. Sie stärkt die Widerstandskraft gegenüber Stress sowie den Anforderungen und Belastungen des Alltags. Was brauchen Sie, um sich ausgeglichen und gesund zu fühlen? Nehmen Sie sich Zeit zur Reflexion: Was können Sie regelmäßig für Körper, Seele, Geist und Ihr soziales Wohlbefinden tun?

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 04.12.2025, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Christiane Sauer MA</b> , Psychotherapeutin
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

## EINSTIMMEN AUF WEIHNACHTEN

Kursnummer 25.05.508

Wie lässt sich die Weihnachtszeit schöner einläuten als mit Liedern, Geschichten sowie gemeinsamem Singen und Musizieren rund um den Adventkranz? Entfliehen Sie der Hektik, spüren Sie Ihrer inneren Sehnsucht nach Weihnachten nach und genießen Sie in gemütlicher Runde das gemeinsame Singen, Lauschen, Tanzen und Musizieren mit einfachen Instrumenten.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 18.12.2025, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>MMag.<sup>a</sup> Veronika Mossbauer</b> , Musiktherapeutin
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

## ATMEN.VERBINDEN.SPÜREN

Kursnummer 25.05.509

Der Atem verbindet das Bewusstsein mit unbewusst ablaufenden Funktionen. In ihm spiegeln sich Erlebnisse, Einstellungen und Verhaltensmuster wider. Durch die Arbeit am und mit dem Atem können Sie sich selbst erfahren – und sich etwas Gutes tun.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 15.01.2026, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Helga Davy</b> , Atempädagogin nach der Methode Middendorf ("Erfahrbares Atmen")
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

### GEMEINSAM AUF AUGENHÖHE LEBEN UND ENTSCHEIDEN

Kursnummer 25.05.510

Eine kooperative, partizipative und synodale Lebens- und Arbeitsweise bezieht Menschen konkret in Planung, Entscheidung und Umsetzung mit ein. Das stärkt Motivation, schafft Zufriedenheit und wirkt nachhaltig. Dieses Prinzip lässt sich auf alle Lebensbereiche übertragen und tut Gesellschaft wie Kirche gut. Statt Top-down ermöglicht Bottom-up tiefes Verwurzeln und weites Wachstum. Sie lernen die Grundsätze der Synodalität kennen und bekommen Raum, die synodale Methode konkret zu üben.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 29.01.2026, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Mag. Ferdinand Kaineder</b> , Kommunikationslotse, Coach, Theologe und Autor
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!



### MÄRCHEN BITTEN ZUM TANZ

Kursnummer 25.05.511

Das Märchen soll nicht nur erzählt, sondern auch ertanzt werden. Durch freudvolle, lebensfrohe und beschwingte Kreistänze wird das Märchen von uns begrüßt, begleitet und vertieft. Die Freude und Lust am gemeinsamen Tanzen sollen dabei im Vordergrund stehen.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 12.02.2026, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Brigitta Leibetseder</b> , Int. Tanzpädagogin, Märchenerzählerin
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

### TOURISMUS JA - ABER NACHHALTIG!

Kursnummer 25.05.512

Wie können Reisen die Welt ein Stück besser machen? Tauchen Sie ein in die Philosophie von Weltanschauen - einem Reiseveranstalter, der Nachhaltigkeit lebt: von CO<sup>2</sup>-sparender Anreise mit Öffis über Begegnungen mit engagierten Menschen bis hin zu bewusstem Konsum. Gründer Christoph Mülleider erzählt von Reisen, die verbinden, sensibilisieren und verändern und gibt Tipps, wie Sie Ihre privaten oder beruflichen Reisen nachhaltig und gleichzeitig günstig organisieren können.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 26.02.2026, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Dr. Christoph Mülleider</b> , Gründer von Weltanschauen
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!



## DIE WEIBLICHE SEITE GOTTES

Kursnummer 25.05.513

Im Sommer 2018 verhüllte der Slogan der Künstlerin Katharina Cibulka "Solange Gott einen Bart trägt, bin ich Feminist." den Innsbrucker Dom. Dies rief einiges an Irritationen und Protesten hervor. Die Vorstellung von Gott ist bis heute noch oft von männlichen Bildern und Metaphern geprägt, obwohl die Bibel auch Hinweise auf eine weibliche Seite Gottes enthält. Diese Seite soll entdeckt und die eigenen Gottesbilder reflektiert werden.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 12.03.2026, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Mag.<sup>a</sup> Stefanie Hinterleitner</b> , Seelsorgerin
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!



## KNOSPENKRAFT FÜR DIE GESUNDHEIT

Kursnummer 25.05.514

Auf einer kleinen Reise geht es in die faszinierende Welt der Knospen heimischer Pflanzen. Doch was genau sind Knospen eigentlich? Welche Bedeutung haben sie für Bäume und Sträucher und welchen Schatz bergen sie in sich? Die unterschiedlichen Pflanzenarten verfügen über ganz eigene Heilkräfte. Doch wie lassen sich diese im Alltag nutzen? Wie sammelt man Knospen richtig und worauf sollte dabei geachtet werden? Auch die Verarbeitung spielt eine wichtige Rolle: Welche Methoden gibt es und was ist dabei besonders wichtig?

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 26.03.2026, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Silke Gerstner</b> , Kräutereexpertin und Selbstversorgerin
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

## GEDÄCHTNISÜBUNGEN IN BEWEGUNG

Kursnummer 25.05.515

In diesem Workshop werden Sie dazu inspiriert, Ihren Spaziergang oder Ihre Wanderung für ein Gehirntaining zu nutzen. Mit unterhaltsamen Übungen wird die Konzentration, Merkspanne, Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und Kreativität trainiert. Ergänzend werden Ihnen Übungen zur Selbstfürsorge nach der B2B (BodytoBrain) Methode vorgestellt.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 09.04.2026, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Helga Dirnberger</b> , langjährige Praxis im Gedächtnistraining
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!

## EHRENAMT: EINE BEREICHERUNG FÜR DAS LEBEN

Kursnummer 25.05.516

Ehrenamtliches Engagement ist in sozialen Organisationen, kirchlichen Bereichen und Vereinen in vielfältigen Funktionen möglich. Manchmal fordert es heraus, doch gleichzeitig erhält man sehr oft mehr zurück, als man gibt. Aber was bringt es, sich in der Freizeit ehrenamtlich zu engagieren? An diesem Nachmittag erhalten Sie aktuelle Informationen zum Ehrenamt, erfahren mehr über verschiedene Möglichkeiten des Engagements und darüber, was zu Ihnen passt. Ehrenamtliche Tätigkeit bedeutet lebenslanges Lernen und fördert wertvolle soziale Kontakte.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 23.04.2026, 14.00 - 16.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Daniela Klein</b> , Referentin Ehrenamtsförderung Diözese Linz
<b>KOSTEN</b>	€ 11
<b>ANMELDUNG</b>	Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!



### MURAL WALK: MODERIERTER RUNDGANG DURCH DIE HAFENGALERIE SÜD

Kursnummer 25.05.517

Besuchen Sie mit uns einen der faszinierendsten Orte urbaner Kunst in Europa! Im Herzen des Linzer Hafens erleben Sie eine Freiluftgalerie der besonderen Art: Wo früher nur Laderampen und Abstellflächen waren, erstreckt sich heute eine farbenprächtige Welt aus Graffiti und Street-Art. Dieser einzigartige Ort erzählt Geschichten aus aller Welt – kraftvoll, kreativ und das mitten im Industriegebiet. Entdecken Sie im Rahmen der Führung eindrucksvolle Kunstwerke, erfahren Sie mehr über die Entstehung von Mural Harbor und tauchen Sie ein in eine Atmosphäre, die inspiriert und begeistert.

**TERMIN**  
**KOSTEN**  
**ANMELDUNG**  
**TREFFPUNKT**

**DONNERSTAG, 07.05.2026, 13.50 - 16.00 UHR**  
€ 30

Ist erforderlich, es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt!  
13.50 Uhr, Regensburger Straße 2, 4020 Linz (beim gelben Mural Harbor Container, im Wartebereich auf der Rampe). Erreichbar mit Linz Linien, Bus 27 Richtung Fernheizkraftwerk oder Bus 46 Richtung Hafen, Ausstieg Haltestelle Hafen



### KUKUG – KURSE FÜR KLEIN UND GROSS

Kursnummer 25.05.503 – 25.05.517

Diese Kurse sind ein Angebot für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren mit Begleitperson. Wir möchten alle Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel, Patentanten und Patenonkel, ... einladen, gemeinsam mit den Kindern dem Alltag zu entfliehen und eine schöne, intensive Zeit miteinander zu verbringen. Eine erwachsene Person kann sich mit 1-2 Kindern anmelden.

### TEXTILE KUNST IM DUETT

Kursnummer 25.05.502

Kann man mit Stoffen malen? In diesem bunten und fröhlichen Workshop wird mit Märchenwolle, handgefärbten Stoffstücken und Glas gearbeitet. Die Stoffe werden ausgeschnitten, zusammengefügt und übernäht. Kreuz und quer, auf und ab. Ganz spielerisch. So entstehen in kurzer Zeit geheimnisvolle und märchenhafte Windlichter und Gläser. Die Stoffe werden dabei wie Farben einer Malerpalette verwendet.

**TERMIN**  
**LEITUNG**  
**KOSTEN**

**SAMSTAG, 24.01.2026, 09.00 - 12.00 UHR**  
**Gerlinde Merl**, Textilkünstlerin, Akademische Kunsttherapeutin  
€ 42 pro Kind mit Begleitperson + ca. € 10 Materialbeitrag  
Für das zweite Kind: € 16 + € 5 Lebensmittelbeitrag



## CUPCAKES FÜR DEN WINTER

Kursnummer 25.05.500

Zaubere leckere und bunte Cupcakes im winterlichen Look! In diesem Themenkurs backen und dressieren wir gemeinsam köstliche Motiv Cupcakes. Die Köch:innen verraten ihre Tipps und Kniffe für Teige, Toppings, selbstgemachtes Dekor und den sicheren Transport. Alle notwendigen Materialien und Zutaten sowie die Transportbox aus Karton sind im Materialbeitrag inkludiert und werden zur Verfügung gestellt. So könnt ihr eure Kunstwerke sicher mit nach Hause nehmen!

**TERMIN** SAMSTAG, 22.11.2025, 12.00 - 16.00 UHR

**LEITUNG** Anita und Attila Moser, Kräuterpädagogin/Koch & Konditor, beide mit jahrelanger Erfahrung in der Gastronomie

**KOSTEN** € 42 pro Kind mit Begleitperson + ca. € 22 Lebensmittelbeitrag  
Für das zweite Kind: € 16 + € 11 Material



FOTO: ©Stephan Schreiner

## CAKE-POPS FÜR DEN FRÜHLING

Kursnummer 25.05.501

Bunte Motiv-Cake-Pops bringen Freude und erheitern die Herzen. In diesem Workshop werden wir alle Geheimnisse rund um die perfekten Cake-Pops erfahren. Den idealen Cake-Pop-Teig probieren? Was sind die Geheimnisse der richtigen Glasur? Vorbereitung ist die halbe Miete! Wir lernen die Tricks kennen, um entzückend kreative Cake-Pops zaubern zu können. Jedes Kind darf gerne 10 Motiv-Cake-Pops anfertigen und mit nach Hause nehmen.

**TERMIN** SAMSTAG, 21.03.2026, 12.00 - 16.00 UHR

**LEITUNG** Anita und Attila Moser, Kräuterpädagogin/Koch & Konditor, beide mit jahrelanger Erfahrung in der Gastronomie

**KOSTEN** € 42 pro Kind mit Begleitperson + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag für 10 Cake-Pops  
Für das zweite Kind: € 16 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag für 10 Cake-Pops

**ENGLISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN MIT LEICHTEN VORKENNTNISSEN:  
ENGLISCH MIT ZEIT UND MUSSE**

Kursnummer 25.06.615 - 25.06.616

Sie wollen Ihre Englischgrundkenntnisse wiederholen oder intensivieren, aber trotzdem "noch einmal von vorne, bitte"? Satzbau, Aussprache, Lesen, Verständigungsübungen und zum Drüberstreuen die passende Grammatik - moderne Lernmethoden helfen, die sprachliche Barriere zu überwinden. So macht Englisch lernen Spaß! Kursbuch: At your leisure A1

**LEITUNG** Evelin Ritschel BEd, Englischlehrerin  
**KOSTEN** € 100 exkl. Kursbuch

**Englisch für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen**

Kursnummer 25.06.615

**TERMINE** 10x MONTAG, 29.09.2025 - 15.12.2025, 10.15 - 11.45 UHR

**Englisch für leicht Fortgeschrittene**

Kursnummer 25.06.616

**TERMINE** 10x MONTAG, 12.01.2026 - 13.04.2026, 10.15 - 11.45 UHR

**SPANISCH FÜR DEN URLAUB: SPRACHE & KULTUR**

Kursnummer 25.06.613

Dieser Kurs bietet einen unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und Kultur für Ihre Reise nach Spanien oder Lateinamerika. Sie lernen typische Urlaubssituationen sicher zu meistern, üben praktische Redewendungen und trainieren die Kommunikation auf abwechslungsreiche Weise. Kursbuch: Spanisch für den Urlaub A1 Klett Verlag

**TERMINE** 10x MONTAG, 23.02.2026 - 11.05.2026, 17.00 - 18.30 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> art Anabel Almaguer-Lehner, Sprachkursleiterin für Spanisch  
**KOSTEN** € 180 exkl. Kursbuch

**SCHWEDEN ENTDECKEN: LAND, KULTUR UND DIE SCHWEDISCHE  
SPRACHE KENNENLERNEN**

Kursnummer 25.06.617

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. Erhalten Sie einen Einblick in das faszinierende Land im Norden Europas!

**TERMINE** 5x FREITAG, 06.03.2026 - 17.04.2026, 16.30 - 18.00 UHR  
**LEITUNG** Gun Lilian Aschauer, gebürtige Schwedin  
**KOSTEN** € 80



## SMART UND FIT AM HANDY: GRUNDLAGENKURS

Kursnummer 25.06.603

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.

Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes Smartphone (betriebsbereit), Ladegerät und PIN Code.

<b>TERMINE</b>	<b>3x FREITAG, 19.09.2025, 26.09.2025, 03.10.2025, 09.00 - 11.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Bernhard Prokop, IT Administrator</b>
<b>KOSTEN</b>	€ 85
<b>HINWEIS</b>	Bei der Anmeldung unbedingt das Handymodell bekanntgeben!



## SMART UND FIT AM HANDY: AUFBAUKURS

Kursnummer 25.06.604

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

<b>TERMINE</b>	<b>3x FREITAG, 17.10.2025, 24.10.2025, 31.10.2025, 09.00 - 11.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Bernhard Prokop, IT Administrator</b>
<b>KOSTEN</b>	€ 85
<b>HINWEIS</b>	Bei der Anmeldung unbedingt das Handymodell bekanntgeben!



## PC UND INTERNET FÜR ANFÄNGER:INNEN: GRUNDKURS

Kursnummer 25.06.607

Sie haben einen neuen Computer, wissen aber nicht genau, wie Sie ihn nutzen? Oder liegt Ihr letzter PC-Kontakt schon Jahre zurück? Dieser Kurs hilft Ihnen, den Computer wieder sicher zu bedienen. Sie lernen die Grundlagen: den Umgang mit Maus und Tastatur, wichtige Einstellungen, das Speichern von Dateien und den Schutz vor Viren. Auch das Verbinden mit einem Smartphone wird erklärt.

Ein eigener funktionierender Laptop, der über Windows 10 oder höher verfügt, ist mitzubringen.

<b>TERMINE</b>	<b>3x FREITAG, 13.03.2026, 20.03.2026, 27.03.2026, 09.00 - 11.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Bernhard Prokop, IT Administrator</b>
<b>KOSTEN</b>	€ 85



## PC UND INTERNET FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 25.06.608

Sie nutzen bereits E-Mails, das Internet und Textverarbeitung, möchten Ihren PC aber noch professioneller benutzen? In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit Cloudspeichern, WLAN-Verbindungen und Suchmaschinen. Sie erfahren, wie Sie sich vor Gefahren im Internet schützen können und erhalten eine Einführung in Videokonferenzen mit Zoom sowie das Textprogramm Word. Vorkenntnisse aus dem Grundkurs sind von Vorteil.

Ein eigener funktionierender Laptop, der über Windows 10 oder höher verfügt, ist mitzubringen.

<b>TERMINE</b>	<b>3x FREITAG, 10.04.2026, 17.04.2026, 24.04.2026, 09.00 - 11.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Bernhard Prokop, IT-Administrator</b>
<b>KOSTEN</b>	€ 85
<b>HINWEIS</b>	Besuch des Grundkurses ist von Vorteil!



**EIN BILD SAGT MEHR ALS TAUSEND WORTE:  
IHR INDIVIDUELLES FOTOBUCH**

Kursnummer 25.06.611 - 25.06.612

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! Kursteilnehmer:innen erhalten zusätzlich einen € 20,- Gutschein für ein Happy Foto - Fotobuch (A4 Hardcover). Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes Smartphone/Laptop (betriebsbereit), Ladegerät und PIN Code.

**LEITUNG** Bernhard Prokop, IT Administrator  
**KOSTEN** € 60

**Kurs A**

Kursnummer 25.06.611

**TERMINE** 2x FREITAG, 21.11.2025, 05.12.2025, 09.00 - 11.30 UHR

**Kurs B**

Kursnummer 25.06.612

**TERMINE** 2x FREITAG, 08.05.2026, 22.05.2026, 09.00 - 11.30 UHR

**TABLET-KURS FÜR ANFÄNGER:INNEN: TAUCHEN SIE EIN IN DIE WELT  
DER DIGITALEN MÖGLICHKEITEN**

Kursnummer 25.06.605

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.

**TERMINE** 3x DIENSTAG, 25.11.2025 - 09.12.2025, 09.00 - 11.30 UHR  
**LEITUNG** Bernhard Prokop, IT-Administrator  
**KOSTEN** € 85

**KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)**

Kursnummer 25.06.609 - 25.06.610

Tauchen Sie in die Welt der Künstlichen Intelligenz ein und entdecken Sie, wie KI den Alltag erleichtern kann. In diesem Kurs lernen Sie, 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.

**LEITUNG** Bernhard Prokop, IT Administrator  
**KOSTEN** € 30

**Kurs A**

Kursnummer 25.06.609

**TERMIN** FREITAG, 07.11.2025, 09.00 - 11.30 UHR

**Kurs B**

Kursnummer 25.06.610

**TERMIN** DIENSTAG, 07.04.2026, 09.00 - 11.30 UHR





# 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)

## PILOXING®

Kursnummer 25.07.718 - 25.07.719, 25.07.745

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 eignet sich für alle Fitnesslevel und sorgt für ein effektives Workout, das Spaß macht und Ihre Fitness auf das nächste Level hebt!

**LEITUNG** **Maria Emrich**, Piloxing® Trainerin, Fitness- und Profitanztrainerin

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.718

**TERMINE** **10x MONTAG, 15.09.2025 - 01.12.2025, 17.00 - 18.00 UHR**  
**KOSTEN** € 94

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.719

**TERMINE** **10x MONTAG, 12.01.2026 - 23.03.2026, 17.00 - 18.00 UHR**  
**KOSTEN** € 94

**Kurs C**

Kursnummer 25.07.745

**TERMINE** **5x MONTAG, 13.04.2026 - 11.05.2026, 17.00 - 18.00 UHR**  
**KOSTEN** € 47

## PILATES

Kursnummer 25.07.710 - 25.07.711, 25.07.748

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Training für Körper und Geist, das Muskeln gezielt aktiviert, entspannt und dehnt. Die Übungen werden präzise und kontrolliert ausgeführt, wobei Bewegung und Atmung im Einklang stehen. Besonders wichtig ist die Stärkung der Körpermitte (Powerhouse). Wer Pilates praktiziert, verbessert langfristig Haltung und Bewegung. Dieser Kurs ist ideal für Anfänger:innen und alle, die ein sanftes, entspanntes Training bevorzugen.

**LEITUNG** **Doris Sattelberger**, Trainerin für Körperbewusstsein

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.710

**TERMINE** **11x FREITAG, 03.10.2025 - 12.12.2025, 08.30 - 09.30 UHR**  
**KOSTEN** € 105

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.711

**TERMINE** **12x FREITAG, 16.01.2026 - 17.04.2026, 08.30 - 09.30 UHR**  
**KOSTEN** € 114

**Kurs C**

Kursnummer 25.07.748

**TERMINE** **5x FREITAG, 08.05.2026 - 19.06.2026, 08.30 - 09.30 UHR**  
**KOSTEN** € 48

## PIYOMA

Kursnummer 25.07.746 - 25.07.747

Piyoma ist ein innovatives Fitnesskonzept, das Fitness, Wellness, Gesundheit und Mentaltraining vereint. Mit Elementen aus Yoga und Pilates 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.

**LEITUNG** **Eva Doppler**, Piyoma Health Trainerin  
**KOSTEN** € 120

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.746

**TERMINE** **10x MITTWOCH, 01.10.2025 - 03.12.2025, 17.30 - 18.30 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.747

**TERMINE** **10x MITTWOCH, 25.02.2026 - 06.05.2026, 18.00 - 19.00 UHR**

## FIT UND SCHMERZFREI DURCH DEN ALLTAG

Kursnummer 25.07.725, 25.07.727

Leiden Sie unter Nacken-, Schulter-, Rücken-, Hüft- oder Knieschmerzen? Diese Trainingseinheiten helfen Ihnen, beweglicher und schmerzfreier zu werden. Mit Dehnungs- und Kraftübungen sowie der Schulung von Gleichgewicht und Koordination werden muskulär-fasciale Spannungen gelöst und die Gelenke wieder beweglicher. Das einfache Übungskonzept lässt sich leicht erlernen und auch zuhause selbstständig fortführen.

**LEITUNG** **Sandra Stinger**, Physiotherapeutin  
**KOSTEN** € 128

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.725

**TERMINE** **10x DIENSTAG, 23.09.2025 - 09.12.2025, 10.15 - 11.15 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.727

**TERMINE** **10x DIENSTAG, 13.01.2026 - 24.03.2026, 10.15 - 11.15 UHR**

## VITAL &amp; AKTIV: GANZHEITLICHE BEWEGUNG 50+

Kursnummer 25.07.712 - 25.07.713

Mit einem abwechslungsreichen und ganzheitlichen Training verbessern Sie gezielt Ihre Koordination, Sensomotorik, Beweglichkeit und funktionelle Kraft. Der Fokus liegt auf der Erleichterung alltäglicher Bewegungsabläufe und der Schulung der Körperwahrnehmung. Ideal für alle, die ihre Fitness erhalten oder nach einer Pause wieder aktiv werden möchten. Ein effektives, motivierendes Training für mehr Gesundheit, Vitalität und Energie!

**LEITUNG** **Marina Florentina Schneidergruber**, ganzheitliche Bewegungstrainerin  
**KOSTEN** € 139

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.712

**TERMINE** **12x MITTWOCH, 24.09.2025 - 10.12.2025, 09.00 - 10.00 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.713

**TERMINE** **12x MITTWOCH, 21.01.2026 - 22.04.2026, 09.00 - 10.00 UHR**

## GESUNDER RÜCKEN

Kursnummer 25.07.714 - 25.07.715

Der 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.

**LEITUNG** **Jacqueline Vogt**, Dipl. Fitnesstrainerin

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.714

**TERMINE** **10x DONNERSTAG, 02.10.2025 - 11.12.2025, 09.30 - 10.30 UHR**  
**KOSTEN** € 90

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.715

**TERMINE** **14x DONNERSTAG, 08.01.2026 - 23.04.2026, 09.30 - 10.30 UHR**  
**KOSTEN** € 126

## SESSELYOGA FÜR SENIOR:INNEN

Kursnummer 25.07.701 – 25.07.702

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.

**LEITUNG** **Birgit Kogler**, Yogalehrerin  
**KOSTEN** € 90

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.701

**TERMINE** **10x FREITAG, 26.09.2025 - 05.12.2025, 09.00 - 10.00 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.702

**TERMINE** **10x FREITAG, 09.01.2026 - 27.03.2026, 09.00 - 10.00 UHR**

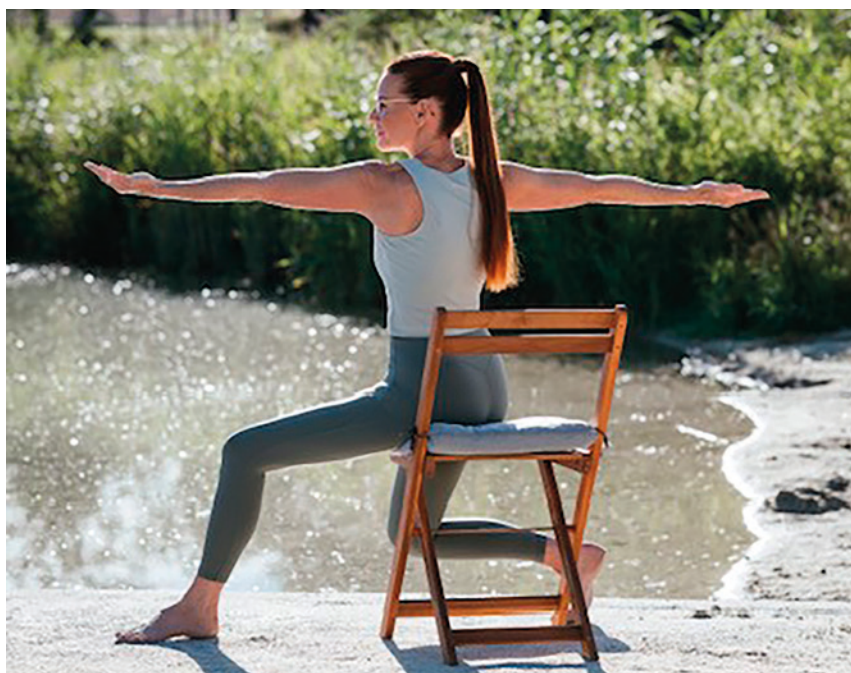


FOTO: © Sabine Kneidinger



## YOGA AM ABEND

Kursnummer 25.07.703 - 25.07.704, 25.07.744

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.

Der Kurs ist für alle Altersstufen, Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene geeignet.

**LEITUNG** **Marianne Bäck**, Yogalehrerin & Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.703

**TERMINE** **10x MITTWOCH, 24.09.2025 - 03.12.2025, 18.00 - 19.30 UHR**  
**KOSTEN** € 95

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.704

**TERMINE** **10x MITTWOCH, 21.01.2026 - 08.04.2026, 18.00 - 19.30 UHR**  
**KOSTEN** € 95

**Kurs C**

Kursnummer 25.07.744

**TERMINE** **5x MITTWOCH, 15.04.2026 - 13.05.2026, 18.00 - 19.30 UHR**  
**KOSTEN** € 48

## WYDA-YOGA

Kursnummer 25.07.751

Wyda bedeutet "durch den Schleier gehen" und ist ein philosophischer Ansatz einer Naturausrichtung. Es ist ein körperliches und spirituelles Bewegungssystem, welches auch als "Yoga der Kelten" bezeichnet wird. Die Übungen beziehen sich auf die Ebenen Körper, Geist und Seele und kombinieren Bewegung und Meditation. Sie werden langsam, sanft und mit Atemübungen und Tönen durchgeführt. Wyda lehrt den Geist zu beruhigen, die Wahrnehmung zu schärfen und die Konzentration zu fördern. Durch Wyda können Blockaden gelöst und der Energiefluss harmonisiert werden.

**TERMINE** **4x SAMSTAG, 01.11.2025 - 22.11.2025, 09.00 - 12.00 UHR**  
**LEITUNG** **Karin Theresa Mikota**, Wyda-Yoga Trainerin  
**KOSTEN** € 115

## YOGA FÜR ALLE

Kursnummer 25.07.735

Verschiedene Entspannungsmethoden werden mit Übungen des traditionellen Hatha-Yoga kombiniert, das sich aus Körper- und Atemübungen sowie 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. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

**TERMINE** **6x DIENSTAG, 05.05.2026 - 09.06.2026, 10.00 - 11.30 UHR**  
**LEITUNG** **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha-Yogalehrerin  
**KOSTEN** € 73

## QI-GONG FÜR ALLE

Kursnummer 25.07.738 - 25.07.739

Qi-Gong ist eine ganzheitliche Methode zur Lockerung, Kräftigung, Aktivierung und Harmonisierung des Körpers. Die verschiedenen Qi-Gong-Übungen fördern die innere Ruhe, stärken die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und verbessern die Beweglichkeit. Sie aktivieren das Immunsystem, steigern die Körperwahrnehmung und stärken das eigene Qi - die Lebenskraft. So bleibt der Körper fit und gesund. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

**LEITUNG** **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha-Yogalehrerin  
**KOSTEN** € 112

### Kurs A

Kursnummer 25.07.738

**TERMINE** 5x FREITAG, 26.09.2025, 10.10.2025, 24.10.2025, 07.11.2025, 28.11.2025, 18.00 - 20.00 UHR

### Kurs B

Kursnummer 25.07.739

**TERMINE** 5x FREITAG, 30.01.2026, 13.02.2026, 27.02.2026, 13.03.2026, 27.03.2026, 18.00 - 20.00 UHR

## EINKEHR UND VERWEILEN IM SONNEN-QI-STRAHL

Kursnummer 25.07.716 - 25.07.717

Starten Sie mit Impulsen zum gemeinsamen Bewegen, achtsamen Atmen, meditativen Schweigen und zur inneren Aufmerksamkeit in die neue Woche!

Nach einer sanften körperlichen Aufwärmphase widmen Sie sich dem Organ-Qi-Gong. Diese besonders langsame Bewegungsform - kombiniert mit Vorstellungskraft und Atemfluss - unterstützt Sie, mit den inneren Lebenskräften bewusst wieder in Berührung zu kommen. Dies zu spüren und ins Fließen zu bringen, trägt zu einem erhöhten Wohlbefinden bei. Auch durch das Aufspüren einzelner Akupunkturpunkte können Blockaden des Qi-Flusses gelöst werden. Besonders der Gang in die Stille zum Ende der Einheit - das Verweilen im Augenblick - ermöglicht den Zugang zu erfrischender Lebendigkeit. Gehen Sie ermutigt und gestärkt in den Alltag!

**LEITUNG** **Evelin Ritschel BEd**, Kursleiterin für Qi-Gong  
**KOSTEN** € 97

### Kurs A

Kursnummer 25.07.716

**TERMINE** 8x MONTAG, 13.10.2025 - 01.12.2025, 08.30 - 10.00 UHR

### Kurs B

Kursnummer 25.07.717

**TERMINE** 8x MONTAG, 26.01.2026 - 23.03.2026, 08.30 - 10.00 UHR

## TAI-CHI ZUM KENNENLERNEN

Kursnummer 25.07.740

In diesem Seminar werden die Grundschrirte 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.

**TERMIN** **SAMSTAG, 29.11.2025, 10.30 - 15.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha-Yogalehrerin  
**KOSTEN** € 45  
**HINWEIS** Mittagspause wird im Kurs vereinbart

**TAI-CHI TAG UND NACHT**

Kursnummer 25.07.730 - 25.07.732

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. Diese Übungen helfen Stress, Nervosität und Hektik abzubauen, verbessern die Konzentration und steigern die Koordinationsfähigkeit. Die Entspannung führt zu innerer Ruhe, Balance und Wohlbefinden.

**LEITUNG** **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha-Yogalehrerin

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.730

**TERMINE** **10x DONNERSTAG, 18.09.2025 - 04.12.2025, 10.00 - 11.30 UHR**  
**KOSTEN** € 122

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.731

**TERMINE** **10x DONNERSTAG, 22.01.2026 - 09.04.2026, 10.00 - 11.30 UHR**  
**KOSTEN** € 122

**Kurs C**

Kursnummer 25.07.732

**TERMINE** **6x DONNERSTAG, 30.04.2026 - 18.06.2026, 10.00 - 11.30 UHR**  
**KOSTEN** € 73

**TAI-CHI FÜR ALLE**

Kursnummer 25.07.736 - 25.07.737

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.

**LEITUNG** **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha-Yogalehrerin  
**KOSTEN** € 112

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.736

**TERMINE** **5x FREITAG, 19.09.2025, 03.10.2025, 17.10.2025, 21.11.2025, 05.12.2025, 18.00 - 20.00 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.737

**TERMINE** **5x FREITAG, 23.01.2026, 06.02.2026, 06.03.2026, 20.03.2026, 10.04.2026, 18.00 - 20.00 UHR**

**TAI-CHI IM CHEN-STIL ZUM KENNENLERNEN**

Kursnummer 25.07.741

In diesem Seminar werden die Grundprinzipien des Chen-Stils vorgestellt. Das Fauststoßen stärkt die innere Kraft und verbessert die Koordinationsfähigkeit des Nervensystems. Dadurch können nicht nur äußere, sondern auch innere Widerstände erfolgreich überwunden werden – fördert das Selbstbewusstsein! Durch gezielte Entspannung kommt der Geist zur Ruhe, Energie wird gesammelt und Stress abgebaut.

**TERMIN** **SAMSTAG, 18.04.2026, 10.30 - 15.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mei-Fen Su**, diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha-Yogalehrerin  
**KOSTEN** € 45  
**HINWEIS** Mittagspause wird im Kurs vereinbart

## FÄCHER TAI-CHI ZUM KENNENLERNEN

Kursnummer 25.07.742

In diesem Seminar üben Sie Fächer Tai-Chi im Yang-Stil. Durch ästhetische Bewegungen werden drei Symbolwesen dargestellt: Der Kranich, der auf einem Bein steht und Langlebigkeit symbolisiert; der Phönix, der seine Schönheit präsentiert und für Verjüngung steht; und der Drache, der seine positive Yang-Energie zeigt, die mit Kreativität verbunden ist. Die langsamen bogenförmigen Bewegungen bringen Kraft und führen zu innerer Ruhe.

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 30.05.2026, 10.30 - 15.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Mei-Fen Su</b> , diplomierte Qi Gong/Tai-Chi Trainerin, Hatha Yogalehrerin
<b>KOSTEN</b>	€ 45 + € 12 für Spezialfächer
<b>HINWEIS</b>	Mittagspause wird im Kurs vereinbart

## STEPPEN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 25.07.708 - 25.07.709

Steppen gibt Energie, macht Spaß und fördert die Koordination sowie die Konzentration. In diesem abwechslungsreichen Kurs wird nicht nur die Technik des Steppens vermittelt, sondern auch das Rhythmusgefühl und Körperbewusstsein geschult. Durch gezielte Übungen lernen Sie, Ihre Schritte präzise zu setzen und dabei den Kopf wach und aktiv zu halten. Füße und Kopf zusammenzubringen ist die große Herausforderung und der besondere Gewinn dabei.

<b>LEITUNG</b>	<b>Claudia Pfeiffer</b> , Dipl. Tanzpädagogin
<b>KOSTEN</b>	€ 120

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.708

<b>TERMINE</b>	<b>10x MONTAG, 22.09.2025 - 01.12.2025, 10.30 - 11.20 UHR</b>
----------------	---

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.709

<b>TERMINE</b>	<b>10x MONTAG, 02.02.2026 - 27.04.2026, 10.30 - 11.20 UHR</b>
----------------	---





## ROCK THE BILLY

Kursnummer 25.07.749, 25.07.052 - 25.07.053

"Rock the Billy" ist ein Tanz-Workout für alle Altersgruppen, das die Tanzrichtungen Boogie Woogie, Swing und Rock'n'Roll kombiniert und ganz nebenbei ordentlich Kalorien verbrennt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse und kein:e Tanzpartner:in erforderlich! Bei "Rock the Billy" trainiert man mit Spaß und Leichtigkeit den ganzen Körper.

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.749

**TERMINE** 10x DIENSTAG, 30.09.2025 - 02.12.2025, 18.30 - 19.20 UHR  
**LEITUNG** Barbara Krempf, Tanz- und Bewegungspädagogin  
**KOSTEN** € 95

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.052

**TERMINE** 9x DIENSTAG, 20.01.2026 - 24.03.2026, 18.30 - 19.20 UHR  
**LEITUNG** Jessica Pointner, Instructor für Rock the Billy - Sport und Fitnesstraining  
**KOSTEN** € 86

**Kurs C**

Kursnummer 25.07.053

**TERMINE** 5x DIENSTAG, 07.04.2026 - 05.05.2026, 18.30 - 19.20 UHR  
**LEITUNG** Jessica Pointner, Instructor für Rock the Billy - Sport und Fitnesstraining  
**KOSTEN** € 47

## LINE DANCE

Kursnummer 25.07.721 - 25.07.723

Line-Dance wird in Reihen neben- und hintereinander getanzt. 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.

**LEITUNG** Christa Vater, Dipl. ACWDA-LD-Tanzleiterin  
**KOSTEN** € 90

**Line Dance für Anfänger:innen**

Kursnummer 25.07.721

**TERMINE** 8x DONNERSTAG, 02.10.2025 - 20.11.2025, 18.00 - 19.30 UHR

**Line Dance für leicht Fortgeschrittene**

Kursnummer 25.07.722

**TERMINE** 8x DONNERSTAG, 15.01.2026 - 12.03.2026, 18.00 - 19.30 UHR

**Line Dance für Fortgeschrittene**

Kursnummer 25.07.723

**TERMINE** 8x DONNERSTAG, 09.04.2026 - 11.06.2026, 18.00 - 19.30 UHR

## TANZ DICH FREI!

Kursnummer 25.07.055 - 25.07.056

Fördern Sie mit Tanz und Körperarbeit das Wohlbefinden von Körper und Geist! Nutzen Sie diese Erfahrung als eine Reise zu sich selbst und treten Sie mit Ihrem Inneren in Verbindung. In achtsamer Bewegung und Berührung erforschen Sie Ihren Körper und erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten. Tauchen Sie ein, lassen Sie den Alltag los und gehen Sie am Ende des Abends aktiviert und entspannt nach Hause!

**LEITUNG** **Mirjam Stadler MA MSc**, Tänzerin, Choreographin, Tanz- und Musikpädagogin  
**KOSTEN** € 63  
**HINWEISE** Keine Vorkenntnisse nötig. Es wird barfuß oder in Socken getanzt.

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.055

**TERMINE** 4x DONNERSTAG, 02.10.2025 - 23.10.2025, 18.00 - 19.00 UHR

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.056

**TERMINE** 4x DONNERSTAG, 05.03.2026 - 26.03.2026, 18.00 - 19.00 UHR



FOTO: © Mick Morley

## TANZ IN DEINE PRÄSENZ: TANZ UND STIMME

Kursnummer 25.07.056

In diesem Kurs entwickeln Sie durch Tanz, Bewegung, Atmung und Gesang ein tiefes Bewusstsein für Ihren Körper im Hier und Jetzt. Ihre Präsenz und Ausdrucksfähigkeit für Bühne, Beruf und Alltag soll so gestärkt werden. Durch abwechslungsreiche tänzerische Übungen, freies Bewegen sowie gemeinsames Singen und Klingen lernen Sie die vielfältigen Bewegungs- und Klangmöglichkeiten Ihres Körpers neu kennen. In der spielerischen Auseinandersetzung mit Ihrem eigenen tänzerischen und klanglichen Ausdruck gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrer Stimme und Ihren Bewegungen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Präsenz und Ausdruckskraft stärken möchten und die entspannende und aktivierende Wirkung von Bewegung und Stimme erleben wollen.

**TERMIN** **SAMSTAG, 29.11.2025, 09.00 - 13.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mirjam Stadler MA MSc**, Tänzerin, Choreographin, Tanz- und Musikpädagogin  
**KOSTEN** € 63

**NIA: GETANZTE LEBENSFREUDE**

Kursnummer 25.07.705 - 25.07.707

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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**LEITUNG** **Birgit Stöger**, Nia Black Belt Teacher, Nia Moving to heal cert. und Dipl. Yogalehrerin

**Kurs A**

Kursnummer 25.07.705

**TERMINE** 10x MONTAG, 29.09.2025 - 15.12.2025, 19.00 - 20.00 UHR  
**KOSTEN** € 95

**Kurs B**

Kursnummer 25.07.706

**TERMINE** 10x MONTAG, 12.01.2026 - 23.03.2026, 19.00 - 20.00 UHR  
**KOSTEN** € 95

**Kurs C**

Kursnummer 25.07.707

**TERMINE** 5x MONTAG, 13.04.2026 - 11.05.2026, 19.00 - 20.00 UHR  
**KOSTEN** € 48

**3 LÄNDER - 3 TÄNZE**

Kursnummer 25.07.750

In diesem Kurskurs haben Sie die Möglichkeit, in drei ganz unterschiedliche Tanzstile hineinzuschnuppern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Abend 1:** Griechenland - Sirtaki / griechische Kreistänze

**Abend 2:** Spanien - Flamenco (wenn vorhanden, bitte Schuhe mit breitem Absatz mitbringen)

**Abend 3:** Indien - BollywoodDance - moderner indischer Tanz (evtl. Gymnastikschuhe Socken mitbringen)

**TERMINE** 3x DIENSTAG, 26.05.2026, 02.06.2026, 09.06.2026, 18.30 - 20.30 UHR  
**LEITUNG** **Barbara Krempf**, Tanz- und Bewegungspädagogin  
**KOSTEN** € 45

**Wohlfühlen und Entspannen**

in den Sauna- und Wellnessoasen der LINZ AG BÄDER


**LINZ AG**  
 B Ä D E R

**Unvergleichliche Wohlfühlerlebnisse:** Badevergnügen, ein umfangreiches Fitnessangebot und exklusiver Sauna- und Wellnessgenuss in den LINZ AG BÄDERN. So wird Gesundheit zum Genuss – mitten in der Stadt. Nur einen Schritt entfernt: Wellnessoase Hummelhof, Familienoase Biesenfeld, Fitnessoase Parkbad, Erlebnisoase Schörgenhub, Saunaoase Ebelsberg. **Informationen unter [www.linzag.at/baeder](http://www.linzag.at/baeder)**

## LITERATUR-FRÜHSTÜCK

Kursnummer 25.08.824 - 25.08.827

In entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck laden wir Sie herzlich dazu ein, vier Autor:innen und ihre literarischen Werke näher kennenzulernen. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Lesung, bei der die Autor:innen persönlich aus ihren aktuellen Veröffentlichungen vortragen und Einblicke in ihre Schreibprozesse geben.

Im Anschluss an die Lesung haben Sie die Gelegenheit, mit den Schriftsteller:innen ins Gespräch zu kommen, individuelle Fragen zu stellen und sich in einem persönlichen Austausch über Inhalte, Hintergründe und Entstehungsgeschichten der Werke zu unterhalten.

**KOSTEN** € 25 pro Termin

Linz  
Kultur **LNZ**

### **Maria Prieler-Woldan: "Vielleicht hätte ich eine Familie. Vielleicht hätte jemand um mich geweint."**

Kursnummer 25.08.824

In Spital am Pyhrn war in einem aufgelassenen Gasthof von 1943 bis 1945 ein sogenanntes "fremdvölkisches" Kinderheim eingerichtet, betrieben von der "Nationalsozialistischen Volkswohlfahrt". Insgesamt 106 Säuglinge wurden slawischen Zwangsarbeiterinnen abgenommen. Die Kinder wurden als minderwertig betrachtet und mangelhaft ernährt, gepflegt und geliebt. Viele starben durch vorsätzliche Vernachlässigung. Die überlebenden Kinder wurden nach 1945 in "children's homes" gesammelt und in ihre vermutlichen Heimatländer zurückgebracht.

Maria Prieler-Woldan zeichnet in Erinnerungen und Dokumenten das Schicksal der Zwangsarbeiterinnen und ihrer Kinder nach und lässt Überlebende zu Wort kommen.

**TERMIN**  
**LEITUNG**

**SAMSTAG, 08.11.2025, 10.00 - 12.00 UHR**

**Dr.<sup>in</sup> Maria Prieler-Woldan**, Erwachsenenbildnerin, historische Sozialforscherin



### **Clemens Berger: "Flüssiges Gold"**

Kursnummer 25.08.825

Babys brauchen Milch - Muttermilch oder Pulvermilch. Hier setzt Clarissa mit ihrer Geschäftsidee, dem "Haus des flüssigen Goldes" an: Frauen wie Maya, die als alleinerziehende Mutter bislang von Gelegenheitsjobs gelebt hat, pumpen in angenehmer Umgebung ihre überschüssige Milch ab und werden am Verkauf gewinnbeteiligt. Das geht gut, bis der größte Milchpulverfabrikant nicht mehr liefern kann und zugekaufte Muttermilch überlebenswichtig wird.

Clemens Bergers rasante Satire nimmt Sie mit in die verrückte und doch nur allzu reale schöne neue Welt, in der alles zur Ware und eine alleinerziehende Mutter zur Social-Media-Ikone werden kann. Doch das "Haus des flüssigen Goldes" ist mehr als ein irrwitzig komisches Bild unserer Gesellschaft: Auf anrührende Weise erzählt der Roman von Solidarität, Überlebenskampf und Mutterliebe.

**TERMIN**  
**LEITUNG**

**SAMSTAG, 31.01.2026, 10.00 - 12.00 UHR**

**Clemens Berger**, Philosoph, Autor



**LITERATUR-FRÜHSTÜCK**

Kursnummer 25.08.824 - 25.08.827

**Katharina Feist-Merhaut: "Sterben üben"**

Kursnummer 25.08.826

Katharina Feist-Merhaut möchte am Beispiel ihrer Großma sterben üben. Sie beobachtet, fragt, notiert exzessiv die Großmutterssätze, bricht ab, um an anderer Stelle weiterzumachen. Die Großma stellt sich bereitwillig zur Verfügung. Sie teilt ihre Erfahrungen, erzählt mit viel Schmä von ihren verstorbenen Männern, den Saunadamen, den Schmerzen und den liebevoll umsorgten Blumen. Und sie fordert die Erzählerin heraus: Was willst du verstehen über den Tod? Auf der Suche nach möglichen Antworten stellt sich die Enkelin der Vergangenheit und ihren bisherigen Erfahrungen mit dem Sterben. Währenddessen verschlechtert sich der Zustand der Großma und ihre Bedürfnisse treten in den Vordergrund. Katharina Feist-Merhaut hat sieben Jahre lang an "sterben üben" geschrieben. Das Buch widmet sich großen Fragen: Wie lernen wir sterben? Welchen Einfluss haben unsere Erfahrungen und Prägungen? Wie können wir uns umeinander kümmern?

**TERMIN  
LEITUNG****SAMSTAG, 21.03.2026, 10.00 - 12.00 UHR**  
**Katharina Feist-Merhaut, Autorin****Marion Jerschowa über Anton Tschechow**

Kursnummer 25.08.827

Den russischen Schriftsteller Anton Tschechow verbindet man bei uns in erster Linie mit so populären Theaterstücken wie "Die Möwe" oder "Der Kirschgarten". Dass er aber auch unzählige Kurzgeschichten geschrieben hat, ist weniger bekannt. Mit unnachahmlichem Humor, aber auch beißendem Spott nimmt er die Schwächen und Laster seiner Zeitgenoss:innen aufs Korn, in denen die Leser:innen auch Parallelen zur Gegenwart erkennen mögen. Die Linzer Autorin Marion Jerschowa hat eine Reihe seiner Erzählungen übersetzt. Die intensive Beschäftigung mit den Texten, so sagt sie, habe sie selber zum Schreiben motiviert. Nach ihrem langjährigen Aufenthalt in Moskau arbeitete sie als Übersetzerin und verfasste Romane, Erzählungen und Gedichte. Sie ist eine profunde Kennerin der späten und spätesten Sowjetunion, genauso aber auch des daraus erwachsenen postsowjetischen neuen Russland.

**TERMIN  
LEITUNG****SAMSTAG, 09.05.2026, 10.00 - 12.00 UHR**  
**Dr.<sup>in</sup> phil Marion Jerschowa, Slawistin, Übersetzerin, Autorin****SCHREIBRAUM FÜR FRAUEN: KREATIVES SCHREIBEN**

Kursnummer 25.08.818 - 25.08.819

Als kreativer Impuls: Ein Gegenstand, ein Gedanke, ein Bild, ein Musikstück, ein Schreibspiel... Dann die Stifte über das Papier oder die Hände über Laptop-Tasten flitzen lassen. Vorlesen, staunen, reden, erkennen, weiterschreiben. Gedanken- und Gefühlsauslauf. Ordnung in Herz und Hirn bringen. Das ist SchreibRaum.

**LEITUNG  
KOSTEN****Sonja Kapaun, Dipl. Trainerin für Persönlichkeitsbildung, Schreibpädagogin**  
**€ 90****Kurs A**

Kursnummer 25.08.818

**TERMINE****5x MITTWOCH, 24.09.2025, 01.10.2025, 05.11.2025, 19.11.2025, 03.12.2025, 19.00 - 21.30 UHR****Kurs B**

Kursnummer 25.08.819

**TERMINE****5x MITTWOCH, 25.03.2026, 08.04.2026, 22.04.2026, 06.05.2026, 20.05.2026, 19.00 - 21.30 UHR**

## SCHREIB (D)EIN GEDICHT

Kursnummer 25.08.828

Freuen Sie sich auf ein erstes Kennenlernen des Schreibens von Gedichten - in gereimter oder offener Form! Ein Herantasten an verschiedene Gedichtarten, spielerisches Ausprobieren und Entdecken sowie eine Annäherung an ein Erkennen der Wirksamkeit dieser Ausdrucksform ohne Textanalyse oder Deutung. Im Vordergrund stehen Freude, Experimentierbereitschaft und die Begeisterung am Wort.

**TERMIN** SAMSTAG, 18.10.2025, 09.00 - 13.00 UHR  
**LEITUNG** Lydia Ruckensteiner, Schreibpädagogin, Autorin, Workshopleiterin  
**KOSTEN** € 65

## DEM NEUEN ENTGEGEN MIT DEM SCHREIBEN EIGENER GEDICHTE

Kursnummer 25.08.829

Ein Gedichteworkshop zum Thema Neuwerdung, Neubeginn und Aufblühen! Lernen Sie mithilfe des Schreibens von Gedichten alte Lasten abzulegen, sich an Neues heranzuwagen und sich im Ausdruck und in der Persönlichkeit Ihren Versionen anzunähern. Geben Sie Ihren Gefühlen Zeit und Raum und beflügeln Sie Ihre Phantasie mit Lyrik und Poesie.

**TERMIN** SAMSTAG, 11.04.2026, 09.00 - 13.00 UHR  
**LEITUNG** Lydia Ruckensteiner, Schreibpädagogin, Autorin, Workshopleiterin  
**KOSTEN** € 65

## EXKURSION ZUM BRIGITTE-SCHWAIGER-LITERATURWEG IN FREISTADT

Kursnummer 25.08.820

Die gebürtige Freistädterin Brigitte Schwaiger (1949-2010) gilt als eine der wichtigsten Literatinnen der 1970/80er Jahre im deutschsprachigen Raum. Um die Bedeutung ihres Werkes sichtbar zu machen, wurde in Freistadt der Brigitte-Schwaiger-Literaturweg errichtet. Er führt zu den schönsten Plätzen der Altstadt, hinauf zum Russenfriedhof und zu einer neu errichteten Brigitte-Schwaiger-Aussichtsplattform. Bei einer Führung erfahren Sie auf zwölf Stationen mehr über das umfassende Werk der bekanntesten Tochter Freistadts. Wir reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln an.

**TERMIN** DONNERSTAG, 02.10.2025, 12.30 - 18.00 UHR  
**LEITUNG** Dipl. Ing. Klaus Fürst-Elmecker, Stadtrat in Freistadt  
**KOSTEN** MMag.<sup>a</sup> Teresa Wielend, Pädagogische Referentin Haus der Frau  
**TREFFPUNKT** € 25 exkl. Öffi-Ticket  
12.35 Uhr, Bushaltestelle Volksgartenstraße (Arbeiterkammer)

## KULTURGUTSPEICHER DER DIÖZESE LINZ

Kursnummer 25.08.830

Das ehemalige Stift Gleink wurde zum kulturGUTspeicher der Diözese Linz adaptiert. Es beheimatet seit 2022 das Außendepot des Diözesanarchivs mit Archivgut aus den Pfarren sowie das Kunst- und Mobiliendepot mit über 2.000 Kunstobjekten und Möbeln. Während das Kunstdepot als Schulungszentrum, zur Objektvermittlung und Vermögensverwaltung sowie als Servicestelle für die Pfarren dient, sorgt das Diözesanarchiv für die Archivierung und den Erhalt der Pfarrarchive. Der kulturGUTspeicher ist nur im Rahmen von Veranstaltungen mit Führung zugänglich und öffnet nur exklusiv seine Pforten.

**TERMIN** DIENSTAG, 10.02.2026 VON 12.50 - 18.00 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> Ulrike Parzmair-Pfau, Leiterin Fachbereich Kunst und Kultur, Diözesankonservatorin  
**KOSTEN** Mag. Klaus Birngruber MA, Diözesanarchivar  
**TREFFPUNKT** € 25 exkl. Öffi-Ticket  
12.50 Uhr, Busbahnhof Linz

**PROBENBESUCH MUSIKTHEATER:  
COME FROM AWAY - DIE VON WOANDERS**

Kursnummer 25.08.832

Am 11. September 2001 wurden nach den Anschlägen auf das World Trade Center 38 Flugzeuge auf den Flughafen der kleinen Gemeinde Gander in Neufundland umgeleitet, weshalb etwa 7000 Fluggäste aus aller Welt von den heldenhaft improvisierenden Bewohner:innen tagelang versorgt werden mussten. Das Ereignis in dem abgelegenen Ort zeigt eindrucksvoll, zu welcher selbstloser und Kulturen überschreitender Hilfsbereitschaft Menschen in einer Katastrophe fähig sind.

Dramaturg Arne Beeker macht vor der um 19.00 Uhr beginnenden Probe eine kurze Werk-einführung und erklärt, welchen Stellenwert diese "Bühnenorchesterprobe" (das ist eine Probe mit Band, aber ohne Kostüme und Licht) im Rahmen des Probenprozesses hat.

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 11.11.2025, 18.20 - 20.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Dr. Arne Beeker</b> , Dramaturg/Produktionsleiter Musical Landestheater Linz
<b>KOSTEN</b>	€ 12
<b>TREFFPUNKT</b>	18.20 Uhr, Kassenfoyer Musiktheater Linz

**FRAUENTAG IN ST. PÖLTEN**

Kursnummer 25.08.831

Rund um den Internationalen Frauentag sind Sie herzlich zu einem literarischen Genusstag in St. Pölten eingeladen. Der Literaturspaziergang "Frauen in St. Pölten" führt zu historischen Orten, an denen sowohl bekannte als auch vergessene weibliche Persönlichkeiten angetroffen werden. So begegnen Sie der Frauenrechtskämpferin Maria Emhart, der Pädagogin Margarete Schörl und vielen weiteren beeindruckenden Frauen. Nach der Mittagspause geht es weiter zum Institutsgebäude der "Englischen Fräulein".

Hier erfahren Sie mehr über die Geschichte des Hauses und lernen Frauen kennen, die hier ihren Bildungsweg begannen. Auch eine Besichtigung der Kirche, der Grotte und der Gruft steht auf dem Programm. Eine Lesung aus dem Werk von Dr.<sup>in</sup> Doris Kloimstein wird den Tag voll bestärkender und inspirierender Frauen abrunden.

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 14.03.2026, 08.15 - 17.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Gertraud Weghuber</b> , Literaturvermittlerin, Reisebegleiterin für literarische Reisen <b>Mag.<sup>a</sup> Martina Eigelsreiter</b> , Leiterin Büro für Diversität, Magistrat St. Pölten <b>MMag.<sup>a</sup> Teresa Wielend</b> , Pädagogische Referentin Haus der Frau
<b>KOSTEN</b>	€ 89 exkl. Öffi-Ticket
<b>TREFFPUNKT</b>	08.15 Uhr, ÖBB Infopoint, Hbf Linz



FOTO: ©Gertraud Weghuber

## ATELIERBESUCHE IN OTTENSHEIM

Kursnummer 25.08.821

Dieser Nachmittag gewährt einen exklusiven Blick in die Ateliers zweier Ottensheimer Künstlerinnen. Eine ideale Gelegenheit, sie persönlich kennenzulernen und mehr über ihre Inspirationen, Arbeitsweisen und Projekte zu erfahren.

Die Textilkünstlerin Gerlinde Merl schafft farbenfrohe Wandbilder und Raumobjekte in vielen Größen und Formen. Die verwendeten Stoffe werden im Ottensheimer Atelier gefärbt. Bei der Verarbeitung nutzt die Künstlerin altbekanntes Handwerk, modernisiert und adaptiert es und entwickelt neue, spezielle Techniken.

Ausdrucksstarke Farben ziehen sich auch durch die Werke von Vera Rath-Paluch. Dabei bedient sie sich unterschiedlichster Materialien und schafft sowohl Glaskunst als auch Malereien. Scheinbar leicht und spielerisch entstehen so Figuren, Schalen, Fenster und Bilder, die pure Lebensfreude ausstrahlen.

Bei Schönwetter erfolgt die Anreise nach Ottensheim per Donaubus, bei Schlechtwetter mit Bus oder Bahn. Nach den Atelierbesuchen besteht noch die Möglichkeit, am Ottensheimer Freitagsmarkt zu flanieren und/oder den Tag bei Kaffee und Kuchen ausklingen zu lassen.

**TERMIN** **FREITAG, 24.04.2026, 13.10 - 18.20 UHR**

**LEITUNG** **Gerlinde Merl, Künstlerin**

**Vera Rath-Paluch, Künstlerin**

**MMag.<sup>a</sup> Teresa Wielend, Pädagogische Referentin Haus der Frau**

**€ 25 exkl. Öffi-Ticket**

**KOSTEN**  
**TREFFPUNKT**

13.10 Uhr, Donaubus Station, Flusgasse Linz.

Bei Schlechtwetter wird der Treffpunkt noch bekanntgegeben.



FOTO: © Gerhard Schöttl



FOTO: © Gerlinde Merl



## UNSER COVER

**LISA MARTINELLI**

Ein unerwartet lebendiges Haus, wo Frauen Wissen an Frauen weitergeben. Generationsübergreifend, selbstbewusst und wissbegierig. So habe ich sie in den Kursen bzw. in dieser Einrichtung wahrgenommen – in einem sehr besonders interessanten und wertvollen Austausch, inhaltlich wie auch zwischenmenschlich. Ich möchte es nicht missen und bin sehr dankbar dafür.

*Lisa Martinelli*

*Mutter, Designerin und leidenschaftliche Tüftlerin*



**UKULELE SPIELEN FÜR ANFÄNGER:INNEN: MODUL 1**

Kursnummer 25.08.807 - 25.08.808

An den ersten drei Abenden wird der Grundstein für das Spiel auf der Ukulele gelegt.

- Modul 1/1:** Sie erfahren die Geschichte des Instruments, die unterschiedlichen Modelle und deren Merkmale. Die richtige Haltung, erste Akkorde und Begleitrhythmen für die bekannten und typischen Ukulele-Songs werden erlernt.
- Modul 1/2:** Kurze Wiederholung des ersten Treffens. Festigen des bereits Gespielten, Erlernen weiterer Akkorde (C7 Am) und Festigen der Begleitrhythmen. Sie spielen viele neue Songs und Lieder.
- Modul 1/3:** Kurze Wiederholung der ersten Treffen, Erlernen weiterer Akkorde (D Em). Hauptaugenmerk wird jedoch die rechte Hand mit den Begleitrhythmen sein. Sie spielen viele neue Songs und Lieder.

Am ersten Abend stehen Leihinstrumente zur Verfügung, welche auf Wunsch im Kurs erworben werden können. Kosten ab ca. € 50 je nach Modell, Farbe und Form.

**LEITUNG** **Bettina Schipp**, Buch- und Musikalienfachhändlerin  
**KOSTEN** € 90

**Kurs A** Kursnummer 25.08.807

**TERMINE** **3x MONTAG, 22.09.2025, 13.10.2025, 03.11.2025, 18.30 - 20.30 UHR**

**Kurs B** Kursnummer 25.08.808

**TERMINE** **3x FREITAG, 26.09.2025, 17.10.2025, 14.11.2025, 15.00 - 17.00 UHR**

**UKULELE SPIELEN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE: MODUL 2**

Kursnummer 25.08.809 - 25.08.810

- Modul 2/1:** Kurze Wiederholung des ersten Kurses. Erlernen weiterer Akkorde (E7). Im Fokus steht die rechte Hand und die Technik "Palm Mute".
- Modul 2/2:** Kurze Wiederholung und Festigen des bereits Gespielten. Sie erarbeiten den Ukulele-Klassiker "Over the Rainbow" und beginnen mit dem Melodiespiel - dem Zupfen mit einfacher Griffschrift in Tabulaturen. Notenkenntnisse sind nicht nötig!
- Modul 2/3:** Kurze Wiederholung und Erlernen weiterer Akkorde. Sie kombinieren erstmals Picking und Strumming, spielen zweistimmige Songs und versuchen sich im Duett.

**LEITUNG** **Bettina Schipp**, Buch- und Musikalienfachhändlerin  
**KOSTEN** € 90  
**HINWEIS** Quereinsteiger:innen sind selbstverständlich herzlich willkommen! Voraussetzung: Beherrschen der Akkorde C C7 D F G Am Em.

**Kurs A** Kursnummer 25.08.809

**TERMINE** **3x MONTAG, 24.11.2025, 15.12.2025, 12.01.2026, 18.30 - 20.30 UHR**

**Kurs B** Kursnummer 25.08.810

**TERMINE** **3x FREITAG, 12.12.2025, 16.01.2026, 06.02.2026, 15.00 - 17.00 UHR**

**UKULELE SPIELEN FÜR FORTGESCHRITTENE: MODUL 3**

Kursnummer 25.08.811 - 25.08.812

An den drei Abenden des dritten Moduls warten mehr Songs und Akkorde sowie Spieltechniken und auch die ersten "ausgesetzten" Arrangements. Das Lerntempo passt sich stets der Gruppe an! Allen Quereinsteiger:innen wird das 2. Modul empfohlen! Grundlegende Techniken und Sonderzeichen in den Unterlagen werden im 2. Modul erarbeitet und sollten im 3. Modul gefestigt sein, um gemeinsam spielen zu können.

**LEITUNG** **Bettina Schipp**, Buch- und Musikalienfachhändlerin  
**KOSTEN** € 90

**Kurs A**

Kursnummer 25.08.811

**TERMINE** **3x MONTAG, 02.02.2026, 23.02.2026, 16.03.2026, 18.30 - 20.30 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 25.08.812

**TERMINE** **3x FREITAG, 27.02.2026, 20.03.2026, 10.04.2026, 15.00 - 17.00 UHR**

**SINGEN FÜR „UNBEGABTE“**

Kursnummer 25.08.814 - 25.08.815

Gehören Sie zu jenen Menschen, denen gesagt wurde: "Du kannst nicht singen!"? Nehmen Sie das Singen in Gesellschaft seither als große Herausforderung wahr, oder genießen Sie sich gar für Ihre Stimme? Das kann sich ändern! Dieser Kurs bietet einen geschützten Rahmen, wo Sie Ihre Stimme neu entdecken können. Spielerisch und ohne Leistungszwang finden Sie wieder Zugang zu Ihrem natürlichen Stimmpotenzial und der Freude am Singen.

**LEITUNG** **Ramona Fischer**, Sängerin, Jodlerin, Trainerin für Stimme und Persönlichkeit  
**KOSTEN** € 125

**Kurs A**

Kursnummer 25.08.814

**TERMINE** **9x MONTAG, 29.09.2025 - 01.12.2025, 18.30 - 20.00 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 25.08.815

**TERMINE** **9x MONTAG, 19.01.2026 - 23.03.2026, 18.30 - 20.00 UHR**

**JODELN: DIE URKRAFT DER STIMME WIEDERENTDECKEN!**

Kursnummer 25.08.816 - 25.08.817

Jodeln als Gesangsform ist einfach und gleichzeitig genial: Kleine Melodien verweben sich in der Mehrstimmigkeit zu harmonischen Klanggebilden. Im steten Wechsel der Stimmregister findet die Kehle ihre Bewegungsfreiheit und somit in ihre natürliche Ausdruckskraft. Für den Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, allein die Freude am Ausdruck und miteinander Tönen und Singen genügt! Der Kurs ist für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene geeignet.

**LEITUNG** **Ramona Fischer**, Sängerin, Jodlerin, Trainerin für Stimme und Persönlichkeit  
**KOSTEN** € 84

**Kurs A**

Kursnummer 25.08.816

**TERMINE** **6x DONNERSTAG, 02.10.2025 - 13.11.2025, 18.30 - 20.00 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 25.08.817

**TERMINE** **6x DONNERSTAG, 22.01.2026 - 05.03.2026, 18.30 - 20.00 UHR**

**GESANG NEXT LEVEL: IHR WEG ZUR STARKEN STIMME**

Kursnummer 25.08.833 - 25.08.835

Möchten Sie mühelos und klangvoll singen, Töne sicher treffen und selbstbewusst auf der Bühne stehen? In diesem Kurs für leicht fortgeschrittene Sänger:innen wird an Stimmtechnik, Atemführung und Ausdruck gearbeitet. Sie lernen, wie Ihr Stimmapparat funktioniert, entwickeln Ihr Gehör, erweitern Ihren Stimmumfang und erhalten wertvolle Tipps gegen Lampenfieber. Machen Sie den nächsten Schritt und entwickeln Sie Ihre Stimme weiter!

**LEITUNG** **Ekaterina Slawinski**, Sängerin und Musikpädagogin  
**KOSTEN** € 80

**Kurs A**

Kursnummer 25.08.833

**TERMINE** **5x DIENSTAG, 30.09.2025, 07.10.2025, 21.10.2025, 04.11.2025, 11.11.2025, 18.00 - 19.30 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 25.08.834

**TERMINE** **5x DIENSTAG, 13.01.2026, 20.01.2026, 27.01.2026, 10.02.2026, 24.02.2026, 18.00 - 19.30 UHR**

**Kurs C**

Kursnummer 25.08.835

**TERMINE** **5x DIENSTAG, 21.04.2026, 28.04.2026, 05.05.2026, 12.05.2026, 19.05.2026, 18.00 - 19.30 UHR**

**SINGEN & KLINGEN: GLÜCKSTAG**

Kursnummer 25.08.805 - 25.08.806

Mit Liedern aus aller Welt, lebhaften Bewegungsliedern, Lockerungsübungen und traditionellen Jodlern begeben wir uns gemeinsam auf eine rhythmisch-musikalische Reise durch diverse Kulturen. Die vitalisierende Kraft des Singens lädt Sie ein, die Quelle von Freude und Zufriedenheit in Ihnen zu entdecken. Ohne Perfektion oder Leistungsdenken, aber mit schwungvoller Begeisterung, Leichtigkeit und viel Humor!

Bei einer Klangreise gleiten Sie sanft in die wohlthuende Entspannung. Umgeben von den sanften Klängen von Monochorden, Gongs, Koshis und der Sansula entfliehen Sie dem Alltag und schöpfen neue Kraft. Ein Tag, der Ihnen dabei hilft, Ihre innere Mitte zu finden und sich mit frischer Energie aufzufüllen.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**LEITUNG** **Magdalena Maria Pühringer**, Zertifizierte Singleiterin für Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäuser, Klang- und Aromapraktikerin  
**Ingrid Huemer**, Zertifizierte Singleiterin für Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäuser, Jung-Jodlerin

**KOSTEN** € 104

**Kurs A**

Kursnummer 25.08.805

**TERMIN** **SAMSTAG, 22.11.2025, 09.00 - 16.00 UHR**

**Kurs B**

Kursnummer 25.08.806

**TERMIN** **SAMSTAG, 18.04.2026, 09.00 - 16.00 UHR**



**VOLKSMUSIK VERBINDET!**

Kursnummer 25.08.822 - 25.08.823

Freuen Sie sich auf gemeinsames Singen des Volksliedgutes! 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!

**LEITUNG** Flora Schrattenholzer, Elementare Musikpädagogin, Akkordeonistin  
**KOSTEN** € 71  
**HINWEIS** Für die Dauer des Kurses wird eine Mappe mit Noten zur Verfügung gestellt.

**Kurs A**

Kursnummer 25.08.822

**TERMINE** 6x MITTWOCH, 08.10.2025, 22.10.2025, 05.11.2025, 19.11.2025, 03.12.2025, 17.12.2025,  
09.00 - 11.00 UHR

**Kurs B**

Kursnummer 25.08.823

**TERMINE** 6x MITTWOCH, 14.01.2026, 28.01.2026, 11.02.2026, 25.02.2026, 11.03.2026, 25.03.2026,  
09.00 - 11.00 UHR

**SIE HABEN EIN ANGEBOT FÜR UNSER KURSPROGRAMM?  
SCHICKEN SIE IHRE UNTERLAGEN AN: [HDF@DIOEZESE-LINZ.AT](mailto:HDF@DIOEZESE-LINZ.AT)  
WIR FREUEN UNS AUF SIE!**



**Kursleiter:innen gesucht!**

HAUS  
DER  
FRAU



**STRICK- UND HÄKELTREFF: GEMEINSAM KREATIV SEIN**

Kursnummer 25.09.903 – 25.09.911

Sie stricken oder häkeln gerne? Sie möchten sich mit anderen Handarbeitsbegeisterten austauschen, neue Techniken kennenlernen oder haben ein Projekt, das schon lange auf seine Fertigstellung wartet? In unserem Strick- und Häkeltreff treffen sich Gleichgesinnte, um gemeinsam kreativ zu sein. Dabei unterstützen wir uns gegenseitig, geben Tipps, Inspirationen und manchmal auch einfach nur Gesellschaft bei einer gemütlichen Handarbeitsrunde.

<b>TERMINE</b>	<b>MONTAG, 17.00 - 19.00 UHR</b> <b>22.09.2025, 20.10.2025, 24.11.2025, 15.12.2025, 26.01.2026, 23.02.2026, 23.03.2026, 20.04.2026, 18.05.2026</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Gudrun Rochhart</b> , Leidenschaftliche Handstrickerin, die auch gerne häkelt
<b>KOSTEN</b>	€ 7 pro Termin
<b>HINWEIS</b>	Eine Anmeldung zu den einzelnen Terminen ist erforderlich!

**NÄHEN NACH EIGENEN WÜNSCHEN**

Kursnummer 25.09.922 - 25.09.925

Nähen Sie Ihre Blusen, Kleider, Röcke, Kostüme oder Kinderbekleidung selbst! Schnitte werden nach Wunsch auf eigene Körpermaße abgestimmt. Gute Nähkenntnisse werden vorausgesetzt. Eine funktionierende Nähmaschine, mit deren Umgang Sie vertraut sind, bringen Sie bitte selbst mit!

<b>LEITUNG</b>	<b>Waltraud Rund</b> , Damenkleidermacherin	
	<b>Kurs A</b>	Kursnummer 25.09.922
<b>TERMINE</b>	<b>4x MITTWOCH, 08.10.2025, 22.10.2025, 05.11.2025, 19.11.2025, 08.30 - 11.30 UHR</b>	
<b>KOSTEN</b>	€ 45	
	<b>Kurs B</b>	Kursnummer 25.09.923
<b>TERMINE</b>	<b>8x DONNERSTAG, 09.10.2025 – 04.12.2025, 08.30 - 11.30 UHR</b>	
<b>KOSTEN</b>	€ 90	
	<b>Kurs C</b>	Kursnummer 25.09.925
<b>TERMINE</b>	<b>4x MITTWOCH, 25.02.2026, 11.03.2026, 25.03.2026, 08.04.2026, 08.30 - 11.30 UHR</b>	
<b>KOSTEN</b>	€ 45	
	<b>Kurs D</b>	Kursnummer 25.09.924
<b>TERMINE</b>	<b>8x DONNERSTAG, 26.02.2026 – 23.04.2026, 08.30 - 11.30 UHR</b>	
<b>KOSTEN</b>	€ 90	

**DIRNDLNÄHKURS**

Kursnummer 25.09.926

Ziel dieses Kurses ist das Anfertigen eines traditionellen bzw. erneuerten Dirndls inklusive Bluse und Schürze und/oder das Aufnähen eines neuen Oberteiles auf einen bereits vorhandenen Rock. Vorausgesetzt werden: Sehr gute Nähkenntnisse, eine gut funktionierende Nähmaschine und ein geübter Umgang mit dem Gerät, ordentliches Werkzeug: gut schneidende Stoffschere, feine Nähadeln, Stahlstecknadeln, Maßband.

<b>TERMINE</b>	<b>8x DONNERSTAG, 09.10.2025 - 27.11.2025, 13.00 - 17.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Heidemarie Wagner</b> , Dipl. Päd. <sup>in</sup> für gewerblichen Fachunterricht Schwerpunkt Textil
<b>KOSTEN</b>	€ 156

## IKEBANA

Kursnummer 25.09.934 - 25.09.939

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. Es wird in der Tradition der Ikenobo-Schule unterrichtet.

**LEITUNG** **Sissy Födinger-Wieder**, Assistenzprofessorin der IKENOBO-Academy of Floral Art, Kyoto  
**Elisabeth Höfer**, Assistenzprofessorin der IKENOBO-Academy of Floral Art, Kyoto

**Ikebana für Fortgeschrittene & Wiedereinsteiger:innen – Kurs A** Kursnummer 25.09.934

**TERMINE** 6x MITTWOCH, 01.10.2025 – 19.11.2025, 09.00 - 11.30 UHR  
**KOSTEN** € 95 + € 7 Materialkosten je Arrangement  
**HINWEIS** Am ersten Übungstag benötigen Sie ein Shokagefäß mit Kenzan.

**Ikebana für Fortgeschrittene & Wiedereinsteiger:innen – Kurs B** Kursnummer 25.09.935

**TERMINE** 6x DONNERSTAG, 02.10.2025 – 20.11.2025, 18.00 - 20.30 UHR  
**KOSTEN** € 95 + € 7 Materialkosten je Arrangement  
**HINWEIS** Am ersten Übungstag benötigen Sie ein Shokagefäß mit Kenzan.

**Ikebana für Fortgeschrittene & Wiedereinsteiger:innen – Kurs C** Kursnummer 25.09.936

**TERMINE** 6x MITTWOCH, 11.03.2026 – 29.04.2026, 09.00 - 11.30 UHR  
**KOSTEN** € 95 + € 7 Materialkosten je Arrangement  
**HINWEIS** Am ersten Übungstag benötigen Sie ein Shokagefäß mit Kenzan.

**Ikebana für Fortgeschrittene & Wiedereinsteiger:innen – Kurs D** Kursnummer 25.09.937

**TERMINE** 6x DONNERSTAG, 12.03.2026 – 30.04.2026, 18.30 - 20.30 UHR  
**KOSTEN** € 95 + € 7 Materialkosten je Arrangement  
**HINWEIS** Am ersten Übungstag benötigen Sie ein Shokagefäß mit Kenzan.

**Workshop** Kursnummer 25.09.938

**TERMIN** SAMSTAG, 18.10.2025, 09.00 - 15.00 UHR  
**KOSTEN** € 45 + € 15 Materialkosten für zwei Arrangements  
**HINWEIS** Sie benötigen eine flache Schale (ca. 30 cm Durchmesser) mit neutraler Glasur und einen Blumenigel aus Metall (Kenzan - 8 cm Durchmesser - dieser kann im Workshop erworben werden).

**Ikebana für Interessierte** Kursnummer 25.09.939

**TERMINE** 2x DONNERSTAG, 12.03.2026, 19.03.2026, 18.00 - 20.00 UHR  
**KOSTEN** € 43 + € 7 Materialkosten je Arrangement  
**HINWEIS** Sie benötigen eine flache ca. 6 cm hohe Schale (Durchmesser ca. 25 cm) und einen Blumensteckigel (Kenzan - Durchmesser ca. 8 cm aus Metall). Der Kenzan kann vor Ort um ca. € 35 gekauft oder ausgeborgt werden, die Schale um ca. € 30 erworben werden.

**KORBWICKELN AUS KRÄUTERN UND GRÄSERN**

Kursnummer 25.09.912

Das Korbwickeln begleitet uns Menschen bereits seit Jahrtausenden, egal ob geflochten oder gebunden. In der Steinzeit entwickelt, ist diese Technik älter als das Töpfern. Früher verwendeten die Menschen vermutlich alles, was sie an Gräsern finden konnten. Auch in unserer Kultur hatten Wickelkörbe eine lange Tradition. Ihre Fertigung war früher die Winterarbeit auf den Bauernhöfen. Die Teilnehmer:innen gestalten unter Anleitung einen runden Korb, der gleich mit nach Hause genommen werden kann. Materialien wie Gräser, Kräuter, Nadel und Faden werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 10.10.2025, 15.00 - 19.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Karin Theresa Mikota</b> , Wald- und Kräuterpädagogin, Waldbadetrainerin, Kunsthandwerkerin
<b>KOSTEN</b>	€ 40 + € 8 Materialkosten

**TAUCHE EIN IN FARBEN**

Kursnummer 25.09.927

Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Farbtechniken: Acryl, Aquarell, Tinte, und nutzen Sie verschiedene Untergründe: Leinwand, Papier, Holz. Sie können einfach intuitiv gestalten und/oder ein bestimmtes Motiv malen. Das Spiel mit den Farben und Techniken und die Freiheit, für sich zu wählen, was Ihnen an diesem Tag entspricht, steht im Vordergrund.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 11.10.2025, 10.00 - 17.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Marianne Mairhofer</b> , Künstlerin
<b>KOSTEN</b>	€ 110 inkl. aller Materialien
<b>HINWEIS</b>	Eine Leinwand in der Wunschgröße ist mitzubringen.

**(TÜR)KRÄNZE BINDEN**

Kursnummer 25.09.932 – 25.09.933

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie aus frischen Blumen, Zweigen und dekorativen Elementen einen wunderschönen (Tür)kranz gestalten können. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie die Techniken des Kranzbindens und erhalten Tipps zur Auswahl der Materialien, die Ihnen zur Verfügung gestellt werden. Der Workshop bietet eine kreative Atmosphäre, in der Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen können. Am Ende nehmen Sie Ihren selbstgestalteten (Tür)Kranz mit nach Hause, um Ihr Zuhause festlich zu schmücken. Ideal für Anfänger:innen und Floristikliebhaber:innen!

Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet!

<b>LEITUNG</b>	<b>Julia Kiesenhofer</b> , Floristin
<b>KOSTEN</b>	€ 70

**Kurs A**

Kursnummer 25.09.932

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 17.10.2025, 15.00 - 18.00 UHR</b>
---------------	---

**Kurs B**

Kursnummer 25.09.933

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 20.03.2026, 15.00 - 18.00 UHR</b>
---------------	---

## KÜNSTLERISCHE EXPERIMENTIERWERKSTATT

Kursnummer 25.09.916 - 25.09.918

"Wenn du eine innere Stimme hörst, die sagt: "Du kannst nicht malen", dann male auf jeden Fall, damit diese Stimme zum Schweigen gebracht wird." (Vincent van Gogh)

Tauchen Sie ein in die Welt der Farben, Skizzen und unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten! Die drei Zeichenkurse können auch unabhängig voneinander besucht werden und alle Kurse sind für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Im Vorfeld des Kurses wird Ihnen eine Materialliste zugeschickt.

Bei diesen Veranstaltungen können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**LEITUNG** Sandra Lafenthaler, Künstlerin  
**KOSTEN** € 140 pro Kurs + € 5 - 7 Materialkosten



### Die Welt der Skizzenbücher

Kursnummer 25.09.916

Skizzenbücher beinhalten wohl mitunter die persönlichsten Ausdrucksformen eines:r Künstler:in. Welche Möglichkeiten gibt es, ein solches zu gestalten? In diesem Kurs werden Sie Ihr eigenes Skizzenbuch beginnen und eine Fülle an Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Nach Lust und Laune werden Ideen, von gegenständlich bis abstrakt, gesammelt, aufgenommen oder auch wieder verworfen. Skizzen sind nicht statisch, neue Zugänge zu einem Thema oder Stil dürfen sich entwickeln. Auch zwischen den Terminen können die Bücher mit nach Hause genommen und mit Zeichnungen, Kritzeleien oder auch Texten gefüllt werden.

**TERMINE** 5x DIENSTAG, 14.10.2025 – 11.11.2025, 18.30 – 21.00 UHR

### Von der Skizze zur Zeichnung

Kursnummer 25.09.917

Mit Hilfe verschiedener Übungen skizzieren Sie Gegenstände und nähern sich spielerisch der Zeichnung. Mit dem Durchbrechen festgefahrener Denkmuster soll die innere kritische Stimme zum Schweigen gebracht werden. So kann jene Lockerheit erreicht werden, die notwendig ist, damit die Zeichnung gelingt. Ausflüge in die Theorie werden während der Einheiten immer wieder mit eingeflochten. Die Freude am Zeichnen steht dabei im Vordergrund.

**TERMINE** 5x DIENSTAG, 13.01.2026 – 10.02.2026, 18.30 – 21.00 UHR

### Von der Zeichnung zum Aquarell

Kursnummer 25.09.918

In diesem Kurs steht die Freude am Experimentieren mit verschiedenen Zeichenmaterialien im Vordergrund. Dabei wird das Hauptaugenmerk auf das Aquarell gelegt und Sie lernen verschiedene Techniken und den Umgang mit Farben kennen. Anhand vieler Übungen nähern Sie sich den Gegenständen, die Sie malen wollen, an. So erforschen Sie verschiedene Ausdrucksformen und entwickeln Ihre eigenen kreativen Fähigkeiten weiter. Bei Bedarf stellt die Kursleiterin gerne Aquarellfarbe und Stifte bereit.

**TERMINE** 5x DIENSTAG, 10.03.2026 – 14.04.2026, 18.30 – 21.00 UHR

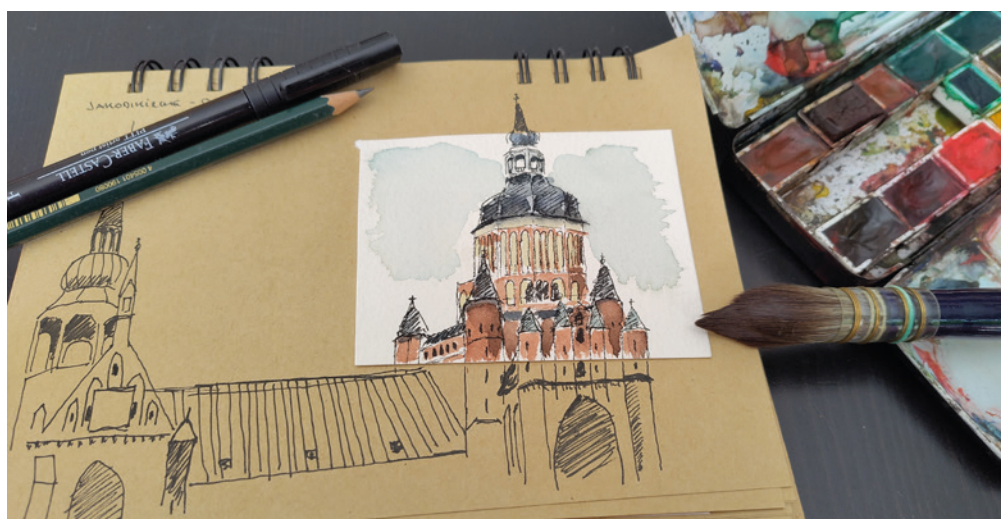


FOTO: © Sandra Lafenthaler



## ZWIRNKNÖPFE NÄHEN FÜR ANFÄNGER:INNEN

Kursnummer 25.09.920

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.

**TERMIN** FREITAG, 07.11.2025, 17.00 - 20.00 UHR  
**LEITUNG** Renate Paschinger, Kunsthandwerkerin  
**KOSTEN** € 35 + € 3 Materialkosten

## ZWIRNKNÖPFE NÄHEN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 25.09.921

Sie haben bereits Zwirnknöpfe genäht und möchten das Erlernte vertiefen? In diesem Kurs für leicht Fortgeschrittene festigen Sie Ihre Kenntnisse und stellen aufwändigere Modelle her. Sie lernen, komplexere Techniken zu meistern und Zwirnknöpfe mit weiteren Materialien zu kombinieren. Das benötigte Material wird im Kurs zur Verfügung gestellt. So entstehen raffinierte Schmuckstücke, kreative Deko und individuelle Accessoires!

**TERMIN** FREITAG, 06.02.2026, 17.00 - 20.00 UHR  
**LEITUNG** Renate Paschinger, Kunsthandwerkerin  
**KOSTEN** € 35 + € 3 Materialkosten

## NEURODINGS® ZUM KENNENLERNEN: NEUROKREATIVES ZEICHNEN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN IM INNEN UND AUSSEN

Kursnummer 25.09.913

Kreative Neurobilder sind ein neuer, einfacher und effektiver Weg zu positiver Veränderung. NEURODINGS® ist für alle, die ihre eigene Kreativität wiederentdecken möchten und Spaß am Zeichnen haben. Es sind keine zeichnerischen Vorkenntnisse erforderlich. NEURODINGS® ist als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht - Sie müssen nur die Grundelemente kennenlernen, dann können Sie zuhause weiter zeichnen. Eine Materialliste wird im Vorfeld zugeschickt. Die erforderlichen Materialien werden am Kurstag auch von der Trainerin mitgenommen und können um € 3 erworben werden.

**TERMINE** 2x DONNERSTAG, 13.11.2025, 20.11.2025, 18.30 - 21.00 UHR  
**LEITUNG** Maria Auinger, Neurodings® - Trainerin, Diplom-Lebensberaterin  
**KOSTEN** € 60 + € 3 Materialkosten

## NEURODINGS®: VERBINDEN SIE SICH MIT IHRER INNEREN KRAFT

Kursnummer 25.09.914

Sie interessieren sich dafür, wie Sie mit Neurodings® Ihre inneren Kraftquellen entdecken und stärken können? Sie möchten mit neurokreativem Zeichnen ein Lösungsbild erschaffen, das Ihnen hilft, die passenden Weichen zu stellen um kreative Lösungen zu entwickeln? Für alle, welche die Neurodings® - Methode schon kennen und einen neuen Zeichen-Ablauf kennenlernen möchten.

Eine Materialliste wird im Vorfeld zugeschickt. Die erforderlichen Materialien werden am Kurstag auch von der Trainerin mitgenommen und können um € 3 erworben werden.

**TERMIN** DONNERSTAG, 19.03.2026, 18.30 - 21.00 UHR  
**LEITUNG** Maria Auinger, Neurodings® - Trainerin, Diplom-Lebensberaterin  
**KOSTEN** € 30 + € 3 Materialkosten

**SCHMUCK AUS FAHRRADSCHLAUCH**

Kursnummer 25.09.901

Der Fahrradschlauch: Ein alltägliches, unscheinbares Material, das mit Löchern schnell zum Wegwerfprodukt wird? Aus alten Schläuchen lassen sich Armbänder, Ohrschmuck, Halsketten und Schlüsselanhänger gestalten. Sie werden das Material genau betrachten, schneiden, lochen, falten, fädeln, verhäkeln und mit vielen anderen Materialien kombinieren. So können einzigartige und individuelle Schmuckstücke entstehen, die einem scheinbar unbrauchbaren alten Fahrradschlauch neues Leben einhauchen. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet!

**TERMIN** **FREITAG, 14.11.2025, 15.00 - 18.00 UHR**  
**LEITUNG** **Dipl.Ing.<sup>in</sup> Carin Fürst**, Architektin, Schmuckdesignerin  
**KOSTEN** € 62

**FÄRBen MIT BRILLIANter FARBWIRKUNG: STOFFE MACHEN, AUS DENEN TRÄUME WERDEN**

Kursnummer 25.09.930

Folgen Sie dem Ruf der Farben und färben Sie ganz nach Ihren Vorstellungen. Eine kurze Einführung zum Thema Farbstoffe, Farbenlehre, Fasern, etc. schafft das nötige Hintergrundwissen, bevor es ans Färben geht. Die im Kurs verwendeten chemischen Farbstoffe (Reaktiv-Kaltfarben) sind problemlos anzuwenden und ausgezeichnet einsetzbar. Die entstehenden handgefärbten Stoffe können im Wohnbereich, als Ausgangsmaterial für das Nähen von Kleidung und nicht zuletzt zu Dekozwecken verwendet werden. Im Vorfeld der Veranstaltung wird eine Materialliste zugeschickt!

**TERMIN** **SAMSTAG, 15.11.2025, 09.00 - 13.00 UHR**  
**LEITUNG** **Gerlinde Merl**, Textilkünstlerin, Akademische Kunsttherapeutin  
**KOSTEN** € 62 + € 22 Materialkosten

**PAPIERZAUBER: KREATIVE WEIHNACHTSDEKORATION**

Kursnummer 25.09.902

An diesem Nachmittag entstehen Sterne, Tannenbäumchen und mehr - gefertigt aus verschiedenem Papier wie Musiknoten, Schnittmusterbögen, Kalenderblättern, Geschenkpapier und Landkarten. Es wird geschnitten, gefaltet, gelocht und vielleicht bemalt. Damit die entstandenen Papierkunstwerke auch stilecht verpackt als Geschenke dienen können, werden auch noch Geschenkschachteln angefertigt - selbstverständlich aus Papier! Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet!

**TERMIN** **FREITAG, 28.11.2025, 15.00 - 18.00 UHR**  
**LEITUNG** **Dipl.Ing.<sup>in</sup> Carin Fürst**, Architektin, Schmuckdesignerin  
**KOSTEN** € 62



FOTO: © Carin Fürst

## MAGISCHE WESEN: FILZEN FÜR WEIHNACHTEN

Kursnummer 25.09.915

Passend zur Vorweihnachtszeit werden Engel, Elfen und Feen aus Filzwole, einem natürlichen, nachwachsenden Rohstoff, der sich hervorragend für kreatives Gestalten eignet, gefertigt. In entspannter Atmosphäre entstehen persönliche, individuelle Kunstwerke, die sich perfekt als Weihnachtsdeko oder kleine Geschenke eignen. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet!

**TERMIN** FREITAG, 21.11.2025, 17.00 - 19.00 UHR  
**LEITUNG** Isabell Horvat, Filzerin  
**KOSTEN** € 24

## TEXTILE VERNETZUNGEN: NÄHGLÜCK MIT WASSERLÖSLICHEM VLIES

Kursnummer 25.09.931

In diesem lebendigen Kurs werden handgefärbte Stoffstücke ausgeschnitten, zusammengefügt und übernäht. So entstehen geheimnisvolle und märchenhafte Miniaturen, Billets und Wandbilder in unterschiedlichen Größen. Abseits alter Klischees kann hier das Nähen mit der Nähmaschine als kreativer Prozess erlebt werden, dem kaum Grenzen gesetzt sind. Die Kursleiterin wird zum Kurs ihre handgefärbten Stoffe aus Jacquard, Damast und Leinen mitbringen und diese zum Verkauf anbieten. Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**TERMIN** SAMSTAG, 10.01.2026, 09.00 - 17.00 UHR  
**LEITUNG** Gerlinde Merl, Textilkünstlerin, Akademische Kunsttherapeutin  
**KOSTEN** € 98 + € 9 Materialkosten  
**HINWEIS** Grundkenntnisse an der Nähmaschine sind Voraussetzung



## BRUSHLETTERING BASIC

Kursnummer 25.09.940

Würden Sie auch gerne mit wenigen Handgriffen eine wunderschöne persönliche Glückwunsch- oder Dankeskarte anfertigen? Einen Stift zur Hand nehmen und den lieben Worten das ganz Besondere mitgeben? In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Kalligraphie mit "Brushpens"-Pinselfedern. Es werden die Grundstriche, erste Alphabete und die Verbindung zu Wörtern geübt. Ein umfangreiches Skriptum mit vielen Übungsblättern macht es leicht, zuhause weiterzulernen. Skriptum, verschiedenste Papiermaterialien und drei hochwertige Pinselfedern sind im Kurspreis enthalten.

**TERMIN** SAMSTAG, 07.03.2026, 10.00 - 13.30 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> Angelika Newerkla-Huemer, Kalligraphin  
**KOSTEN** € 98 inkl. Materialkosten

## BRUSHLETTERING FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 25.09.941

Ein Workshop aufbauend auf den Basiskurs Brushlettering oder für diejenigen, die schon Erfahrung im Umgang mit Brush-Pens haben. Fragen, die nach dem ersten Kurs zuhause aufgetaucht sind, werden geklärt. Danach werden Sie sich in verschiedene Alphabet-Variationen vertiefen und sich dann der Kombination von Schriftarten und ersten Verzierungen widmen.

**TERMIN** SAMSTAG, 18.04.2026, 10.00 - 13.30 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> Angelika Newerkla-Huemer, Kalligraphin  
**KOSTEN** € 98 inkl. Materialkosten

## ZEICHNEN, WAS DAS AUGE SIEHT MIT CONNY WOLF

Kursnummer 25.09.942

Zeichnen lernen ist Sehen lernen, erst was das Auge erkennt, kann die Hand auch wiedergeben. So üben Sie in diesem Kurs das bewusste Betrachten, Erkennen und zeichnerische Umsetzen von Maßen und Proportionen. Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Erwachsene und Jugendliche sind gleichermaßen willkommen, denn die Inhalte lassen sich dem jeweiligen Können anpassen. Mit der Rechnung wird eine Materialliste zugesandt.

**TERMIN** **SAMSTAG, 11.04.2026, 10.00 - 16.00 UHR**  
**LEITUNG** **Cornelia Mück**, Grafikerin und Illustratorin  
**KOSTEN** € 97 für Erwachsene, € 77 für Schüler:innen und Studierende

## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM LIEBLINGSSTÜCK: RUCKSACK/TASCHE NÄHEN FÜR ANFÄNGER:INNEN

Kursnummer 25.09.919

Möchten Sie Ihre eigene, individuelle Tasche oder einen Rucksack nähen? In einer Gruppe und unter Anleitung werden Sie Schritt für Schritt begleitet. Zuerst entwickeln Sie den Schnitt, ob nach eigenem Design, von einer bestehenden Tasche abgenommen oder aus dem Fundus der Kursleiterin, danach wählen Sie den passenden Stoff und nähen Ihre neue Lieblingstasche. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet!

**TERMINE** **3x DIENSTAG, 21.04.2026, 28.04.2026, 05.05.2026, 18.00 - 21.00 UHR**  
**LEITUNG** **Astrid Starrermayr**, Textildesignerin, Künstlerin  
**KOSTEN** € 108



FOTO: © FloraFellner

## RAUM FÜR MICH

Kursnummer 25.09.928 - 25.09.929

Wir starten in den Tag mit einer Einstimmung auf das Thema mit unterschiedlichen Methoden (Phantasiereisen). Anschließend geht es um die Annäherung und Umsetzung des Themas mit kreativen Mitteln. Dazu bekommen Sie von der Kursleiterin Inspirationen und unterschiedliche Möglichkeiten aufgezeigt (Collagenarbeit, Mixed Media). Am Ende bekräftigen wir unser Tun und unsere Werke und schließen mit einem kleinen Ritual ab. Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

**LEITUNG** **Marianne Mairhofer**, Künstlerin  
**KOSTEN** € 110 inkl. Materialkosten



### Meine Herzenswünsche

Kursnummer 25.09.928

**TERMIN** **SAMSTAG, 25.04.2026, 10.00 - 16.00 UHR**

### Die Kraft meiner Ahn:innen spüren

Kursnummer 25.09.929

**TERMIN** **SAMSTAG, 30.05.2026, 10.00 - 16.00 UHR**



Der Lebensmittelbeitrag beinhaltet sämtliche Kosten, die der:die Kursleiter:in im Vorfeld für den Einkauf ausgegeben hat. Bei Nichterscheinen beziehungsweise nicht zeitgerechter Stornierung wird der Lebensmittelbeitrag in Rechnung gestellt. Vegane, vegetarische und glutenfreie Kochkurse sind entsprechend gekennzeichnet.



VEGAN



VEGETARISCH



GLUTENFREI

## ITALIENISCH KOCHEN MIT MARIA GIOVANNA PUGGIONI-WINTERSBERGER

Kursnummer 25.10.137 - 25.10.144

Die original italienische Küche begeistert mit Geschmack, Vielfalt und Abwechslung. In mediterraner Atmosphäre bereiten Sie gemeinsam ein mehrgängiges Menü zu. Die Köchin Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger bringt Ihnen die italienische Lebensart näher und gibt ihre persönlichen Tipps und Tricks gerne an Sie weiter.

**LEITUNG** Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger, Köchin aus Sardinien  
**KOSTEN** € 35 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag inkl. Prosecco und Wein  
**HINWEIS** Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**TERMIN** **Kulinarische Reise durch die italienische Küche** Kursnummer 25.10.137  
**FREITAG, 10.10.2025, 15.00 - 19.00 UHR**

**TERMIN** **Rosticceria siciliana: Streetfood aus Sizilien** Kursnummer 25.10.138  
**FREITAG, 07.11.2025, 15.00 - 19.00 UHR**

**TERMIN** **Natale in Italia con mare, mare, mare:** Kursnummer 25.10.139  
**Weihnachten in Italien mit Fisch und Meeresfrüchten**  
**SAMSTAG, 13.12.2025, 10.00 - 14.00 UHR**

**TERMIN** **Pasta fresca e pesti: Selbstgemachte** Kursnummer 25.10.140  
**Nudeln und Pesto-Variationen**  
**DONNERSTAG, 22.01.2026, 15.00 - 19.00 UHR**



**TERMIN** **Pizza ohne Gluten** Kursnummer 25.10.141  
**FREITAG, 27.02.2026, 15.00 - 19.00 UHR**

**TERMIN** **Primavera in Italia: Frühling in Italien** Kursnummer 25.10.142  
**SAMSTAG, 14.03.2026, 10.00 - 14.00 UHR**



**TERMIN** **Cucina italiana vegetariana: Vegetarische Gerichte** Kursnummer 25.10.143  
**FREITAG, 17.04.2026, 15.00 - 19.00 UHR**

**TERMIN** **Festa della mamma: Gemeinsam kochen und genießen** Kursnummer 25.10.144  
**(für Mütter und erwachsene Kinder)**  
**DONNERSTAG, 07.05.2026, 15.00 - 19.00 UHR**

**PAKISTANISCHE GERICHTE IN 20 MINUTEN**

Kursnummer 25.10.126

Für alle, die wenig Zeit haben, aber dennoch authentische und geschmackvolle Gerichte genießen möchten, bietet dieser Kurs die ideale Lösung. Sie lernen, wie mit wenigen Zutaten und minimalem Zeitaufwand traditionelle pakistanische Speisen zubereitet werden. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, aromatische Mahlzeiten zuzubereiten, mit Grundzutaten zu improvisieren und im Handumdrehen schmackhafte Kreationen für sich und Ihre Familie auf den Tisch zu bringen.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 23.10.2025, 17.00 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Sarah Faisal BSc.</b> , Spezialistin pakistanische Küche
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**PAKISTANISCHE KABABS & CUTLETS:  
WÜRZIGE SPEZIALITÄTEN MIT TRADITION**

Kursnummer 25.10.127

Pakistanische Kababs und Cutlets zeichnen sich durch aromatische Würze, saftige Konsistenz und köstliche Röstaromen aus. In diesem Kurs lernen Sie, wie man perfekte Kababs zubereitet - von zart mariniertem Fleisch bis hin zu würzigen, knusprigen Patties. Sie erfahren, wie man authentische Gewürzmischungen herstellt, Marinaden für zartes Fleisch zubereitet sowie traditionelle Grill- und Bratetechniken für besten Geschmack anwendet.

<b>TERMIN</b>	<b>MONTAG, 24.11.2025, 17.00 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Sarah Faisal BSc.</b> , Spezialistin pakistanische Küche
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 25 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**FARBENFROHE GEMÜSEGERICHTE AUS PAKISTAN**

Kursnummer 25.10.125



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 harmonieren, wie man Gemüse richtig gart, damit es seinen Geschmack und seine Nährstoffe behält, und wie man kreative Beilagen kombiniert.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 15.01.2026, 17.00 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Sarah Faisal BSc.</b> , Spezialistin pakistanische Küche
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**DIE KUNST DES PERFEKTEN NAAN-BROTS:  
TRADITIONELL, WEICH & AROMATISCH**

Kursnummer 25.10.128

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.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 26.02.2026, 17.00 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Sarah Faisal BSc.</b> , Spezialistin pakistanische Küche
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**PAKISTANISCHE KÜCHE FÜR EINSTEIGER:INNEN:  
LEICHT NACHZUKOCHEN & VOLLER GESCHMACK**

Kursnummer 25.10.129

Dieser Kurs richtet sich an alle, die wenig oder keine Kocherfahrung haben, aber authentische pakistanische Gerichte meistern möchten. Sie lernen die Grundlagen des Würzens, einfache Kochtechniken und die Zubereitung traditioneller Rezepte, die leicht nachzukochen sind.

<b>TERMIN</b>	<b>MONTAG, 27.04.2026, 17.00 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Sarah Faisal BSc.</b> , Spezialistin pakistanische Küche
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**KULINARISCHE REISE DURCH LATEINAMERIKA: VIVA TACOS**

Kursnummer 25.10.119

Tacos sind mehr als nur ein Snack – sie sind ein Stück mexikanische Geschichte. Heute gehören sie zu den bekanntesten „Antojitos“ Mexikos und sind ein echtes Highlight der Street Food-Kultur. Ob herzhaft gefüllt, mit frischem Gemüse oder verfeinert mit würzigen Salsas bietet jeder Taco eine Geschmacksexplosion. Entdecken Sie die Kunst der perfekten Tortilla und bringen Sie authentische mexikanische Aromen in Ihre Küche.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 19.03.2026, 17.00 - 21.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Mag.<sup>a</sup> Rosa Camero de Karlhuber</b> , Lateinamerikanische Reiseexpertin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag (inkl. alkoholfreie Getränke)
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**KULINARISCHE REISE DURCH LATEINAMERIKA:  
SANDWICHES & LATIN SALSAS**

Kursnummer 25.10.120

Lateinamerikanische Sandwiches sind reichhaltig, voller Charakter und begleitet von den aufregendsten Salsas. „Los Sanguches“ Lateinamerikas sind weit entfernt von ihren britischen Ursprüngen. Ob feurig scharf oder mild: Hier vereinen sich Aromen, Tradition und Kreativität zwischen zwei Brotscheiben. Salsas sind ein Muss! Probieren Sie, mit Paprika, Chili, Kräutern und Gewürzen zu spielen und entdecken Sie die Geheimnisse jeder Sauce.

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 21.04.2026, 17.00 - 21.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Mag.<sup>a</sup> Rosa Camero de Karlhuber</b> , Lateinamerikanische Reiseexpertin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag (inkl. alkoholfreie Getränke)
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**KULINARISCHE REISE DURCH LATEINAMERIKA: VEGGIES LATIN STYLE**

Kursnummer 25.10.121



Wussten Sie, dass in alten Kulturen Lateinamerikas Fleisch nur zu besonderen Anlässen gegessen wurde? Die Inkas und Mayas perfektionierten den Anbau und die Konservierung von Gemüse: Ein Erbe, das bis heute genossen wird. Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise und entdecken Sie köstliche, gesunde Rezepte mit frischen Zutaten. Regionale Superfoods, saisonales Gemüse und traditionelle Gewürze stehen dabei im Mittelpunkt. Erleben Sie, wie bunt und abwechslungsreich vegetarische Gerichte sein können! Bringen Sie lateinamerikanische Aromen in Ihre Küche: gesund, schmackhaft und voller Geschichte!

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 26.05.2026, 17.00 - 21.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Mag.<sup>a</sup> Rosa Camero de Karlhuber</b> , Lateinamerikanische Reiseexpertin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag inkl. alkoholfreie Getränke
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**BRAINFOOD: RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR MEHR KONZENTRATION UND ENERGIE**

Kursnummer 25.10.151

*Kurs mit Vortrag*

In diesem Kochworkshop mit Vortrag erfahren Sie, was das Gehirn wirklich braucht und wie ausgewählte Lebensmittel die geistige Leistungsfähigkeit steigern können. Gemeinsam werden einfache und schmackhafte Gerichte, die gleichzeitig die mentale Fitness stärken, zubereitet.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 29.01.2026, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Mag.<sup>a</sup> (FH) Tina Ortner BSc.</b> , Diätologin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**GENUSS AUF VORRAT: LEBENSMITTEL RICHTIG HALTBAR MACHEN**

Kursnummer 25.10.105



Einfrieren, Einmachen, Einlegen, Einkochen, Trocknen, Fermentieren - es gibt zahlreiche Möglichkeiten, unsere wertvollen Lebensmittel länger haltbar zu machen. In diesem Kurs erhalten Sie nützliche Tipps und feine Rezepte, die Sie ganz einfach zu Hause umsetzen können.

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 30.09.2025, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Annemarie Schinnerl</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**TÜRKISCHE KÜCHE: AUTHENTISCH & VIELSEITIG!**

Kursnummer 25.10.130

Eine Prise Orient, ein Hauch Tradition und ganz viel Genuss! Entdecken Sie die Vielfalt der türkischen Küche und lassen Sie sich von den Düften inspirieren. Sie bereiten klassische, traditionelle türkische Gerichte zu, entdecken neue Geschmackswelten und genießen die Zeit in entspannter Runde.

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 03.10.2025, 17.00 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Elif Gecal</b> , Hobbyköchin mit Herz für die türkische Küche
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**CHILLI-ÖL, KIM CHI, CHILLI-JAM UND TERIYAKI-SAUCE SELBST GEMACHT**

Kursnummer 25.10.115

In diesem Kurs lernen Sie, wie das berühmte rote Chili-Öl aus Szechuan, gesundes Kim Chi (fermentierter Chinakohl) aus Korea und Teriyaki Sauce aus Japan zubereitet werden. Diese Gewürze sind in der asiatischen Küche unverzichtbar und verleihen Gerichten eine besondere Tiefe und Exotik. Gemeinsam werden einfache, aber sehr schmackhafte Gewürze zubereitet. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wenn Sie sich vegetarisch ernähren, damit die Kursleiterin entsprechend darauf eingehen kann.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 09.10.2025, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Diane Landl</b> , Spezialistin Asian Cuisine
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 10-15 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.



**BACKSTUBE: VEGAN UND GLUTENFREI**

Kursnummer 25.10.146



Weizen oder Gluten bekommt Ihnen nicht? Expecten Sie Gäste, die sich vegan oder glutenfrei ernähren? Kein Problem - auf köstliches Brot und feinen Kuchen müssen Sie trotzdem nicht verzichten! In diesem Kurs erfahren Sie, welche glutenfreien Getreidealternativen es gibt und wie diese miteinander kombiniert werden können. Mit Leichtigkeit backen Sie herrlich duftendes Brot, fluffige Weckerl, saftige Muffins, süßes Hefengebäck und vieles mehr - ganz ohne tierische Produkte und weißen Zucker!

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 11.10.2025, 10.00 - 13.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Judit Prammer-Schuster</b> , gelernte Köchin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**PERSISCHE KÖSTLICHKEITEN AUTHENTISCH UND AROMATISCH**

Kursnummer 25.10.149

Entdecken Sie die vielfältige persische Küche! Frische, natürliche und vielfältige Zutaten wie Reis, Fleisch, Gemüse, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte und Gewürze wie Safran, Zimt, Kurkuma und Rosenwasser sorgen für ein harmonisches Zusammenspiel aus süß, sauer, salzig und mild. Lernen Sie authentische Gerichte kennen und lassen Sie sich von Aromen, Farben und Düften verzaubern!

<b>TERMIN</b>	<b>MONTAG, 20.10.2025, 17.00 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Homa Sharafi</b> , Spezialistin für persische Küche
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 10 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**KLEINE WUNDER: SPROSSEN UND KEIME SELBER ZIEHEN**

Kursnummer 25.10.106

Verwandeln Sie Ihre Küche in einen Vitamingarten, indem Sie Samen keimen und Sprossen ziehen. Diese kleinen Vitalstoffspender bereichern die leichte Küche zu jeder Jahreszeit. In diesem Kurs lernen Sie, wie man Keime und Sprossen selbst zieht und in schmackhafte, vegetarische Gerichte integriert.

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 21.10.2025, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Annemarie Schinnerl</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**SEELENSCHMEICHLER: CURRYS**

Kursnummer 25.10.131

Während es draußen nass, kalt und neblig ist und Sie sich nach kleinen Lichtblicken sehnen, bereiten Sie mollige Currys zu, die von innen wärmen und Bauch und Seele erfreuen. 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 duftigen Seelenwärmern für jede:n etwas dabei ist.

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 24.10.2025, 16.00 - 20.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Karin Rittenschober</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**DIE BELIEBTESTEN CHINA-RESTAURANT-GERICHTE SELBSTGEMACHT**

Kursnummer 25.10.116

Wer kennt sie nicht, die beliebten Gerichte aus dem China-Restaurant? In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie klassische chinesische Spezialitäten wie Süß-Sauer-Schweinefleisch, Kung-Pao-Hühnchen, Mongolian Rind und 8 Schätze-Gemüse zubereitet werden.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 06.11.2025, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Diane Landl</b> , Spezialistin Asian Cuisine
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 15-20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**WEIHNACHTSBÄCKEREI: VEGAN UND GLUTENFREI**

Kursnummer 25.10.147



Vegan, glutenfrei und ohne weißen Zucker – geht das überhaupt bei Keksen? 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.

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 08.11.2025, 10.00 - 13.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Judit Prammer-Schuster</b> , gelernte Köchin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**VEGGIE-GENUSS**

Kursnummer 25.10.122



Entdecken Sie, wie mit saisonalem Gemüse und hochwertigen Zutaten kreative Gerichte gezaubert werden: von geschmorten Karotten mit knusprigen Chips bis hin zu aromatischen Trüffelpommes. Sie entdecken neue Geschmackserlebnisse und erlernen professionelle Techniken, die Ihre vegetarische Küche auf das nächste Level heben!

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 27.11.2025, 17.00 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Patrick Böhm</b> , Koch aus purer Leidenschaft
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 30 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**VEGANE UND VEGETARISCHE HAUSMANNSKOST:  
ALT WIRD NEU INTERPRETIERT!**

Kursnummer 25.10.114



Innviertler Knödel ohne Speck? Gulaschsuppe ohne Fleisch? Deftige Krautrouladen ohne Faschiertes? Ein legendäres fleischloses Maroni-Ragout? Geht das überhaupt? Ja – und wie! In diesem kreativen Kochkurs wird gezeigt, wie traditionelle Festtagsgerichte mit pflanzlichen Zutaten neu interpretiert werden – herzhaft, aromatisch und voller Geschmack. Das Beste: Alle Gerichte lassen sich wunderbar vorkochen! Erleben Sie die Hausmannskost in einer ganz neuen, fleischlosen Variante!

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 29.11.2025, 11.00 - 15.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Anita und Attila Moser</b> , Kräuterpädagogin/Koch & Konditor, beide mit jahrelanger Erfahrung in der Gastronomie
<b>KOSTEN</b>	€ 45 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**THAILÄNDISCHE KÜCHE**

Kursnummer 25.10.101

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.

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 28.11.2025, 16.00 - 20.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Kiran Reiter BA</b> , geb. Inderin, umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 25 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**KEKSWERKSTATT**

Kursnummer 25.10.152



Der Duft frisch gebackener Weihnachtskekse liegt in der Luft – und selbstgemacht schmecken sie einfach am besten. Freuen Sie sich auf Apfelbrot, Stollen und eine köstliche Vielfalt an Keksen. Ganz nach dem Motto „Viele Hände, schnelles Ende“ entsteht in gemeinsamer Runde eine große Auswahl an himmlischen Leckereien – und natürlich jede Menge Weihnachtsstimmung.

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 06.12.2025, 09.00 - 13.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Karolina Cota</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 25 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**LEBKUCHENVARIATIONEN**

Kursnummer 25.10.153



Lebkuchen gehören einfach zur Weihnachtszeit dazu. In dieser stimmungsvollen Zeit entstehen köstliche und gelingsichere Lebkuchen, die nicht nur himmlisch duften, sondern auch wunderbar schmecken. Auch das Verzieren mit Zuckerguss ist Teil des Programms - mit etwas Kreativität werden die Lebkuchen zu kleinen, individuellen Kunstwerken.

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 06.12.2025, 15.00 - 19.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Karolina Cota</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 25 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**FIKA: EINE AUSZEIT MIT SEELE**

Kursnummer 25.10.134

"Fika" ist eines der ersten Wörter, die Reisende in Schweden kennenlernen - und es steht für weit mehr als nur eine Kaffeepause. Dahinter steckt eine tief verwurzelte Tradition, sich bewusst eine Mußestunde zu gönnen. Begleitet wird die Fika meist von Süßem wie Zimtschnecken, Waffeln oder Mandeltorte. Auch herzhaftes Häppchen mit Shrimps, Lachs, Schinken oder Käse gehören dazu - und machen die Fika zu einem besonderen Moment der Entschleunigung. Im Kurs werden alle Speisen gemeinsam zubereitet und anschließend eine Fika genossen.

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 12.12.2025, 15.00 - 18.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Gun Lilian Aschauer</b> , Hobbyköchin aus Schweden
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**DIE KUNST DER RAMEN-SUPPE**

Kursnummer 25.10.117

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!

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wenn Sie sich vegetarisch ernähren, damit die Kursleiterin entsprechend darauf eingehen kann.

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 09.01.2026, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Diane Landl</b> , Spezialistin Asian Cuisine
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 15-20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**INDIAN VEG-DAY**

Kursnummer 25.10.102



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!

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 30.01.2026, 16.00 - 20.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Kiran Reiter BA</b> , geb. Inderin, umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**VEGGIE-KÜCHE AUS ALLER WELT: EINE KULINARISCHE REISE FÜR GENIESSER:INNEN**

Kursnummer 25.10.113



Lust auf eine geschmackliche Weltreise? In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt der internationalen Veggie-Küche und lernen, köstliche Klassiker ohne Fleisch zuzubereiten. Von kreativem Sushi über würziges Punjabi Dal mit fluffigem Wrap bis hin zu feurigem Chili – voller Geschmack, ganz ohne Kompromisse. Frisch gefüllte Ravioli, knusprige Burger mit Austernpilzschnitzel und Falafel sowie traditionell ausgezogener Apfelstrudel runden das Menü ab. Ob deftig, süß oder würzig – diese Gerichte bringen die Welt in Ihre Küche!

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 31.01.2026, 11.00 - 15.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Anita und Attila Moser</b> , Kräuterpädagogin/Koch & Konditor, beide mit jahrelanger Erfahrung in der Gastronomie
<b>KOSTEN</b>	€ 45 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**POWER DURCH HÜLSENFRÜCHTE: GESUND UND VIELFÄLTIG!**

Kursnummer 25.10.107



Freuen Sie sich auf kreative Gerichte mit Bohnen, Linsen, Erbsen und Co.! Hülsenfrüchte sind die gesunde Alternative - es muss nicht immer Fleisch sein. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig diese Power-Lebensmittel in der Küche eingesetzt werden können.

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 03.02.2026, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Annemarie Schinnerl</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.



**SCHWEDISCHES FISCHBUFFET**

Kursnummer 25.10.135

Die Schwed:innen lieben Fisch und Meeresfrüchte und genau darum dreht sich dieser Kurs. Gemeinsam stellen Sie ein abwechslungsreiches Fischmenü zusammen, das mit verschiedenen eingelegten Heringen, gebeiztem Lachs, Lachstorte und Shrimpssalat sowohl Sie als auch Ihre Gäste begeistern wird.

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 06.02.2026, 15.00 - 18.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Gun Lilian Aschauer</b> , Hobbyköchin aus Schweden
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag inkl. Getränke
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**SCHNELLE WOK-GERICHTE DER ASIATISCHEN KÜCHE**

Kursnummer 25.10.118

Kulinarische, schnelle Wok-Gerichte aus Thailand, Vietnam und China: Gemeinsam kochen und genießen Sie gebratenen Tofu mit Thai-Basilikum (Thailand), Schweineschopf mit Zitronengras (Vietnam), gebratenes Hühnchen mit Zwiebeln, Shitake-Pilzen und Frühlingszwiebeln sowie Pak Choi in Austernsauce (China).

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wenn Sie sich vegetarisch ernähren, damit die Kursleiterin entsprechend darauf eingehen kann.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 12.02.2026, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Diane Landl</b> , Spezialistin Asian Cuisine
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 15-20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**PRALINENWORKSHOP: DIE KUNST DER PERFEKTEN PRALINE**

Kursnummer 25.10.100



Genussmomente in Form von Pralinen! Unter professioneller Anleitung werden die Techniken der Schokoladenverarbeitung vermittelt. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu den verschiedenen Pralinsorten werden unterschiedliche Pralinenfüllungen hergestellt, Hohlkörper gefüllt und Schnittpralinen zubereitet. Zudem wird die Schokolade temperiert und mit Kakaobutterfarbe gearbeitet.

<b>TERMIN</b>	<b>MONTAG, 02.03.2026, 17.00 - 21.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Marianne Daubner</b> , Konditormeisterin
<b>KOSTEN</b>	€ 90 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**WOHLFÜHLGERICHTE: EINTÖPFE UND AUFLÄUFE FÜR JEDE GELEGENHEIT!**

Kursnummer 25.10.108

Aufläufe und Eintöpfe sind weit mehr als nur Alltagsgerichte – sie können auch eine wahre kulinarische Überraschung für Ihre Gäste sein. Ob mit frischen Zutaten oder kreativen Resten vom Vortag zubereitet, ob süß, herzhaft, deftig oder leicht – als Hauptgericht oder Nachspeise: Ein Auflauf oder Eintopf ist immer die richtige Wahl.

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 03.03.2026, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Annemarie Schinnerl</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**STREETFOOD AROUND THE WORLD**

Kursnummer 25.10.123

Erleben Sie die aufregende Vielfalt des Street Foods aus aller Welt! In diesem Kurs lernen Sie, wie man fluffige Bao Buns mit köstlichen Füllungen zaubert, einen aromatischen asiatischen Rotkrautsalat kreiert und authentische Tacos mit drei verschiedenen Füllungen – herzhaft mit Rindfleisch, raffiniert mit gebeiztem Fisch oder vegetarisch mit Süßkartoffel – zaubert. Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt der Straßenküche und bringen Sie internationale Aromen direkt in Ihre Küche!

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 05.03.2026, 17.00 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Patrick Böhm</b> , Koch aus purer Leidenschaft
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 30 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**KULINARISCHE REISE DURCH INDIEN**

Kursnummer 25.10.103

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.

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 06.03.2026, 16.00 - 20.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Kiran Reiter BA</b> , geb. Inderin, umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**VEGANE UND GLUTENFREIE LUNCHBOX**

Kursnummer 25.10.148



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.

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 07.03.2026, 10.00 - 13.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Judit Prammer-Schuster</b> , gelernte Köchin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**TAPAS: DER GESCHMACK DES SOMMERS**

Kursnummer 25.10.132

Tapas sind kleine Häppchen oder Portionen unterschiedlicher Gerichte aus Spanien. Sie können sowohl heiß als auch kalt gegessen werden und eignen sich hervorragend, um mehrere Speisen zu probieren. In Spanien ist es üblich, gemütlich bei Bier und Wein zusammenzusitzen und die Tapas gemeinsam zu genießen. Beim Kochen und dem Duft der Speisen holen Sie sich den Sommer in die Küche. Buen provecho!

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 13.03.2026, 16.00 - 20.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Karin Rittenschober</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**GUTE LAUNE KANN MAN ESSEN!**

Kursnummer 25.10.109

Mood - Food - Essen, das glücklich macht! Es werden Lebensmittel verwendet, deren Inhaltsstoffe sich positiv auf das seelische und geistige Wohlbefinden auswirken. Sich glücklich zu essen ist also durchaus möglich! Verwöhnen Sie sich mit Gute-Laune-Gerichten und entscheiden Sie selbst, welches Gericht Ihrer Seele gut tut.

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 24.03.2026, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Annemarie Schinnerl</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**VEGETARISCHE VIELFALT AUS PERSIEN**

Kursnummer 25.10.150



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!

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 10.04.2026, 15.00 - 19.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Homa Sharafi</b> , Spezialistin für persische Küche
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 10 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**KÖSTLICHKEITEN IM GLAS: MEHR GENUSS AUF KLEINSTEM RAUM**

Kursnummer 25.10.110



Salate, Suppen, Pausensnacks: Gerichte im Glas sind der neueste Trend und eine kreative Alternative zu den klassischen Brotmahlzeiten für Freizeit, Beruf oder Schule. Mit verschiedenen Dressings lassen sich diese Köstlichkeiten gesund und abwechslungsreich zubereiten. Schön geschichtet und arrangiert, sind sie eine praktische und ansprechende Möglichkeit, sich unterwegs zu verpflegen.

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 14.04.2026, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Annemarie Schinnerl</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**SONNTAGSBRATEN LEICHT GEMACHT**

Kursnummer 25.10.124

Entdecken Sie die traditionelle Kunst des Sonntagsbratens! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie zarte und saftige Braten zubereiten: vom herzhaften Schweinebauch über den eleganten Kalbsrollbraten bis hin zum klassischen geschmorten Rinderbraten. Abgerundet wird es mit beliebten Beilagen wie Serviettenknödeln, Speckbohnen und warmem Krautsalat. Erfahren Sie, wie einfach es ist, einen perfekten Sonntagsbraten zu zaubern, der Familie und Gäste gleichermaßen begeistert.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 23.04.2026, 17.00 - 21.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Patrick Böhm</b> , Koch aus purer Leidenschaft
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 30 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**MEZZE: DIE KUNST DER GRIECHISCHEN VORSPEISEN**

Kursnummer 25.10.133

Mezze sind kleine griechische Vorspeisen, die ähnlich wie spanische Tapas in vielen Schüsseln und Tellern serviert und mit Brot und Wein in einer geselligen Runde genossen werden. Die Zubereitung ist einfach und schnell und der Geschmack erinnert uns an Sommer, Sonne und Meer. Kali orexi!

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 24.04.2026, 16.00 - 20.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Karin Rittenschober</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**FRÜHLINGSHAFTER VEGGIE-BRUNCH MIT NEUEN REZEPTEN!**

Kursnummer 25.10.112



Der Frühling bringt frische Zutaten und neue Geschmackserlebnisse und gemeinsam werden sie auf den Teller gebracht! In diesem Workshop wird ein kreativer, saisonaler Veggie-Brunch mit raffinierten Rezepten, die Sie ganz einfach nachmachen können, vorbereitet. Von leichten Aufstrichen über knackige Salate bis hin zu herzhaften, warmen, gegrillten und süßen Überraschungen – alles frisch, hausgemacht und voller Geschmack. Entdecken Sie neue Lieblingsgerichte und schmecken Sie den Frühling!

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 25.04.2026, 10.00 - 15.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Anita und Attila Moser</b> , Kräuterpädagogin/Koch & Konditor, beide mit jahrelanger Erfahrung in der Gastronomie
<b>KOSTEN</b>	€ 50 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**THAI VEGGIE-KÜCHE**

Kursnummer 25.10.104



Entdecken Sie die Vielfalt der thailändischen vegetarischen Küche! In diesem Kurs lernen Sie, aromatische Gerichte mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen zuzubereiten. Tauchen Sie ein in die Geheimnisse der thailändischen Kochkunst und lassen Sie sich von den Aromen verzaubern.

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 08.05.2026, 16.00 - 20.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Kiran Reiter BA</b> , geb. Inderin, umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 25 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**GRILLBEILAGEN MIT PFIFF: KREATIVE IDEEN FÜR IHRE SOMMERPARTY**

Kursnummer 25.10.111

Erst die knackigen Salate, die feinen Saucen und Dips sowie das frische Gemüse machen die Grillparty richtig „rund“. Und wenn es davor einen Aperitif gibt, zum Hauptgang selbst gemachtes Grillbrot serviert wird und als Nachtisch Süßes vom Grill auf den Tisch kommt, steht einem perfekten Grillfest nichts mehr im Weg!

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 12.05.2026, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Annemarie Schinnerl</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.



**SCHWEDISCHER MIDSOMMAR**

Kursnummer 25.10.136

Gemeinsam mit der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer bereiten Sie eine Vielzahl typisch schwedischer Köstlichkeiten zu - darunter auch eine (saure) Midsommartorte, eine traditionelle Spezialität zum Midsommarfest. Freuen Sie sich auf einen genussvollen schwedischen Nachmittag und die ersten Vorboten des Sommers!

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 29.05.2026, 15.00 - 18.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Gun Lilian Aschauer</b> , Hobbyköchin aus Schweden
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag inkl. Getränke
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**FRANZÖSISCHE KÜCHE: QUICHES UND TARTES**

Kursnummer 25.10.145



Quiches und Tartes sind klassische Gerichte der französischen Küche, die sich schnell und einfach zubereiten lassen. Sie füllen nicht nur den Magen, sondern spenden auch Kraft und gute Laune. In diesem Kurs werden Sie vegetarische Varianten zubereiten, die zuhause nach Belieben mit Fleisch ergänzt werden können. Und auch süße Tartes dürfen natürlich nicht fehlen!

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 20.06.2026, 10.00 - 14.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger</b> , Köchin aus Sardinien
<b>KOSTEN</b>	€ 35 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag inkl. Wein
<b>HINWEIS</b>	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

## PARTNER-, EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG

### **Beratungsstelle Linz – Haus der Frau** **Volksgartenstraße 18, 4020 Linz**

Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist ein Angebot für Menschen aller Altersgruppen mit dem Ziel, schwierige Lebenssituationen durch methodisch geführte Gespräche möglichst konstruktiv zu bewältigen.

Beratung heißt, Menschen in Krisen zu begleiten, ihre persönliche Kompetenz und Eigenverantwortlichkeit zu stärken und Veränderung in Lernprozessen zu fördern. Beratung kann von einzelnen Personen, Paaren oder Familien kostenlos in Anspruch genommen werden. Ein freiwilliger Kostenbeitrag hilft mit, unser umfassendes Beratungsangebot zu gewährleisten und Wartezeiten kurz zu halten.

Wann hilft Beratung?

Kommen Sie zu uns, wenn Sie

- kritische Lebensereignisse durchleben, ihre Lebensplanung überdenken und neu gestalten möchten
- in zwischenmenschlichen Konflikten, Paar- oder Generationenkonflikten stecken
- mit Krankheit oder Sucht in der Familie konfrontiert sind
- Schwierigkeiten in der Sexualität haben
- soziale und rechtliche Fragen haben
- schwanger sind und nicht mehr weiterwissen
- fürchten, dass sie gewalttätig werden
- in Sinn- und Glaubensfragen unsicher sind
- sich überlastet und erschöpft fühlen
- Erziehungsfragen haben

### **UNSER BERATUNGSTEAM** **IM HAUS DER FRAU**

#### **Hannah Baier, BA**

Studium Soziale Arbeit, psychotherapeutisches Propädeutikum

#### **Dr.<sup>in</sup> Barbara Maria Harnoncourt**

Stellenkoordinatorin, Akad. Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Juristin, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Mediatorin

#### **Tobias Nenning, BA MA**

Studium Soziale Arbeit

#### **Mag.<sup>a</sup> Gerlinde Poimer**

Dipl. Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Studium der Sozialwirtschaft, Trainerin für Paarkommunikation, Erwachsenenbildnerin, Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe

Alle Berater:innen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Sie können die Beratung auch anonym in Anspruch nehmen.

Für das Erstgespräch melden Sie sich bitte unter der Linzer Nummer 0732 77 36 76 an.

Beratungen sind Montag bis Freitag nach telefonischer Vereinbarung möglich.

<http://www.beziehungleben.at>





# VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

## September

Mi	10.09.2025	Trauerbegleitung .....	14
Fr	12.09.2025	Frauen.Tag: Tag der offenen Tür .....	16
Mo	15.09.2025	Piloxing® .....	49
Mi	17.09.2025	Gruppe für Trauernde .....	15
Do	18.09.2025	Tai-Chi Tag und Nacht .....	54
Fr	19.09.2025	Smart und fit am Handy: Grundlagenkurs .....	46
Fr	19.09.2025	Tai-Chi für Alle .....	54
Mo	22.09.2025	Steppen für leicht Fortgeschrittene .....	55
Mo	22.09.2025	Strick- und Häkeltreff: Gemeinsam kreativ sein .....	68
Mo	22.09.2025	Ukulele spielen für Anfänger:innen: Modul 1 .....	64
Di	23.09.2025	Fit und schmerzfrei durch den Alltag .....	50
Mi	24.09.2025	Vital & aktiv: Ganzheitliche Bewegung 50+ .....	50
Mi	24.09.2025	YOGA am Abend .....	52
Mi	24.09.2025	SchreibRaum für Frauen: Kreatives Schreiben .....	60
Fr	26.09.2025	Ein Weg zu dir .....	10
Fr	26.09.2025	Sesselyoga für Senior:innen .....	51
Fr	26.09.2025	Gärtnern auf kleinem Raum .....	36
Fr	26.09.2025	Ukulele spielen für Anfänger:innen: Modul 1 .....	64
Fr	26.09.2025	Qi-Gong für Alle .....	53
Sa	27.09.2025	Demokratiefahrt nach Wien .....	34
Mo	29.09.2025	Englisch für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen .....	45
Mo	29.09.2025	Frauenliturgie .....	20
Mo	29.09.2025	Singen für „Unbegabte“ .....	65
Mo	29.09.2025	NIA: Getanzte Lebensfreude .....	58
Di	30.09.2025	Naturkosmetik selbstgemacht .....	25
Di	30.09.2025	Genuss auf Vorrat: Lebensmittel richtig haltbar machen .....	79
Di	30.09.2025	Gesang Next Level: Ihr Weg zur starken Stimme .....	66
Di	30.09.2025	Rock the Billy .....	56

## Oktober

Mi	01.10.2025	Ikebana für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger:innen .....	69
Mi	01.10.2025	Piyoma .....	50
Do	02.10.2025	Gesunder Rücken .....	51
Do	02.10.2025	Exkursion zum Brigitte-Schwaiger-Literaturweg in Freistadt .....	61
Do	02.10.2025	Line Dance für Anfänger:innen .....	56
Do	02.10.2025	Ikebana für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger:innen .....	69
Do	02.10.2025	Tanz dich frei! .....	57
Do	02.10.2025	Jodeln: Die Urkraft der Stimme wieder entdecken! .....	65
Fr	03.10.2025	Pilates .....	49
Fr	03.10.2025	Türkische Küche: Authentisch & vielseitig! .....	79
Sa	04.10.2025	Stadtpilgern: Aus der Fülle schöpfen .....	21
Di	07.10.2025	Wenn Kinder sterben... : Selbsthilfegruppen .....	15
Mi	08.10.2025	Trauerbegleitung .....	14
Mi	08.10.2025	Nähen nach eigenen Wünschen .....	68
Mi	08.10.2025	Volksmusik verbindet! .....	67
Mi	08.10.2025	Autogenes Training .....	26
Do	09.10.2025	Nähen nach eigenen Wünschen .....	68
Do	09.10.2025	Dirndl Nähkurs .....	68
Do	09.10.2025	Ein literarischer Nachmittag im StifterHaus .....	39
Do	09.10.2025	Chilli-Öl, Kim Chi, Chilli-Jam und Teriyaki-Sauce selbst gemacht .....	79
Fr	10.10.2025	Exkursion: Frauen im KZ Mauthausen .....	31
Fr	10.10.2025	Korbwickeln aus Kräutern und Gräsern .....	70
Fr	10.10.2025	Italienisch kochen mit Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger .....	76
Fr	10.10.2025	Ausstellung Melanie Moser .....	8
Sa	11.10.2025	Selbstsicher kommunizieren .....	10
Sa	11.10.2025	Tauche ein in Farben .....	70
Sa	11.10.2025	Backstube: Vegan und glutenfrei .....	80
Mo	13.10.2025	Einkehr und Verweilen im Sonnen-Qi-Strahl .....	53



# VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

## Oktober

Di	14.10.2025	Fitte Füße: Gesunder Körper .....	26
Di	14.10.2025	Oxymel: Die Kunst der Vielseitigkeit .....	25
Di	14.10.2025	Die Welt der Skizzenbücher .....	71
Mi	15.10.2025	SelbA-Training .....	27
Mi	15.10.2025	Urnenhain Urfahr mit Krematorium .....	18
Mi	15.10.2025	ORF OÖ - Führung .....	32
Mi	15.10.2025	Gruppe für Trauernde .....	15
Do	16.10.2025	Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation .....	11
Fr	17.10.2025	Smart und fit am Handy: Aufbaukurs .....	46
Fr	17.10.2025	(Tür)Kränze binden .....	70
Fr	17.10.2025	Pantarei Approach: Zurück zu mir .....	27
Fr	17.10.2025	Kleidertausch: Herbst- und Wintermode .....	37
Sa	18.10.2025	Selbstbewusst und stark: Emotionale Stabilität mit EFT .....	28
Sa	18.10.2025	Schreib (d)ein Gedicht .....	61
Sa	18.10.2025	Ikebana Workshop .....	69
Mo	20.10.2025	Strick- und Häkeltreff: Gemeinsam kreativ sein .....	68
Mo	20.10.2025	Persische Köstlichkeiten authentisch und aromatisch .....	80
Di	21.10.2025	Kleine Wunder: Sprossen und Keime selber ziehen .....	80
Mi	22.10.2025	Reclaim Your Birth: Dein Körper. Dein Baby. Eure Geschichte.....	11
Do	23.10.2025	Am Ende beginnt das Wesentliche: Sterben, Tod und Trauer neu verstehen....	39
Do	23.10.2025	Pakistanische Gerichte in 20 Minuten .....	77
Fr	24.10.2025	Seelenschmeichler: Currys.....	80
Sa	25.10.2025	Atemcoaching und Bewegung .....	28
Di	28.10.2025	Meine Ordnung: Individuelle Ordnung schaffen und beibehalten .....	10

## November

Sa	01.11.2025	Wyda-Yoga.....	52
Di	04.11.2025	Wenn Kinder sterben... : Selbsthilfegruppen .....	15
Di	04.11.2025	Hausapotheke .....	25
Mi	05.11.2025	LT1 - Führung .....	33
Do	06.11.2025	Humor und Zeitkritik mit Tiefgang.....	39
Do	06.11.2025	Die beliebtesten China-Restaurant-Gerichte selbstgemacht.....	81
Fr	07.11.2025	Künstliche Intelligenz (KI) .....	47
Fr	07.11.2025	Italienisch kochen mit Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger .....	76
Fr	07.11.2025	Zwirnknöpfe nähen für Anfänger:innen.....	72
Sa	08.11.2025	Ehe.wir.heiraten_aktiv.Tag .....	17
Sa	08.11.2025	Literatur-Frühstück: "Vielleicht hätte ich eine Familie ..." .....	59
Sa	08.11.2025	Weihnachtsbäckerei: Vegan und glutenfrei .....	81
Di	11.11.2025	Probenbesuch Musiktheater: COME FROM AWAY - Die von woanders.....	62
Mi	12.11.2025	Trauerbegleitung .....	14
Do	13.11.2025	NEURODINGS® zum Kennenlernen .....	72
Fr	14.11.2025	Schmuck aus Fahrradschlauch.....	73
Fr	14.11.2025	Wenn die Sinne tanzen: Hochsensibilität und Hormone.....	11
Fr	14.11.2025	Selbstfürsorge leben.....	28
Sa	15.11.2025	Färben mit brillanter Farbwirkung .....	73
Di	18.11.2025	CranioSacrale Körperbalance: Selbstanwendungen für Zuhause.....	29
Mi	19.11.2025	Gruppe für Trauernde .....	15
Do	20.11.2025	Ist die Demokratie in Gefahr?.....	40
Do	20.11.2025	Frauen im Gespräch: Frauen zurück an den Herd .....	6
Fr	21.11.2025	Ein Bild sagt mehr als tausend Worte: Ihr individuelles Fotobuch .....	47
Fr	21.11.2025	Magische Wesen: Filzen für Weihnachten .....	74
Sa	22.11.2025	Singen & Klingen: Glückstag .....	66
Sa	22.11.2025	KUKUG: Cupcakes für den Winter .....	44
Mo	24.11.2025	Frauenliturgie .....	20
Mo	24.11.2025	Strick- und Häkeltreff: Gemeinsam kreativ sein .....	68
Mo	24.11.2025	Pakistanische Kababs & Cutlets: Würzige Spezialitäten mit Tradition.....	77
Mo	24.11.2025	Ukulele spielen für leicht Fortgeschrittene: Modul 2.....	64
Di	25.11.2025	Tablet-Kurs für Anfänger:innen .....	47

# VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

## November

Di	25.11.2025	Und was war damals im Haus der Frau? .....	9
Do	27.11.2025	Veggie-Genuss .....	81
Fr	28.11.2025	Papierzauber: Kreative Weihnachtsdekoration .....	73
Fr	28.11.2025	Thailändische Küche.....	82
Fr	28.11.2025	Zukunft muss nach Besserem schmecken!.....	19
Sa	29.11.2025	Tanz in deine Präsenz: Tanz und Stimme .....	57
Sa	29.11.2025	Tai-Chi zum Kennenlernen.....	53
Sa	29.11.2025	Vegane und vegetarische Hausmannskost: Alt wird neu interpretiert!.....	81

## Dezember

Di	02.12.2025	Wenn Kinder sterben... : Selbsthilfegruppen .....	15
Do	04.12.2025	Zeit für Selbstfürsorge .....	40
Fr	05.12.2025	Frauen*zimmerschießen. name it   count it   end it .....	9
Sa	06.12.2025	Kekswerkstatt .....	82
Sa	06.12.2025	Der Segen der Ahnen und Tanz ins Dorf.....	12
Sa	06.12.2025	Lebkuchenvariationen .....	82
Mi	10.12.2025	Trauerbegleitung .....	14
Fr	12.12.2025	Ukulele spielen für leicht Fortgeschrittene: Modul 2.....	64
Fr	12.12.2025	FIKA: Eine Auszeit mit Seele .....	82
Sa	13.12.2025	Ehe.wir.heiraten_aktiv.Tag .....	17
Sa	13.12.2025	Italienisch kochen mit Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger .....	76
Mo	15.12.2025	Strick- und Häkeltreff: Gemeinsam kreativ sein .....	68
Mi	17.12.2025	Gruppe für Trauernde .....	15
Do	18.12.2025	Einstimmen auf Weihnachten.....	40

## Jänner

Do	08.01.2026	Gesunder Rücken .....	51
Fr	09.01.2026	Sesselyoga für Senior:innen.....	51
Fr	09.01.2026	Die Kunst der Ramen-Suppe.....	83
Sa	10.01.2026	Feinfühlig und stark: Hochsensibilität und Frauengesundheit .....	12
Sa	10.01.2026	Textile Vernetzungen: Nähglück mit wasserlöslichem Vlies.....	74
Mo	12.01.2026	Englisch für leicht Fortgeschrittene .....	45
Mo	12.01.2026	Piloxing® .....	49
Mo	12.01.2026	NIA: Getanzte Lebensfreude .....	58
Di	13.01.2026	Fit und schmerzfrei durch den Alltag .....	50
Di	13.01.2026	Wenn Kinder sterben... : Selbsthilfegruppen .....	15
Di	13.01.2026	Gesang Next Level: Ihr Weg zur starken Stimme .....	66
Di	13.01.2026	Von der Skizze zur Zeichnung .....	71
Mi	14.01.2026	Trauerbegleitung .....	14
Mi	14.01.2026	Volksmusik verbindet! .....	67
Mi	14.01.2026	SelbA-Training.....	27
Do	15.01.2026	Atmen.Verbinden.Spüren.....	40
Do	15.01.2026	Farbenfrohe Gemüsegerichte aus Pakistan .....	77
Do	15.01.2026	Line Dance für leicht Fortgeschrittene.....	56
Do	15.01.2026	Visionboard: Meine Wünsche, Ziele und Träume .....	13
Fr	16.01.2026	Pilates .....	49
Sa	17.01.2026	Stadtpilgern: In mich gehen .....	21
Sa	17.01.2026	Alles Impro! .....	13
Sa	17.01.2026	Eine Handvoll Licht .....	13
Mo	19.01.2026	Singen für „Unbegabte“.....	65
Di	20.01.2026	Rock the Billy .....	56
Mi	21.01.2026	Vital & aktiv: Ganzheitliche Bewegung 50+ .....	50
Mi	21.01.2026	Gruppe für Trauernde .....	15
Mi	21.01.2026	YOGA am Abend.....	52
Do	22.01.2026	Tai-Chi Tag und Nacht .....	54
Do	22.01.2026	Italienisch kochen mit Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger .....	76
Do	22.01.2026	Salben und Tinkturen.....	26
Do	22.01.2026	Jodeln: Die Urkraft der Stimme wieder entdecken! .....	65

# VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

## Jänner

Fr	23.01.2026	Tai-Chi für Alle .....	54
Sa	24.01.2026	KUKUG: Textile Kunst im Duett .....	43
Sa	24.01.2026	Meine Kraftquellen .....	13
Mo	26.01.2026	Frauenliturgie .....	20
Mo	26.01.2026	Einkehr und Verweilen im Sonnen-Qi-Strahl .....	53
Mo	26.01.2026	Strick- und Häkeltreff: Gemeinsam kreativ sein .....	68
Do	29.01.2026	Gemeinsam auf Augenhöhe leben und entscheiden .....	41
Do	29.01.2026	Brainfood: Richtige Ernährung für mehr Konzentration und Energie .....	79
Fr	30.01.2026	Indian Veg-Day .....	83
Fr	30.01.2026	Qi-Gong für Alle .....	53
Sa	31.01.2026	Literatur-Frühstück: "Flüssiges Gold" .....	59
Sa	31.01.2026	Veggie-Küche aus aller Welt: Eine kulinarische Reise für Genießer:innen .....	83

## Februar

Mo	02.02.2026	Steppen für leicht Fortgeschrittene .....	55
Mo	02.02.2026	Ukulele spielen für Fortgeschrittene: Modul 3 .....	65
Di	03.02.2026	Wenn Kinder sterben... : Selbsthilfegruppen .....	15
Di	03.02.2026	Power durch Hülsenfrüchte: Gesund und vielfältig! .....	83
Di	03.02.2026	CranioSacrale Selbstbehandlung bei Sinusitis .....	29
Do	05.02.2026	Bestattungskultur heute: Was ist möglich, was ist sinnvoll? .....	18
Fr	06.02.2026	Schwedisches Fischbuffet .....	84
Fr	06.02.2026	Zwirnknöpfe nähen für leicht Fortgeschrittene .....	72
Sa	07.02.2026	Ehe.wir.heiraten_aktiv.Tag .....	17
Sa	07.02.2026	Die 12 weiblichen Archetypen: Eine Reise zu sich selbst .....	12
Di	10.02.2026	kulturGUTspeicher der Diözese Linz .....	61
Mi	11.02.2026	Trauerbegleitung .....	14
Do	12.02.2026	Märchen bitten zum Tanz .....	41
Do	12.02.2026	Schnelle Wok-Gerichte der asiatischen Küche .....	84
Mo	23.02.2026	Strick- und Häkeltreff: Gemeinsam kreativ sein .....	68
Mo	23.02.2026	Spanisch für den Urlaub: Sprache & Kultur .....	45
Mi	25.02.2026	Bunter Haslach-Tag .....	36
Mi	25.02.2026	Nähen nach eigenen Wünschen .....	68
Mi	25.02.2026	Gruppe für Trauernde .....	15
Mi	25.02.2026	Piyoma .....	50
Do	26.02.2026	Nähen nach eigenen Wünschen .....	68
Do	26.02.2026	Tourismus ja - aber nachhaltig! .....	41
Do	26.02.2026	Die Kunst des perfekten Naan-Brots: Traditionell, weich & aromatisch .....	77
Fr	27.02.2026	Ukulele spielen für Fortgeschrittene: Modul 3 .....	65
Fr	27.02.2026	Italienisch kochen mit Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger .....	76
Sa	28.02.2026	Mit gutem Gewissen Frau sein .....	14

## März

Mo	02.03.2026	Pralinenworkshop: Die Kunst der perfekten Praline .....	84
Di	03.03.2026	Wenn Kinder sterben... : Selbsthilfegruppen .....	15
Di	03.03.2026	Wohlfühlgerichte: Eintöpfe und Aufläufe für jede Gelegenheit! .....	84
Do	05.03.2026	Streetfood around the world .....	85
Do	05.03.2026	Tanz dich frei! .....	57
Fr	06.03.2026	Kulinarische Reise durch Indien .....	85
Fr	06.03.2026	Schweden entdecken .....	45
Sa	07.03.2026	Innere Stabilität in herausfordernden Zeiten .....	29
Sa	07.03.2026	Brushlettering Basic .....	74
Sa	07.03.2026	Vegane und glutenfreie Lunchbox .....	85
Di	10.03.2026	Epigenetik: Wie Gedanken unsere Gene verändern können .....	30
Di	10.03.2026	Von der Zeichnung zum Aquarell .....	71
Mi	11.03.2026	Trauerbegleitung .....	14
Mi	11.03.2026	Ikebana für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger:innen .....	69
Do	12.03.2026	Die weibliche Seite Gottes .....	42
Do	12.03.2026	Ikebana für Interessierte .....	69

# VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

## März

Do	12.03.2026	Ikebana für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger:innen.....	69
Fr	13.03.2026	PC und Internet für Anfänger:innen: Grundkurs .....	46
Fr	13.03.2026	Pantarei Approach: Zurück zu mir .....	27
Fr	13.03.2026	Tapas: Der Geschmack des Sommers.....	85
Sa	14.03.2026	Frauentag in St. Pölten .....	62
Sa	14.03.2026	Atemcoaching und Bewegung .....	28
Sa	14.03.2026	Italienisch kochen mit Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger .....	76
Mi	18.03.2026	Gruppe für Trauernde .....	15
Do	19.03.2026	Kulinarische Reise durch Lateinamerika: Viva Tacos.....	78
Do	19.03.2026	NEURODINGS®: Verbinden Sie sich mit ihrer inneren Kraft.....	72
Fr	20.03.2026	(Tür)Kränze binden .....	70
Fr	20.03.2026	Kreuzweg für Frauen auf den Linzer Pöstlingberg .....	20
Fr	20.03.2026	Kleidertausch: Frühlings- und Sommermode.....	37
Sa	21.03.2026	Ehe.wir.heiraten_aktiv.Tag .....	17
Sa	21.03.2026	Literatur-Frühstück: "Sterben üben" .....	60
Sa	21.03.2026	KUKUG: Cake-Pops für den Frühling.....	44
Mo	23.03.2026	Strick- und Häkeltreff: Gemeinsam kreativ sein .....	68
Mo	23.03.2026	Frauenliturgie .....	20
Di	24.03.2026	Gute Laune kann man essen! .....	76
Mi	25.03.2026	Natur trifft Erinnerung: Der St. Barbara Friedhof als grüner Friedhof .....	18
Mi	25.03.2026	SchreibRaum für Frauen: Kreatives Schreiben.....	60
Do	26.03.2026	Knospenkraft für die Gesundheit .....	42

## April

Di	07.04.2026	Künstliche Intelligenz (KI) .....	47
Di	07.04.2026	Wenn Kinder sterben... : Selbsthilfegruppen .....	15
Di	07.04.2026	Rock the Billy .....	56
Do	09.04.2026	Gedächtnisübungen in Bewegung .....	42
Do	09.04.2026	Line Dance für Fortgeschrittene.....	56
Do	09.04.2026	Naturkosmetik selbstgemacht .....	25
Fr	10.04.2026	Exkursion Bestattungsmuseum und Zentralfriedhof Wien .....	19
Fr	10.04.2026	PC und Internet für Fortgeschrittene .....	46
Fr	10.04.2026	Vegetarische Vielfalt aus Persien .....	86
Fr	10.04.2026	Das prämenstruelle Syndrom .....	30
Sa	11.04.2026	Dem Neuen entgegen mit dem Schreiben eigener Gedichte .....	61
Sa	11.04.2026	Zeichnen, was das Auge sieht mit Conny Wolf .....	75
Mo	13.04.2026	Piloxing® .....	49
Mo	13.04.2026	NIA: Getanzte Lebensfreude .....	58
Di	14.04.2026	Köstlichkeiten im Glas: Mehr Genuss auf kleinstem Raum .....	86
Di	14.04.2026	Frauen im Gespräch: Frauen auf der Spur .....	6
Mi	15.04.2026	Trauerbegleitung .....	14
Mi	15.04.2026	YOGA am Abend .....	52
Fr	17.04.2026	Italienisch kochen mit Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger .....	76
Sa	18.04.2026	Singen & Klingen: Glückstag .....	66
Sa	18.04.2026	Stadtpilgern: Kraftquellen aufspüren .....	21
Sa	18.04.2026	Brushlettering für Fortgeschrittene .....	74
Sa	18.04.2026	Tai-Chi im Chen-Stil zum Kennenlernen .....	54
Mo	20.04.2026	Strick- und Häkeltreff: Gemeinsam kreativ sein .....	68
Di	21.04.2026	Kulinarische Reise durch Lateinamerika: Sandwiches & Latin Salsas.....	78
Di	21.04.2026	Rucksack/Tasche nähen für Anfänger:innen .....	75
Di	21.04.2026	Gesang Next Level: Ihr Weg zur starken Stimme .....	66
Mi	22.04.2026	Gruppe für Trauernde .....	15
Do	23.04.2026	Ehrenamt: Eine Bereicherung für das Leben .....	42
Do	23.04.2026	Sonntagsbraten leicht gemacht .....	86
Do	23.04.2026	Oxymel: Die Kunst der Vielseitigkeit .....	25
Fr	24.04.2026	Atelierbesuche in Ottensheim .....	63
Fr	24.04.2026	Mezze: Die Kunst der griechischen Vorspeisen .....	87
Sa	25.04.2026	Ehe.wir.heiraten_aktiv.Tag .....	17



# VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

## April

Sa	25.04.2026	Raum für mich: Meine Herzenswünsche .....	75
Sa	25.04.2026	Frühlingshafter Veggie-Brunch mit neuen Rezepten! .....	87
Sa	25.04.2026	Denkmal "5 vor 12 - Unerhörter Widerstand": Besichtigung .....	8
Mo	27.04.2026	Pakistanische Küche für Einsteiger:innen .....	78
Do	30.04.2026	Tai-Chi Tag und Nacht .....	54

## Mai

Di	05.05.2026	Yoga für Alle .....	52
Di	05.05.2026	Wenn Kinder sterben... : Selbsthilfegruppen .....	15
Do	07.05.2026	Mural Walk: Moderierter Rundgang durch die Hafengalerie Süd .....	43
Do	07.05.2026	Italienisch kochen mit Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger .....	76
Fr	08.05.2026	Pilates .....	49
Fr	08.05.2026	Ein Bild sagt mehr als tausend Worte: Ihr individuelles Fotobuch .....	47
Fr	08.05.2026	Thai Veggie-Küche .....	87
Sa	09.05.2026	Körper, Geist und Seele in Balance: Gesunde Selbstfürsorge .....	14
Sa	09.05.2026	Literatur-Frühstück: Marion Jerschowa über Anton Tschechow .....	60
Di	12.05.2026	Jüdischer Friedhof Linz .....	18
Di	12.05.2026	Grillbeilagen mit Pfiff: Kreative Ideen für Ihre Sommerparty .....	87
Mi	13.05.2026	Trauerbegleitung .....	14
Mo	18.05.2026	Frauenliturgie .....	20
Mo	18.05.2026	Strick- und Häkeltreff: Gemeinsam kreativ sein .....	68
Mi	20.05.2026	Gruppe für Trauernde .....	15
Di	26.05.2026	Kulinarische Reise durch Lateinamerika: Veggies Latin Style .....	78
Di	26.05.2026	3 Länder - 3 Tänze .....	58
Fr	29.05.2026	Schwedischer Midsommar .....	88
Fr	29.05.2026	Lange Nacht der Kirchen .....	21
Sa	30.05.2026	Ehe.wir.heiraten_aktiv.outdoor .....	17
Sa	30.05.2026	Raum für mich: Die Kraft meiner Ahn:innen spüren .....	75
Sa	30.05.2026	Fächer Tai-Chi zum Kennenlernen .....	55

## Juni

Di	02.06.2026	Wenn Kinder sterben... : Selbsthilfegruppen .....	15
Mi	10.06.2026	Trauerbegleitung .....	14
Mi	17.06.2026	Gruppe für Trauernde .....	15
Do	18.06.2026	Exkursion in die Justizanstalt Wels .....	35
Sa	20.06.2026	Französische Küche: Quiches und Tartes .....	88

## Juli

Sa	04.07.2026	Stadtpilgern: Welt-offen und Boden-ständig genießen .....	21
Di	07.07.2026	Wenn Kinder sterben... : Selbsthilfegruppen .....	15

### Impressum und Offenlegung gemäß § 25 MedienGesetz:

**Medieninhaberin:** Diözese Linz **Unternehmensgegenstand:** Bildungs- und Begegnungszentrum Haus der Frau  
**Herausgeberin:** Bildungs- und Begegnungszentrum Haus der Frau, Leiterin Kienast Eva-Maria M.A.MA, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz, 0732/667026, hdf@dioezese-linz.at **Hersteller:** Gutenberg-Werbering, Gesellschaft m.b.H. **Blattlinie:** Kursprogramm des Bildungshauses 2025/26 **Verlagsort:** Linz **Herstellungsort:** Linz **Redaktion:** Kienast Eva-Maria M.A. MA, MMag.<sup>a</sup> Teresa Wielend, Beate Müllner, Elke Kapeller **Fotos:** Wenn nicht anders angegeben Violetta Wakolbinger **Layout:** VIOVIO Photography Graphik Design – Violetta Wakolbinger **Auflage:** 8.000. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten **Datenschutz:** Aufgrund der datenschutzrechtlichen Bestimmungen weisen wir darauf hin, dass die Zusendung unseres Kursprogramms jederzeit schriftlich oder telefonisch widerrufen werden kann.



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.



Die Österreichische Gesellschaft für Politische Bildung fördert besondere Angebote mit politischen Bildungsinhalten.



LAND  
OBERÖSTERREICH



Das Erwachsenenbildungsforum des Landes OÖ fördert das Haus der Frau und unterstützt bei Gesundheits- und Bildungsangeboten. Das Bildungsreferat des Landes OÖ fördert das Bildungszentrum Haus der Frau. Das Sozialreferat des Landes OÖ unterstützt die Selbsthilfegruppen.



Machen Sie im kommenden Jahr Gebrauch vom Bildungsgutschein der Diözese Linz. Dieser gilt bei entsprechend gekennzeichneten Veranstaltungen.

# L\_nz

Das Haus der Frau wird von der Stadt Linz bei kulturellen Veranstaltungen unterstützt.

# HAUS DER FRAU

Das Haus der Frau ist vernetzt mit dem Frauenforum der Stadt Linz, dem Bündnis 8. März in Oberösterreich, dem Diözesankunstverein und mit Bildungseinrichtungen des Landes OÖ sowie der Katholischen Kirche und christlichen Kirchen in Oberösterreich.



Druckprodukt mit finanziellem  
**Klimabeitrag**  
ClimatePartner.com/53401-2506-1022



Produziert nach der Richtlinie des  
österreichischen Umweltzeichens,  
„Druckerzeugnisse“  
Gutenberg-Werbering GmbH, UW-Nr. 844



[illegible]

HAUS  
DER  
FRAU



## *Himmelwärts*

*ich  
dreh mich im Kreis  
suche  
dreh mich im Kreis  
ich suche  
es schwindelt mich  
jetzt  
lieg ich da  
mitten im grünen gras  
da ist himmel  
über mir  
da ist erde  
unter mir  
ich bleibe  
ich spüre  
ich finde*

*Margit Schmidinger/Seelsorgerin  
Ehrenamtliche Vorsitzende der kfb OÖ*





**HAUS  
DER  
FRAU**



**BILDUNGS- UND  
BEGEGNUNGSZENTRUM**

**HAUS DER FRAU  
VOLKSGARTENSTRASSE 18  
4020 LINZ**

**<http://www.hausderfrau.at>  
[hdf@dioezese-linz.at](mailto:hdf@dioezese-linz.at)**

**[www.facebook.com/hausderfrau](http://www.facebook.com/hausderfrau)  
Telefon: 0732/667026**



**Österreichische Post AG, MZ 07Z037542 M  
Abs.: Diözese Linz  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
kfb-zeitung Nr. 4/2025**