

# Lebensorientierung



Donnerstag 9.30 –

**3** 11.00

März Café  
2022 5 Vormittage

Freitag 16.00

**4**

März Seminar  
2022 zweitägig

## MEHRsamkeit – Wir sind da Gemeinschaftscafé Inklusionsangebot



immer donnerstags 9.30

**3. März**  
**7. April**  
**5. Mai**  
**2. Juni**  
**7. Juli**

"Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt." Albert Schweitzer  
Beglückende Momente lauern überall, besonders schön ist es, Gemeinschaft zu erleben. Sicher, man muss sich aufmachen, die Gelegenheit am Schopf packen, ein paar Schritte gehen und jeden zweiten Donnerstag im Monat ins Dominikanerhaus kommen. Bei einem gemeinsamen, kleinen Frühstück tauscht man sich aus, spielt Karten und lässt sich von sich selbst und dem Leben überraschen. Nehmen Sie Ihre\*n Freund\*in oder Ihre\*n Bekannte\*n mit, und/oder lernen Sie neue Gesichter und Menschen kennen!

**Kosten** freiwillige Spenden  
**Kooperation** mit Familien- und Lebensberatung, Caritas und FAB Projekt Eule

## Astrid Gaisberger Einführung in die Biografiearbeit



Freitag,  
4. März 2022, 16.00 – 20.30

Samstag,  
5. März 2022, 9.00 – 17.00

Biografiearbeit ist eine ressourcenorientierte Suche nach den Quellen des Glücks. Sie baut ein Reservoir an Stärkungen auf, die die Grundlage für die Lebensbewältigung bilden. In diesem Seminar lernen Sie die Grundgedanken der Biografiearbeit sowie konkrete Methoden kennen. Sie erfahren wie Sie einerseits Ihre Arbeit bereichern und andererseits Ihre eigenen Schätze des Lebens finden können.

Für ausgebildete SelbA-Trainer\*innen wird diese Veranstaltung als Wahlpflichtmodul bzw. als Modul 1 für den dreiteiligen Aufbaulehrgang zur SelbA-Biografie-trainer\*in anerkannt.

Im Bedarfsfall kann der Kurs auch online durchgeführt werden.

Astrid Gaisberger  
Trainerin für Biographiearbeit,  
Schriftstellerin; Steyregg

**Kosten** 165 Euro  
Ermäßigung für EA Mitglieder des KBW  
**Anmeldung** bis 28. Februar 2022  
**Kooperation** mit SelbA OÖ





## Lebensorientierung

Samstag  
**5**  
März  
2022

9.00 –  
18.00

Seminar

Samstag  
**11**  
Juni  
2022

9.00 –  
18.00

Seminar

## Ehevorbereitung.aktiv



Alle Terminmöglichkeiten:

Samstag 5. März 9.00 – 18.00  
 Freitag 18. März 13.30 – 22.00  
 Samstag 2. April 9.00 – 18.00  
 Samstag 23. April 9.00 – 18.00  
 Freitag 6. Mai 13.30 – 22.00  
 Samstag 14. Mai 9.00 – 18.00

Das Kompaktseminar für Paare, die kirchlich heiraten wollen. Im Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, sich einzeln, als Paar, in Kleingruppen und im Plenum (max. 12 Paare) unter kompetenter Anleitung mit folgenden Themen zu befassen: Kommunikation (Gespräch als Beziehungsinstrument, Umgang mit Gefühlen, Projekt Ehe) · Auseinandersetzung mit den Herkunftsfamilien · Ehe als Sakrament · Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität · Familie werden: Gemeinsame Fruchtbarkeit und verantwortete Elternschaft · ziviles Eherecht: Ehe als Rechts- und Wirtschaftsgemeinschaft. Sie erhalten Anregungen und Unterlagen zur Gestaltung weiterer Paargespräche für zu Hause.

## Bernhard Kaiser Ehevorbereitung. aktiv.outdoor

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.

Mag. Bernhard Kaiser  
Referent für Ehevorbereitung;  
Garsten



Kosten 70 Euro pro Paar  
Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn  
Kooperation mit BEZIEHUNGLeben

Kosten 70 Euro pro Paar  
Anmeldung bis 8. Juni 2022  
Kooperation mit BEZIEHUNGLeben



Montag 28  
März 2022  
17.30 – 20.30  
Workshop

Samstag 23  
April 2022  
9.00 – 16.30  
Seminar

Samstag 30  
April 2022  
9.30 – 13.30  
Workshop

**Astrid Gaisberger**  
**Schreibwerkstatt**



Faltenrock, Schottenrock, Minirock, Glockenhose, Steghose, Karottenhose – Welchen Rock haben Sie getragen? Durften Sie Hosen tragen? Wir nähern uns dem Thema von verschiedenen Seiten – historisch, literarisch, emanzipatorisch, humoristisch. Kommen Sie mit Notizbuch und Stift und lassen Sie sich überraschen, was Ihnen so alles einfällt und wie leicht es ist, es zu Papier zu bringen. Lernen Sie verschiedene Methoden kennen und profitieren Sie vom Austausch untereinander. Fotos Ihrer Lieblingshose oder Ihres Lieblingsrocks sind eine Bereicherung im Kurs.

Alle sind herzlich eingeladen – keine Vorkenntnisse nötig.

Astrid Gaisberger  
Trainerin für Biographiearbeit,  
Schriftstellerin;  
Steyregg



**Kosten** 35 Euro  
25 Euro für EA Mitglieder des KBW  
Präsenz- oder ZOOM-Workshop  
**Anmeldung** bis 23. März 2022  
**Kooperation** mit SelbA OÖ

**Andrea Klaes**  
**Stabile Eltern – zufriedene Kinder**



Theorie und praktische Übungen  
Wie bringe ich Sicherheit und Vertrauen in die eigene Rolle als Mutter oder Vater? Wichtig ist, dass Eltern gut bei sich und klar sind. Kinder spüren das, sie können vertrauen und werden ruhig. Eltern mit einer inneren Sicherheit sind gute Vorbilder für ihre Kinder.

Rituale geben Halt, fördern den guten Kontakt und machen Kinder zufrieden. In einem solchen Umfeld können sich Eltern entspannen und Kinder sich gut entwickeln.

Andrea Klaes  
Diplom-Lebensberaterin,  
Coach, Supervisorin;  
Leonding



**Kosten** 8 Euro pro Paar  
**Anmeldung** bis 20. April 2022  
**Kooperation** mit SchEZ, dem Familienreferat und Drehscheibe Kind

**Esther Sandrieser-Hubich**  
**Mit Wohngefühl zum Wohlfühl**



Wie Räume zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen können. "Achtsam Wohnen bedeutet, der eigenen Wirklichkeit Raum geben." (Herbert Reichl)  
Obwohl wir bis zu 90% unseres Alltags im Inneren von Gebäuden verbringen, machen sich die wenigsten Menschen Gedanken um die psychologische Wirkung von Räumen. Oder haben Sie sich schon einmal bewusst Gedanken darüber gemacht, ob Ihr Zuhause und/oder Arbeitsplatz wirklich Ihren Bedürfnissen entspricht und wie Ihre Räume Ihnen zu mehr Wohlbefinden, Regeneration, Wachheit, Gesundheit verhelfen können? Unsere Wohn- und Arbeitsräume haben diese Potenziale – erkennen und nutzen wir sie!

Mag.<sup>a</sup> Esther Sandrieser-Hubich  
Klinische und Gesundheitspsychologin, Wohn- und Architekturpsychologin, Entspannungstrainerin; Steyr



**Kosten** 62 Euro  
**Anmeldung** bis 26. April 2022

## Lebensorientierung

Samstag 9.00 –  
**7** 12.00  
Mai Workshop  
2022

### Susanna Lazelsberger Eine Sinnlehre gegen die Sinnleere



Dieser Workshop gibt einen Einblick in das Gedankengut der Logotherapie und richtet sich an Menschen, die sich für diese und das Wirken Viktor Frankls interessieren.

Die Logotherapie ist eine sinnorientierte Psychotherapie. Darüber hinaus bietet sie konkrete Lebenshilfe und unterstützt Menschen bei der Suche nach Sinn- und Wertorientierung.

Susanna Lazelsberger  
Lebens- und Sozialberaterin;  
St. Marien

Kosten 46 Euro  
Anmeldung bis 3. Mai 2022



Donnerstag 19.30  
**12**  
Mai Vortrag  
2022

### Christine Aschauer Von Frau zu Frau: Reden wir über's Geld!



Viele Frauen beschäftigen sich ungern mit Geld und doch haben sie tagtäglich damit zu tun und treffen Finanzentscheidungen Tag für Tag. Dabei agieren Frauen erfolgreicher als Männer, wenn es um das Thema Finanzanlage geht. Viele Menschen verbinden mit Finanzen etwas Kompliziertes. Doch ist es das wirklich? Mit einfachen Schritten kannst du schon morgen beginnen, deine Finanzen in die Hand zu nehmen und du wirst entdecken, wie reizvoll Geld sein kann.

Partnerschaft & Kinder.  
Vor allem in Partnerschaften verlassen sich Frauen oft auf das Einkommen und die Unterstützung des Partners. Was bedeutet es finanziell eigenständig zu leben? Welche Möglichkeiten gibt es, das eigene Vermögen aufzubauen? Und welche Vorteile hat es für eine Partnerschaft & Familie, wenn jeder über das eigene Geld verfügen kann?

Altersvorsorge.  
Wie sieht es mit dem Thema Altersvorsorge aus? Welche Gefühle weckt das Thema? Die gesetzliche Unterstützung ist unsicher und aufgrund von Inflation wird die Kaufkraft immer geringer. Wegschauen ist keine Option. Reden wir darüber – kompakt und verständlich.

Mag.<sup>a</sup> Christine Aschauer FH  
Studium Finanz-, Rechnungs-  
und Steuerwesen, Coaching;  
Steyr

Kosten 7 Euro



Donnerstag 18.30 –  
**2** 21.00  
Juni Kurs  
2022 2 Abende

## Gerlinde Winter Gesund und gestärkt mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl



Wie können wir gerade in unsicheren Zeiten freundlich mit uns selbst und anderen umgehen? Wie können wir innere Stabilität, Kraft und Klarheit mit Meditation und Körperwahrnehmung stärken?

An zwei Abenden lernen wir leichte, freudvolle Übungen für zwischendurch um uns so wohl, sicher und präsent als möglich im eigenen Leben zu fühlen.

Donnerstag, 2. Juni 18.30 – 21.00  
Donnerstag, 9. Juni 18.30 – 21.00

Wir schöpfen aus zwei fundierten, wissenschaftlich erprobten Methoden:

- MBSR (mindfulness based stress reduction)  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
- MSC (mindful self-compassion)  
Achtsames Selbst-Mitgefühl nach Kristin Neff & Christopher Germer

Wir ergründen das fruchtbare Zusammenwirken von Jahrtausende alter Meditationstradition und aktuellen Erkenntnissen der Neuro-Wissenschaften. Die Wirkung erfahren wir sogleich am eigenen Leib.

**1. Abend** Einführende Übungen zu Achtsamkeit und Informationen aus vier Jahrzehnten Achtsamkeitsforschung.  
**2. Abend** Einführende Übungen zu Selbst-Mitgefühl, dazwischen Inputs zu aktuellen Forschungsergebnissen des Selbst-Mitgefühls-Trainings.  
Es wird ausreichend Raum für Fragen und Anliegen der Teilnehmer\*innen geben.  
Bei Schönwetter findet der Kurs im Schlosspark statt.

Mag.<sup>a</sup> Gerlinde Winter (FH)  
MBSR MSC  
Achtsamkeitstraining,  
Alexandertechnik; Steyr

Bei Schönwetter findet der Kurs im Schlosspark statt.  
Eintritt 50 Euro  
Anmeldung bis 25. Mai 2022

