

01 - Frauen- u. Persönlichkeitsbildung, Lebensorientierung

Power Frauen

Selbstermächtigungstraining von März bis Mai 2022



Termine: 3 Einzeltermine
**Mi. 9. März, 20. April und
18. Mai 2022**

Zeit: **9.00 - 11.00 Uhr**

Leitung: **Mag.^a Agnes
Brandl u. Mag.^a Andrea
Holzer-Breid**

Kosten: **€ 6,00 bar vor
Ort zu bezahlen**

Anmeldung erforderlich

An diesen Vormittagen steht unsere Persönlichkeit im Vordergrund. Wir beschäftigen uns mit uns selbst, mit unseren Grenzen, Emotionen und Bedürfnissen. Wir blicken liebevoll auf uns selbst und unsere Beziehungen. Dieses Training ermöglicht es, immer mehr zu sich und zur inneren Weisheit zu stehen.

Mi, 09.3.2022 Liebevoll für mich selbst sorgen

Mi, 20.4.2022 Mein Raum durch Grenzen

Mi, 18.5.2022 Meine Emotionen kennen und spüren

**Es können auch Elternbildungsgutscheine eingelöst werden.
Kinderbetreuung gratis - bitte bei Anmeldung bekannt geben.**

Kooperationsveranstaltung mit BEZIEHUNGLEBEN u. ELKI Ried

ab 09. 03. 22
SEMINAR



"Die Königin und die Wilde"

Ein Abend zum Entspannen und Energie sammeln

Termin:

Mi. 09. März 2022

Zeit:

19.30-21.30 Uhr

Leitung:

Kons. Mag.^a Claudia

Ortner, Biologin,

Kosten: **€ 17,00**

Anmeldung erforderlich

In diesem Workshop wollen wir uns bewusst unserem Frau-Sein widmen. Viel zu wenig nutzen wir all unsere Potentiale, sind die braven Mädchen, zu denen man uns erziehen wollte. Viele Kräfte, Sehnsüchte, Wünsche schlummern im Verborgenen, wollen entdeckt und genutzt werden.

Wir lesen und diskutieren Texte u. a. aus "Königin und Wilde Frau" von Linda Jarosch, machen Körperübungen, Meditationen....

Dieser Abend bietet Zeit zum Entspannen, Nachdenken, Energie sammeln und Inspirationen zum in-Fülle-Frau-sein.

09. 03. 2022
WORKSHOP



Frauen – reden übers Leben



Termin:

Di. 22. März 2022

Zeit:

19.00 Uhr

Moderation:

Annemarie Dämon,

Schauspielerin und
Trainerin rund um Beruf,
Ausbildung und Kreatives,
MindWalking-Trainerin,
seit 2016 Mitglied im
Ensemble d'herz@

**Kooperationsveranstal-
tung mit RegionalCaritas**

Freiwillige Spende

Anmeldung erbeten

Was haben eine Bestatterin, eine
Unternehmerin und eine Politikerin
gemeinsam?

Überschneiden sich auch die Er-
fahrungen einer Frau aus der ehe-
maligen DDR und einer Bäuerin im
Innviertel?

**Spannende Biografien von fünf
ganz unterschiedlichen Frauen
erwarten Sie an diesem Abend.**

- Was hat sie geprägt?
- Welche Werte leben sie?
- Wie gehen sie mit Herausforderungen um?

22. 03. 2022
AUSTAUSCH



01 - Frauen- u. Persönlichkeitsbildung, Lebensorientierung

ab 15. 03. 22
 KURS



Aviva Basiskurs

Aus dem Becken kommt die Kraft

Die Aviva-Methode besteht aus einer Reihe von Körperübungen, die unser Becken beleben. Die Beckenregion wird durch die Übungen vermehrt durchblutet, die natürliche Regeneration angeregt, die Hormondrüsen bekommen Impulse und fangen wieder an zu arbeiten. Die Aviva-Methode kann eingesetzt werden bei: Menstruationsbeschwerden jeglicher Art (Schmerzen, starke Blutungen, zu kurzer, unregelmäßiger oder zu langer Zyklus...), verschlossene Eileiter, Kinderwunsch, Rückbildung nach der Geburt, in den Wechseljahren (Hitzewallungen...), Inkontinenz, Verdauungsprobleme, Übergewicht u.v.m. Bei diesem Intensivseminar lernen Sie die 18 Übungen der Aviva-Basismethode und können dann für sich die Aviva-Methode nützen.

Termine: **3 Termine**
Di. 15., 22. u. 29. März 22
 Zeit:
18.00-19.30 Uhr
 Leiterin:
Barbara Rems-Hildebrandt, MSc,
 AVIVA-Trainerin
 Kosten: **€ 100,00**
Anmeldung erforderlich

09. 04. 2022
 WORKSHOP



Mag.a Dr. Lydia Berka-Böckle

Innviertler Frauentag 2022

Mutig in bewegten Zeiten



„Manchmal kunts oan scho schiach wean!“
 Veränderungen im familiären Alltag – gewollt oder ungewollt – können verunsichern. Wer sich um sich selbst und andere sorgt braucht Zuversicht, Mut und genug Energie, um kraftvoll weiterzugehen. Mit Impulsen und Informationen rund um Partnerschaft, Familienrecht und Selbstfürsorge möchten wir Sie stärken und Ihnen einen interessanten Erfahrungsaustausch ermöglichen.

Ein Tag, wo das **Frausein** im Mittelpunkt steht!

Vortrag und Workshop: "Alles, was Recht ist"

Das meiste im Privatleben ist Vereinbarungssache, erst wenn Konflikte eskalieren, braucht es einen klaren Rechtsrahmen. Im Vortrag geht die Referentin auf Glaubenssätze, Gerechtigkeit, strittige und einvernehmliche Rechtswege ein. Im Workshop können Sie Ihre Fragen zum Familien- und Scheidungsrecht stellen. Für unverheiratete Paare gilt anderes, das eheähnliche Zusammenleben ist nur in einzelnen Aspekten gleichgestellt. A propos: auch gleichgeschlechtlich Liebende können heutzutage heiraten.

Referentin: **Mag.a Dr. Lydia Berka-Böckle**

Workshop: "Ich nehme mir Zeit für mich selbst"

Frauen/Mütter sind oft vielbeschäftigt und ständig in der Sorge für die Kinder, Partner oder um die pflegebedürftigen Eltern. Umso wichtiger ist es, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen, um auch immer wieder bei sich selbst anzukommen.

Referentin: **Mag.a Andrea Holzer-Breid**

Workshop: "Bedürfnisse aussprechen und Grenzen ziehen"

Viele Frauen haben in ihrer Kindheit die Sätze gehört: „Sei brav! Folge! Gib lieber nach! Du bist die Gescheiterte!“. Aus diesem Grund haben sie nicht gelernt, ihre Bedürfnisse zu sagen und das Leben einzufordern, das sie sich vorstellen. So tut es gut, sich selbst einmal in den Blick zu nehmen.

Referentin: **Mag.a Andrea Holzer-Breid**

Workshop: "Verbundenes Atmen (Out- und Indoor)"

Wir gehen bewusst langsam und achtsam, atmen verbunden, tauchen tief in die Natur ein, hören und spüren hin, nehmen wahr und öffnen dabei unsere inneren und äußeren Sinne. Wir verbinden uns mit uns selbst und gleichzeitig mit der Natur, unserer Natur. Dabei erlangen wir neue Vitalität, Klarheit, Lebensfreude und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte, das bedeutet Gesundheit auf allen Ebenen.

Referentin: **Elisabeth Brunnhuber-Augustin**



Mag.a Andrea Holzer-Breid



Elisabeth Brunnhuber-Augustin

Termin:
Sa. 9. April 2022
 Zeit: **09.00-16.00 Uhr**
 Kosten: **€ 25,00**

Teilnehmerinnenanzahl
 der Veranstaltung:
30 bis 60 Teilnehmerinnen

Mittagessen möglich
 (bei Wunsch, bitte bei Anmeldung bekannt geben)

Anmeldeschluss:
 Mo. 4. April 2022,
 wir empfehlen die **Online-Anmeldung**

Referentinnen:

Mag.a Dr. Lydia Berka-Böckle
 Juristin mit Schwerpunkt Familienrecht, eingetragene Mediatorin, Dipl. Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin, Elternberaterin, Erziehungsberaterin, Inhaberin Trennpunkt – Mediation & Mehr, Lehrbeauftragte für Recht in der Lebens- und Sozialberatung, Lehrmediation und Supervision.

Mag.a Andrea Holzer-Breid
 Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Trainerin für Paarkommunikation, Traumaarbeit nach Peter Levine

Elisabeth Brunnhuber-Augustin:
 Autorin & Selfpublisherin, Dipl. Mentaltrainerin, Amo Breathworkerin