

**FRAUENSALON: IM EINSATZ FÜR DIE MENSCHEN
EIN SALON MIT DORO BLANCHE, MENSCHENRECHTSAKTIVISTIN**

Kursnummer 21.01.118

Doro Blanche engagiert sich seit Jahren für Menschen auf der Flucht. So sind bereits viele Projekte entstanden. Sie hat junge Menschen auf der Flucht in "Patenfamilien" vermittelt und auf ihrem Weg begleitet. 2020 konnte sie gemeinsam mit ihren Kolleginnen und Kollegen den Ute Bock Preis von SOS Mitmensch entgegennehmen. Wir sprechen mit ihr über Ihre Mission für Menschen auf der Flucht und ihr Engagement für Betroffene vor Ort. Welche Möglichkeiten und Wege sieht sie, um Menschen von diesem Leid, Schmerz und Ängsten zu befreien? Was fordert sie von den verantwortlichen Politikerinnen und Politikern und wo nimmt sie die Kraft für ihr Engagement her?

Kulinarische Köstlichkeiten, Whisky von Peter Affenzeller

**ZU GAST
ES LADEN EIN**

Doro Blanche

Mag.a Gabriele Eder-Cakl, Pastoralamt der Diözese Linz

Mag.a Michaela Leppen, kfb oö

Kienast Eva-Maria, M.A. MA, Leiterin Bildungszentrum Haus der Frau
freiwillige Spenden

**KOSTEN
KOOPERATION
TERMIN**

kfb OÖ, Frauenkommission der Diözese Linz

DONNERSTAG, 18.11.2021, 18.30 – 22.00 UHR



**FRAUENSALON: DIE FRAUEN – KUNST – STADT – LINZ
EIN SALON MIT MAG.A PHIL. ANDREA BINA,
LEITERIN DES NORDICO STADTMUSEUMS LINZ**

Kursnummer 21.01.119

Andrea Bina ist Kulturhistorikerin und Publizistin. Seit 2010 leitet sie das Nordico Stadtmuseum Linz. In ihrer beruflichen Laufbahn hat sie bereits zahlreiche Ausstellungen kuratiert. Sie ist auch Herausgeberin von Publikationen an der Schnittstelle zwischen Kunst, Architektur und Stadtgeschichte. Als Leiterin des Nordico Stadtmuseums ist sie für die inhaltliche Ausrichtung des Museums verantwortlich. Hier hat sie Kontakt zu Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, jeden Alters oder jeder Herkunft.

Im Frauensalon kommen wir mit ihr ins Gespräch über die vielfältigen Facetten der Stadt Linz, die komplexen und urbanen Zusammenhänge in Form von Erzählungen. Wir sprechen mit ihr über ihr Interesse an der Materie Stadt und ihrer Bewohnerinnen und Bewohner und wie Frauen aus ihrer Sicht zu einer individuellen Unabhängigkeit kommen können.

Kulinarische Köstlichkeiten, Whisky von Peter Affenzeller

**ZU GAST
ES LADEN EIN**

Mag.a phil. Andrea Bina

Mag.a Gabriele Eder-Cakl, Pastoralamt der Diözese Linz

Mag.a Michaela Leppen, kfb oö

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

**KOOPERATION
KOSTEN
TERMIN**

kfb OÖ, Frauenkommission der Diözese Linz

freiwillige Spenden

DONNERSTAG, 28.04.2022, 18.30 – 22.00 UHR



Schon aus ihrer Biografie hat Verena Weninger, die aus einer ökologiebewegten Familie kommt, einen besonders engen Bezug zur Natur, zur Landschaft und zu den Zusammenhängen und ihren Beziehungen zu den Menschen. Sie ist nicht nur aufmerksame Beobachterin, sondern verfügt über zoologisches und botanisches Wissen als professionelle Vermittlerin. So sind es oft „Nebensachen“, die ihre Aufmerksamkeit erregen und die sie konsequent verfolgt und künstlerisch erforscht. Einerseits hat sie durch ihren Naturbezug, sowie als Gärtnerin und Floristin, ihr Handwerkszeug parat, andererseits nutzt sie deren Methoden und Fertigkeiten, um nicht in diese romantische Überhöhung und gängige Schubladen zu geraten. Ihre künstlerische Arbeit setzt sich ab von der gefälligen gestaltend-dekorierender Gartenarbeit. In dieser Differenz finden die Arbeiten ihren Entwicklungsraum. Verena Weninger gehört einer Generation an, deren Proponent*innen mit ökologischen Fragestellungen groß geworden sind. Für die Künstlerin war damit immer auch eine direkte Betroffenheit verbunden. Aus einer grundlegenden Sensibilität entwickelt sich Verena Weninger durch Ausbildungen, Erfahrungen und intensiver Arbeit künstlerisch sehr dynamisch weiter. Dabei will sie immer auch Landstreicherin bleiben. Nur so wird sie das Notwendige und Wichtige wie zufällig finden - ist die Künstlerin überzeugt.

AUSBILDUNG

2001-2005	Lehrausbildung Gärtnerin/Floristin/Blumenhändlerin
2011-2019	Studium Landschaftskunst und Ortsbezogene Kunst Universität für angewandte Kunst/ Wien
2015-2017	Zertifizierte Ausbildung zum Nationalpark-Ranger
2016	Ausbildung zur Wanderführerin
seit 2020	Museumskustodenlehrgang Museumsmanagement Niederösterreich, St. Pölten

AUSSTELLUNGEN (Auswahl)

2016	Einzelausstellung "Der grüne Faden".Kunstfabrik Groß Siegharts
2017	Gruppenausstellung "Buchstabenfest / Празникнабуквите / Praznik Črk" Bad Radkersburg, Zollamt Galerie
2018	Gruppenausstellung "GARTEN DER KÜNSTLER" #TullnART Rathaus/Minoritenkloster, Tulln/Donau
2019	Diplomausstellung "Soft Skills" Ausstellungsraum/ Institut für Skulptur und Raum, Paulusplatz Wien
2019	Einzelausstellung "Feuilleton" Red Carpet Showroom_u3 Volkstheater, Wien
2019	Gruppenausstellung "Junge Regionale" Neue Galerie Waldviertel, Waidhofen/Thaya
2019	Einzelausstellung "Contemplace", Botanischer Garten der Universität Wien
2020	Gruppenausstellung / Quo Vadis, Stephansplatz- 1010 Wien

KÜNSTLERIN
KOOPERATION
TERMIN

Mag.a art. Verena Weninger

Kunstreferat/Diözesankonservatorat der Diözese Linz

FREITAG, 01.10.2021 BIS 28.02.2022



Foto: © Verena Weninger

**JÜDINNEN – CHRISTINNEN – MUSLIMINNEN
INTERRELIGIÖSE BEGEGNUNG MIT FRAUEN**

Kursnummer 21.01.002 – 21.01.004

Jüdinnen, Christinnen und Musliminnen treffen einander seit 2016 zum interreligiösen Gespräch. Der Austausch und gemeinsame Unternehmungen verbinden und Freundschaften entstehen. In offenen Gesprächsrunden, bei Moschee- oder Synagogenbesuch können jederzeit interessierte Frauen dazu kommen. Charlotte Herman, Hatice Baser und Monika Greil-Payrhuber laden Sie/dich herzlich als Gastgeberinnen ein.

ES LADEN EIN

Hadice Baser, Muslimin, Pädagogin, Jugendfrauenvorstand des Vereines ALIF
Monika Greil-Payrhuber MA, Christin, Initiatorin des Dialogs, Projektverantwortliche Interreligiöser Dialog Dekanat Traun
Dr.in Charlotte Herman, Vorsitzende der israelitischen Kultusgemeinde
Freiwillige Spenden
Michaela Greil / MIG-Pictures e.U.



**KOSTEN
KOOPERATION**

Besuch einer Moschee

Kursnummer 21.01.002

Wir besuchen gemeinsam die NUR-Moschee des Vereins der Bosniaken.

LEITUNG

Hadice Basar, Muslimin, Pädagogin, Jugendfrauenvorstand der Vereins ALIF

ORT

NUR-Moschee des Vereins der Bosniaken, Glimfingerstraße 1, 4020 Linz

TERMIN

DIENSTAG, 12.10.2021, 18.40 – 19.30 UHR

TREFFPUNKT

18.40 Uhr

Propheten in den drei Religionen

Kursnummer 21.01.003

Ein Gesprächsabend zum Thema Propheten in Judentum, Christentum und Islam, Gemeinsamkeiten und Unterschiede, mit Vertreterinnen anderer Religionen im Haus der Frau.

LEITUNG

MA Monika Greil-Payrhuber, Christin, Initiatorin des Dialogs, Projektverantwortliche Interreligiöser Dialog Dekanat Traun

TERMIN

DIENSTAG, 15.03.2022, 19.00 – 21.00 UHR

Besuch der Synagoge

Kursnummer 21.01.004

Wir erleben eine Synagogenführung mit der Präsidentin der Israelitischen Kultusgemeinde Linz und dürfen anschließend dem jüdischen Sabbat-Gebet beiwohnen.

LEITUNG

Dr.in Charlotte Herman, Vorsitzende der israelitischen Kultusgemeinde

MA Monika Greil-Payrhuber, Christin, Initiatorin des Dialogs, Projektverantwortliche Interreligiöser Dialog Dekanat Traun

ORT

Israelitische Kultusgemeinde Linz, Bethlehemstraße 26, 4020 Linz

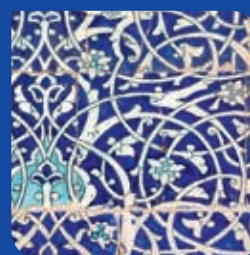
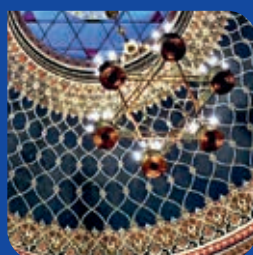
TERMIN

FREITAG, 06.05.2022, 17.00 – 19.00 UHR

TREFFPUNKT

17.00 Uhr

*Jüdinnen-Christinnen-Musliminnen
Interreligiöse Begegnung für Frauen*



FRAUEN(AR)MUT UNERHÖRT: REICHTUM UND SEINE NEBENWIRKUNGEN

Kursnummer 21.01.200

Frauen werden in unserem System für gleiche Arbeit schlechter entlohnt, stoßen an gläserne Decken und sind besonders von Altersarmut betroffen. Wir möchten an diesem Nachmittag mit Ihnen den Puls der Gesellschaft messen, die Situation von Betroffenen ausleuchten und mögliche Schritte für Frauen und Männer aufzeigen. Denn das Thema Frauenarmut betrifft uns gleichermaßen und kann nur im Miteinander gelöst werden. Wir bieten verschiedene Workshops und einen Rundgang zum Thema an.

Der Nachmittag ist so konzipiert, dass Sie an zwei Angeboten teilnehmen können. Das detaillierte Programm ist ab Jänner 2022 auf unserer Homepage zu finden. Im Rahmen der Abendveranstaltung zeigt Mag.a Dagmar Andree MBA, Leiterin der Abteilung Wirtschafts-, Sozial- und Gesellschaftspolitik der Arbeiterkammer OÖ, wesentliche Aspekte der Frauenarmut auf. Neun Frauen aus dem Bezirk Rohrbach nähern sich dem Thema von einer ganz anderen Seite. Seit 20 Jahren stehen sie gemeinsam als „Die Weltweiber“ auf der Bühne. Sie beschäftigen sich mit Fragen, die „Frau“ bewegen und nehmen in ihren Kabarettprogrammen mit Humor, scharfer Kritik und spitzer Zunge auch das Thema der Frauenarmut unter die Lupe. Die Workshops und die Abendveranstaltung können unabhängig voneinander besucht werden. Männer sind herzlich willkommen!

ORGANISATION	Eva-Maria Kienast M.A. MA , Leiterin Haus der Frau Martha Stollmayer , Betriebsseelsorgerin, Treffpunkt mensch & arbeit Linz-Mitte Katharina Forstinger , BSc MSc Regionalkoordinatorin Linz-Stadt, Caritas OÖ
KOSTEN	Workshops am Nachmittag: freiwillige Spenden Abendveranstaltung: € 18
TERMIN	FREITAG, 18. MÄRZ 2022 Workshops von 16.00 – 18.45 Uhr Abendveranstaltung von 19.30 – 22.00 Uhr
ORT	Workshops: Haus der Frau Abendveranstaltung: OÖ Kulturquartier, Ursulinenhof, Landstraße 31, 4020 Linz
KOOPERATION	kfb OÖ, KMB, Caritas OÖ, Treffpunkt mensch&arbeit Linz-Mitte, Arbeitskreis „Kirche wirkt in der Gesellschaft“, Frauenbüro der Stadt Linz

**WALK OF FEM**

Kursnummer 21.01.202

Seit Ende Mai 2021 erinnert der WALK OF FEM an der Linzer Ernst-Koref-Promenade zwischen Lentos Kunstmuseum und Brucknerhaus an interessante Frauenpersönlichkeiten mit Linz-Bezug, deren Verdienste posthum auf diesem Weg in Form von goldenen Sternen gewürdigt werden. Die beiden Linzer Künstlerinnen Margit Greinöcker und Betty Wimmer wurden vom Frauenbüro mit der Gestaltung beauftragt und geben bei der gemeinsamen Besichtigung Auskunft über den Entstehungsprozess des WALK OF FEM, die Bedeutung und Herausforderung von Projekten im öffentlichen Raum und Einblick in ausgewählte Frauenbiografien.

www.walkoffem.at

LEITUNG	Mag.a Margit Greinöcker, Mag.a Betty Wimmer
KOSTEN	€ 15
TERMIN	FREITAG, 08. OKTOBER 2021, 15.30 – 17.00 UHR
TREFFPUNKT	Eingang Lentos



Foto: © Margit Greinöcker

GFK-GRUNDKURS: EMPATHISCH UND AUFRICHTIG – MIT MIR SELBST UND MIT ANDEREN, EINE REISE ZU GEFÜHLEN UND BEDÜRFNISSEN

Kursnummer 21.01.062

Marshall B. Rosenberg hat mit seinem Lebenswerk gezeigt, wie mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation aufrichtige, empathische und wertschätzende Beziehungen glücken können. Im persönlichen Bereich und weiter darüber hinaus. Die Grundlage dafür liegt in einer einfühlsamen und aufrichtigen Verbindung mit uns selbst, unseren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Das ist die Basis unserer Kraft, um uns anderen empathisch zuwenden zu können. Die Gewaltfreie Kommunikation bietet uns dafür Hilfestellung: Wir entscheiden, ob wir mit unserer Aufmerksamkeit bei uns selbst oder beim Gegenüber sein wollen. Wir beobachten und beschreiben, was ist, wir nehmen Gefühle und Bedürfnisse ernst und wir äußern konkrete Bitten.

In diesem Einführungskurs wird am Beginn zur Orientierung die GFK-Landkarte ausgebreitet. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wo sind wir da unterwegs? Welche Voraussetzungen braucht es, damit wir in Kontakt und Beziehung kommen können?

In den ersten fünf Treffen wird das Grundgerüst inkl. der vier Schritte der GFK erklärt und erprobt. Drei monatliche Folgetreffen dienen der Vertiefung und Ergänzung.

LEITUNG **Mag.a Elfriede Pirolt**, Trainerin im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria
KOSTEN € 135
TERMINE 8x jeweils **DONNERSTAG, 18.00 – 21.00 UHR**, 14. Okt., 28. Okt., 11. Nov., 25. Nov., 9. Dez. 2021, 13. Jan., 10. Feb., 10. März 2022

MÄRCHENHAFTE ABENDE

Kursnummer 21.01.108 – 21.01.110

Wussten Sie, dass ...
alle Menschen, in allen Kulturen, zu allen Zeiten, Märchen erzählt und gehört haben? Am Feuer, in Spinnstuben und in mond hellen Nächten. Die Geschichten waren ausschließlich für Erwachsene bestimmt. In verschlüsselter Form gaben sie den Menschen Lebensweisheiten weiter. Sie zeigten Lösungsmöglichkeiten für Probleme auf, spendeten Halt, Orientierung und gaben Anlass zur Reflexion des Lebens ... damals.
Die Autorin Christine Pibinger verpackt Botschaften in Märchen und möchte diese Kostbarkeiten gemeinsam mit Ihnen erleben. Bestimmt können auch Sie von diesem märchenhaften Abend eine Bereicherung als Geschenk mit nach Hause nehmen!

LEITUNG **Christine Pibinger, Autorin**
KOSTEN € 13 pro Abend

Sterne sind ein Geschenk des Himmels Kursnummer 21.01.108

Vom Zauber der Berührung erfahren Sie in diesem Heilmärchen. Ein Märchen für alle Menschen, denen Heilung ein Anliegen ist.

TERMIN **DONNERSTAG, 21.10.2021, 18.30 – 20.00 UHR**

Zornröschen Kursnummer 21.01.109

Zornröschen ist ein Königskind, trotzig und permanent im Widerstand, obwohl sie alles hat und alles darf. Dieses Wutmärchen gibt allen Antwort, die Verantwortung für Kinder tragen.

TERMIN **DONNERSTAG, 04.11.2021, 18.30 – 20.00 UHR**

Drei Brüder Kursnummer 21.01.110

Dieses Mutmärchen erzählt, was geschieht, wenn die Angst willkommen ist. Wir erfahren, wie Mut entsteht und wie es gelingt, eine Herausforderung anzunehmen.

TERMIN **DONNERSTAG, 18.11.2021, 18.30 – 20.00 UHR**

KLEIDER TAUSCHEN LEUTE

Kursnummer 21.01.160

Ein voller Kleiderschrank und dennoch nichts anzuziehen? Das kennen vermutlich viele. In unseren Kästen hängen unzählige Teile, die kaum oder noch nie getragen wurden, weil sie entweder nicht mehr passen oder ein klassischer Fehlkauf waren. Zum Wegwerfen sind die schönen Stücke dann doch zu schade, deshalb versumpfen sie im Schrank. Da ist ein Kleidertausch die perfekte Gelegenheit, um diese Schrankleichen gegen neue Lieblingsstücke einzutauschen. Dadurch werden sowohl Ressourcen als auch die Geldbörse geschont.

So funktioniert der Kleidertausch:

- Für jedes gebrachte Teil (max. 5!) gibt es einen Jeton, der gegen etwas Neues eingetauscht werden kann.
- Es erfolgt keine Bewertung, jedes Teil ist gleichwertig.
- Die Ware muss gewaschen und in einwandfreien Zustand sein! Bitte nicht entrümpeln, sondern liebevoll auswählen.

Die übrig gebliebenen Kleidungsstücke werden gespendet!

ORGANISATION	Eva-Maria Kienast M.A. MA , Leiterin Bildungszentrum Haus der Frau
KOSTEN	€ 5
TERMIN	SAMSTAG, 23.10.2021, 09.00 – 12.00 UHR
KLEIDERANNAHME	Donnerstag, 21.10.2021, 10.00 – 12.00 Uhr Freitag, 22.10.2021, 17.00 – 19.00 Uhr

RESILIENZ: "WAS DI NED UMHAUT, MACHT DI NUR STÄRKER!"

Kursnummer 21.01.101

Resiliente Menschen sind selbstbewusst, gelassen, humorvoll, menschlich, zuversichtlich, zielorientiert und selbstreflektiert. In einer Krise besitzen sie die Fähigkeit, einen kühlen Kopf zu bewahren und erhobenen Hauptes wieder herauszukommen. Die gute Nachricht: Resilienz kann man lernen, in jedem Alter, in jeder Lebensphase. Und es macht Spaß! Es bedarf jedoch auch Aufmerksamkeit, Reflexion und Mut, um über den gewohnten Tellerrand hinauszublicken. All das und noch viel mehr ist Inhalt dieses Seminars.

LEITUNG	Mag.a Evelyn Mallinger , Soziologin, Dipl. Resilienztrainerin
KOSTEN	€ 55
TERMIN	SAMSTAG, 06.11.2021, 09.00 – 16.30 UHR

IN DER TRAUER LEBT DIE LIEBE WEITER: ABSCHIEDNEHMEN IN WÜRDE

Kursnummer 21.01.081

Dass das Leben mit dem Tod endet, ist der diesseitige Teil der Wahrheit. Hier enden die rein wissenschaftlichen Fakten. Bleibt der Mensch stehen bei dieser seiner "letzten" Erkenntnis, dann geht er Schritt für Schritt auf das Nichts zu. Soll das wirklich alles sein? Leid, Sterben und Tod stellen eine besondere Herausforderung für uns Menschen, aber auch für das ganze gesellschaftliche System dar. Gerade die Vergänglichkeit und Endlichkeit des Lebens rütteln den Menschen. Die Sinnfrage führt uns zu den Wurzeln unserer Existenz. Wie wir mit Leid, Sterben und Tod umgehen, wird damit zur entscheidenden Frage.

LEITUNG	Christina Binder BSc. , Dipl. Psychologische Beraterin
KOSTEN	€ 15
TERMIN	DONNERSTAG, 18.11.2021, 19.00 – 20.30 UHR

HOFFNUNGSGESPRÄCH

Kursnummer 21.01.107

Hoffnung bedeutet für die meisten von uns, den Glauben und die Zuversicht nicht zu verlieren. Hoffnung verleiht Kraft, Mut und Durchhaltevermögen. Deshalb ist es gerade in herausfordernden Zeiten besonders wichtig, die Hoffnung nicht zu verlieren und immer wieder glückliche Momente zu erleben. Ein Mensch, der hofft, vertraut darauf, dass alles einen Sinn hat und sich Dinge zum Guten wenden. Welche Gründe gibt es, Hoffnung zu haben und wofür können wir dankbar sein? Ein Austausch darüber, was unsere Hoffnung bestärkt und welche Alternativen dadurch möglich werden!

LEITUNG **Manuela Stal**, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Meditationsleiterin
KOSTEN € 25
TERMIN **DONNERSTAG, 25.11.2021, 18.30 – 21.30 UHR**



KRAFTQUELLEN FÜR FRAUEN

Kursnummer 21.01.115 – 21.01.117

Die Liste der an Frauen gestellten Anforderungen und die eigene To-do-Liste ist lang und wird immer länger. Wie können Sie in ihrem Alltag Energie tanken, auf sich selbst achten und sich selbst Gutes tun? Jeder Mensch braucht Kraftquellen, die nähren und stärken und die uns helfen, mit den Herausforderungen angemessen umzugehen. Machen Sie sich auf den Weg, Ihre eigenen Kraftquellen zu entdecken und bewusst zu Ihrer eigenen Unterstützung zu nützen!

LEITUNG **Eva-Maria Kienast M.A. MA**, Dipl.Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Zertif. Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision
KOSTEN € 15 pro Abend
€ 40 für alle drei Abende

Kursnummer 21.01.115

Ich in Balance

Wie können die unterschiedlichen Lebensbereiche gut aufeinander abgestimmt werden, um eine möglichst ausgeglichene Balance zu leben? Und was heißt ein "Leben in Balance" für Sie?

TERMIN **DONNERSTAG, 02.12.2021, 19.00 – 21.00 UHR**

Kursnummer 21.01.116

Meine Visionen und Ziele

Welche Vorstellungen haben Sie von Ihrem zukünftigen Leben und wie können Sie diese Vorhaben auch gut planen und umsetzen? Welche Gefühle verbinden Sie damit und was motiviert Sie auf dem Weg dorthin?

TERMIN **DONNERSTAG, 27.01.2022, 19.00 – 21.00 UHR**

Kursnummer 21.01.117

Meine Ressourcen und Stärken

Worauf können Sie vertrauen und was trägt Sie in Ihrem Leben? Welche Fähigkeiten und Kompetenzen zeichnen Sie aus? Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihnen steckt!

TERMIN **DONNERSTAG, 17.03.2022, 19.00 – 21.00 UHR**



SORGSAM UND KRAFTVOLL DURCH MEIN LEBEN

Kursnummer 21.01.100

Frauen haben viele Aufgaben zu erledigen. Deshalb ist es wichtig, sich Freiräume zu schaffen und den Blick auf die eigenen Bedürfnisse zu lenken. Sie lernen Strategien kennen und probieren diese im Alltag aus. Durch den Blick auf die eigenen Stärken, Ressourcen und Kompetenzen werden Sie sowohl für Ihr Privat- als auch Berufsleben gestärkt. Sie erkennen Ihre eigenen Grenzen und kommunizieren diese klar. Die persönlichen Erfahrungen werden im Austausch mit anderen Frauen im Rahmen von Onlinetreffen reflektiert.

1. Wo stehe ich derzeit?

Im ersten Schritt klären Sie Ihre vielfältigen Rollen und die damit verbundenen Aufgabenbereiche. Sie erstellen Ihr Stärken- und Ressourcenprofil und erkennen Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten.

2. Wo will ich hin?

Sie entwickeln Ihr persönliches und kraftvolles Zukunftsbild und planen die ersten Schritte auf dem Weg dorthin. Wichtige Faktoren der Resilienz sollen Sie dabei unterstützen.

3. Wie geht es weiter?

Sie wissen, wie Sie sich im Alltag Freiräume schaffen können, spüren Ihre Grenzen und können diese auch rechtzeitig kommunizieren. Im Rahmen eines gemeinsamen feierlichen Abschlusses sichern Sie ihre Erträge.

Mit dieser Veranstaltung möchten die kath. Frauenbildungs-Einrichtungen in OÖ gemeinsam auftreten, sich vorstellen und Frauen in ganz OÖ erreichen. Daher findet an jedem Standort ein Modul statt.

Die Beginn-Zeiten wurden so gewählt, dass eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut möglich ist. Außerdem regen wir an, Fahrgemeinschaften zu bilden.

Lehrgangsdesign

TERMIN 15.01.2022, 09.00 – 16.30 UHR, Haus der Frau, Linz
REFERENTIN Manuela Stal

TERMIN 16.02.2022, 18.30 – 20.30 UHR, Onlinetreffen
REFERENTIN Manuela Stal

TERMIN 26.03.2022, 09.00 – 16.30 UHR, Treffpunkt Dominikanerhaus, Steyr
REFERENTIN Mag.a Agnes Brandl

TERMIN 27.04.2022, 18.30 – 20.30 UHR, Onlinetreffen
REFERENTIN Mag.a Agnes Brandl

TERMIN 11.06.2022, 09.00 – 16.30 UHR, Treffpunkt der Frau, Ried i.l
REFERENTIN Mag.a Evelyn Mallinger

LEITUNG **Manuela Stal**, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Meditationsleiterin
Mag.a Agnes Brandl, Supervisorin, Coach (ÖVS), Psychologische Beratung (WKO), Burnout-, Stresspräventionsprophylaxe
Mag.a Evelyn Mallinger, Soziologin, Dipl. Resilienztrainerin

LEHRGANGSBEGLEITUNG **Eva-Maria Kienast M.A. MA**, Leiterin Haus der Frau
KOSTEN € 200

KOOPERATION kfb OÖ, Treffpunkt Dominikanerhaus Steyr, Treffpunkt der Frau Ried/Innkreis
TERMIN **SAMSTAG, 15.01.2022, 09.30 UHR – SAMSTAG, 11.06.2022, 16.30 UHR**



AHNEN UND FAMILIENFORSCHUNG FÜR EINSTEIGERINNEN

Kursnummer 21.01.150

Schon immer interessierten sich Menschen für ihre Herkunft. In unserer globalisierten und vernetzten Welt hat die Suche nach den individuellen Wurzeln noch mehr Bedeutung bekommen. Familien- und Ahnenforschung liegt im Trend.

Mit dieser Veranstaltung wird Ihnen der Einstieg in die Suche nach Ihren Vorfahren erleichtert. Sie erhalten einen Überblick über die vielfältigen Quellen, die Ihnen für Familienforschung im OÖ Landesarchiv und Diözesanarchiv zur Verfügung stehen.

Ein praxisnaher Workshop als zweiter Teil des Kurses zeigt Ihnen dann, wie Sie die neu gewonnenen Kenntnisse gleich anwenden können.

LEITUNG	Konsulent Josef Weichenberger , OÖ Landesarchiv Dr. Gerhard Schwentner , Historiker
KOSTEN	€ 45
ORT	Theorieteil 1. Termin: Haus der Frau Praxisteil 2. Termin: OÖ Landesarchiv, Anzengruberstr. 19, 4020 Linz
KOOPERATION	Landesarchiv OÖ
TERMINE	2x jeweils MITTWOCH, 18.00 – 20.00 UHR , 16. März, 23. März 2022

"FRUCHTBAR ODER UNFRUCHTBAR – DAS IST HIER DIE FRAGE!"

Kursnummer 21.01.500

Fruchtbarkeitsbewusstsein mit der sympto-thermalen Methode – ONLINE

Die sympto-thermale Methode ist im deutschsprachigen Raum unter den Bezeichnungen NFP (Natürliche Familienplanung) oder NER (Natürliche Empfängnisregelung) bekannt. Der englische Oberbegriff FABM (Fertility Awareness Based Methods) trifft es aber fast am besten: Es geht hier um Methoden, die auf Fruchtbarkeitsbewusstsein basieren. Sie ermöglichen, dass Sie sicher die unfruchtbaren und fruchtbaren Tage in Ihrem Zyklus erkennen.

In dieser Workshop-Reihe lernen Sie die Grundlagen der FABM kennen. Sie erhalten einen Überblick darüber, wie Sie Ihren Zyklus beobachten, aufzeichnen und interpretieren. Ihr neu erlangtes Fruchtbarkeitsbewusstsein können Sie individuell für sich nutzen: zum Verhüten oder für den Kinderwunsch.

Außerdem erfahren Sie: Entwicklungsgeschichte der sympto-thermalen Methode; Methoden- und Anwendungssicherheit; Was brauche ich für die Anwendung von FABM?

Die Zeit zwischen den Workshop-Terminen ermöglicht, das Gelernte zu probieren und üben. Vorab erhalten die Teilnehmerinnen Unterlagen.

LEITUNG	Thea Maillard MA , Zyklus Coach
KOSTEN	€ 110
ERMÄSSIGUNG	Bei Buchung aller drei Veranstaltungen „Wohin mit dem Blut?“, „Von der Kraft des weiblichen Zyklus“, „Fruchtbar oder unfruchtbar“: € 220 Gesamtpreis ODER Einlösen des Bildungsgutscheins der Diöz. Linz
HINWEIS	Einige Tage vor der Veranstaltung (nach Eingang des Kostenbeitrags) wird Ihnen der Link zugesandt.
TERMINE	3x jeweils SAMSTAG, 10.30 – 13.00 UHR , 22. Jan., 19. Feb., 19. März 2022



ZYKLISCH LEBEN: VON DER KRAFT DES WEIBLICHEN ZYKLUS – ONLINE

Kursnummer 21.01.501

In unserem weiblichen Zyklus durchleben wir Frauen vier verschiedene Phasen auf physischer und psychischer Ebene. Diese Phasen entsprechen den vier Jahreszeiten und hängen mit der Ausschüttung der körpereigenen Hormone zusammen. Die Hormonausschüttungen gleichen einer Wellenbewegung, die sich jeden Monat aufs Neue wiederholt. Das Wissen über diese Vorgänge hilft uns beim Aufspüren unseres eigenen Lebensrhythmus. Bei den einzelnen Treffen beschäftigen wir uns jeweils mit einer der inneren Jahreszeiten und haben auch Zeit für Körperübungen.

Sie erhalten Informationen zum Zyklus, zur Menstruation, zur Fruchtbarkeit und auch zu PMS, wie Anregungen zur Selbstbeobachtung. Der Austausch über unsere Beobachtungen und Erfahrungen hat einen festen Platz.

Wir setzen uns außerdem mit folgenden Fragen auseinander:

- Wer bin ich als Frau und welchen Weg möchte ich gehen?
- Was bedeutet für mich ganz persönlich "Weiblichkeit"?
- Wie erlebe ich mich als Frau in den einzelnen Zyklusphasen?
- Was sind meine weiblichen & männlichen Qualitäten und wie lebe ich sie aus?

Bereits vor dem Kurs erhalten Sie Unterlagen übermittelt.

LEITUNG	Natascha Herrmann BA , Sexualpädagogin, Beckenbodenkursleiterin und Sexualberaterin in Ausbildung unter Supervision
KOSTEN	€ 110
ERMÄSSIGUNG	Bei Buchung aller drei Veranstaltungen "Wohin mit dem Blut?", "Von der Kraft des weiblichen Zyklus", "Fruchtbar oder unfruchtbar": € 220 Gesamtpreis ODER Einlösen des Bildungsgutscheins der Diöz. Linz
HINWEIS	Einige Tage vor der Veranstaltung (nach Eingang des Kostenbeitrags) wird Ihnen der Link zugesandt.
TERMINE	5x jeweils DONNERSTAG, 19.30 – 21.00 UHR , 24. März, 7. Apr., 21. Apr., 5. Mai, 19. Mai 2022



WOHIN MIT DEM BLUT? SPANNENDES WISSEN RUND UM DIE MENSTRUATION – HYBRID

Kursnummer 21.01.502

Mondtage, Bluttage, meine Tage, die Mens. Die Monatsblutung der Frau hat viele Namen. Aber was wissen wir eigentlich genau über diese besondere Zeit? Immer noch stellt das Thema Menstruation für viele ein großes Tabu dar.

In diesem Vortrag gehen wir den Geheimnissen des weiblichen Zyklus auf den Grund: Warum, wieviel und wie lange menstruieren wir? Außerdem entdecken wir gemeinsam innovative und nachhaltige Menstruationsprodukte. Welche Vor- und Nachteile haben sie im Alltag?

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 einige Tage vor der Veranstaltung (nach Eingang des Kostenbeitrags) zugesandt.

LEITUNG	Mag.a Annemarie Harant , Gründerin und Geschäftsführerin von Erdbeerwoche GmbH
KOSTEN	€ 20
ERMÄSSIGUNG	Bei Buchung aller drei Veranstaltungen „Wohin mit dem Blut?“, „Von der Kraft des weiblichen Zyklus“, „Fruchtbar oder unfruchtbar“: € 220 Gesamtpreis ODER Einlösen des Bildungsgutscheins der Diöz. Linz
TERMIN	MONTAG, 23.05.2022, 17.00 – 18.30 UHR

erdbeerwoche®



IM FEUER DES WANDELS

Kursnummer 21.01.503

Oft empfinden Frauen "den Wechsel" als beschwerliche Lebensphase. Die Gefühle spielen verrückt und der Körper sowieso.

An diesem Nachmittag wollen wir ganz bewusst auf die Veränderung in diesem Lebensabschnitt hinschauen. Wir wollen die Früchte unseres erfüllten Lebens feiern und dann die Blickrichtung ändern. Das Feuer des Wandels reinigt uns von Altlasten und überkommenen Werten. Was darf gehen? Was darf bleiben?

Claudia Hasibeder begleitet durch den Abend und heißt uns Willkommen im Kreis der weisen Frauen.

LEITUNG **Dipl. Pass. Claudia Hasibeder**, Seelsorgerin, Geistliche Begleitung, Energetikerin
KOSTEN € 60
TERMIN **FREITAG, 25.03.2022, 16.00 – 21.00 UHR**



ERFOLGREICH SCHEITERN: HABEN SIE GEWONNEN ODER ETWAS GELERNT?

Kursnummer 21.01.102

Dass beides ein Gewinn sein kann, ist in einer Welt, in der nur Erfolg zählt, nicht immer klar. Um Scheitern als Chance sehen zu können, muss man sich selbst gut kennen und lernen, gekonnt damit umzugehen. Denn kann man das Potenzial des Scheiterns für sich nutzen, entsteht Lust auf Neues und auch der Mut zu experimentieren.

LEITUNG **Mag.a Evelyn Mallinger**, Soziologin, Dipl. Resilienztrainerin
KOSTEN € 55
TERMIN **SAMSTAG, 12.03.2022, 09.00 – 16.30 UHR**



SELBSTPRÄSENTATION FÜR FRAUEN

Kursnummer 21.01.112, 21.01.113

Im privaten und beruflichen Umfeld kommunizieren wir tagtäglich. Frauen stellen manchmal ihr Licht unter den Scheffel und bleiben unter den ihnen gegebenen Möglichkeiten der eigenen Positionierung und Ausstrahlung. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Stärken in der Kommunikation überzeugend und selbstbewusst zeigen möchten und sich in Stimme, Sprache und Körpersprache weiterentwickeln wollen.

LEITUNG **Judith Heinen MA**, Master of Speech Communication and Rhetorics, Sprechwissenschaftlerin, Sprecherzieherin (DGSS), Gesangspädagogin
KOSTEN € 80 pro Termin

Stimme und Sprache

Kursnummer 21.01.112

Die Stimme ist ein wichtiges Ausdrucksmittel unserer Persönlichkeit. Wir wirken durch den Klang unserer Stimme, durch die Art und Weise, wie wir sprechen und wie wir unsere stimmlichen Ausdrucksmittel ausschöpfen.

In diesem Workshop werden wir uns der eigenen Stimm- und Sprechmuster bewusst und erweitern sie für ein sicheres und überzeugendes Auftreten im privaten und beruflichen Umfeld. In einer vertrauensvollen Atmosphäre und mit viel guter Laune erkunden und trainieren wir eine tragfähige und sympathische Sprechstimme.

TERMIN **SAMSTAG, 26.03.2022, 09.00 – 16.00 UHR**



Körpersprache

Kursnummer 21.01.113

Ergänzend zum stimmlichen Ausdruck geben wir auch mit dem Körper wichtige Signale an unsere Mitmenschen: Körpersprache und Körperausdruck wirken oft auf der unbewussten Ebene. In diesem Workshop schulen wir unser Körperbewusstsein und erkunden die individuellen Möglichkeiten, wie wir unser Gehen und Stehen, unsere Gestik und Mimik authentisch verbessern können.

Ziel ist es, ein positives Selbstbild zu entwickeln und durch glaubwürdige Körpersprache im Gespräch oder einer Präsentation Sicherheit und Kompetenz auszustrahlen.

TERMIN SAMSTAG, 07.05.2022, 09.00 – 16.00 UHR



MUT ZUR WUT

Kursnummer 21.01.105

Diese Seminarreihe richtet sich insbesondere an Frauen, die die Qualität ihrer Wut entdecken wollen. An drei Nachmittagen werden wir gemeinsam gesellschaftliche Rollenbilder hinterfragen, eigene Verhaltensmuster aufdecken und die eigene Wut als Kraftquelle und Ressource im Leben erkunden. Die Intimität einer kleinen Seminargruppe schafft einen geschützten Rahmen, in dem alle Emotionen ihren Platz bekommen – die lustvollen genauso wie die schmerzhaften. Kleine Übungen für zu Hause werden Ihnen dabei helfen, neue Erfahrungen aus der Gruppe in Ihren Alltag zu integrieren.

Liebungsgefühle: Gibt es gute Gefühle?

In Teil 1 erkunden wir gemeinsam unterschiedliche Emotionen – die Willkommenen und die Unerwünschten.

Ich setze mich für mich ein: Wie mir Aggression dabei helfen kann.

In Teil 2 legen wir den Fokus auf unsere Aggression. "Die Geschichte mit dem Hammer" (Paul Watzlawick) wird uns dabei begleiten.

Beziehungsohren und andere: Wie ich mit Aggression meinen Alltag gestalten kann.

In Teil 3 hilft uns das 4-Ohren-Modell, individuelle Verhaltensmuster und deren Auswirkungen zu erkennen.

LEITUNG Christina Hochhauser, Phämoberaterin

KOSTEN € 100

TERMINE 3x jeweils FREITAG, 16.00 – 20.00 UHR, 22. Apr., 6. Mai, 20. Mai 2022



EIN KLEINES STÜCK VOM GLÜCK

Kursnummer 21.01.106

Ist ein glückliches Leben ein Glücksfall? Wo liegt der Unterschied zwischen glücklichen und weniger glücklichen Menschen? (Was) Kann ich selbst dazu beitragen, glücklicher zu sein? Gemeinsam versuchen wir zu erforschen und zu erfahren, was eigentlich Glück ist, was glücklich macht, was Glück bringt und wo dieses zu finden ist.

LEITUNG Manuela Stal, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Meditationsleiterin

KOSTEN € 25

TERMIN DONNERSTAG, 05.05.2022, 18.30 – 21.30 UHR

"WAS ICH WIRKLICH WIRKLICH WILL": LEBENS- UND BERUFSNAVIGATION FÜR FRAUEN

Kursnummer 21.01.180

Ich will...

- über eine Veränderung im (Berufs-)Leben nachdenken.
- sinnvoll tätig sein und Freude an meiner Arbeit haben.
- meine Zukunft selbst gestalten.

Ich kann hier...

- meine inneren Bilder von Arbeit und Arbeitswelt neu überdenken.
- mich mit meinen persönlichen Wünschen, Träumen und Fähigkeiten auseinandersetzen.
- aufbrechen und mir Ermutigung holen.
- meiner Sehnsucht, meinem Herzen folgen.
- beginnen, mein Leben so zu gestalten, wie ich es wirklich wirklich will.

LEITUNG **Martha Stollmayer**, Kath. ArbeitnehmerInnenbewegung OÖ
Sonja Kapaun, Kath. ArbeitnehmerInnenbewegung OÖ

KOSTEN € 80

ZIELGRUPPE Dieser Kurs ist für Frauen von Ende 20 bis Anfang 50, die auf der Suche nach einer Arbeit/Tätigkeit sind, die „Sinn“ macht.

KOOPERATION Katholische ArbeitnehmerInnen Bewegung OÖ, www.mensch-arbeit.at

TERMINE 5x jeweils **MONTAG, 18.30 – 21.30 UHR**, 9. Mai, 16. Mai, 23. Mai, 13. Jun., 20. Jun. 2022



DIE CLOWNIN IN MIR ENTDECKEN

Kursnummer 21.01.120

Im Alltag müssen wir oft funktionieren, vernünftig sein und Leistung erbringen. Dennoch steckt in jeder von uns auch eine Clownin, die lustvoll die Welt erstaunen möchte. Durch spielerisch-kreatives Tun, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Spiele und Methoden aus der Clownerie entdecken wir die Qualität der Clownin in uns und lassen uns von ihrer lebendigen, überraschenden Kraft anstecken: im Hier und Jetzt ankommen, bejahen was ist, ungewöhnliche Perspektiven entdecken, lustvolles Spiel, authentisch sein, Freude und Leichtigkeit erfahren!

LEITUNG **Mag.a Constanze Moritz**, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Coach

KOSTEN € 80

TERMIN **SAMSTAG, 21.05.2022, 10.00 – 17.00 UHR**

BEKANNT – BEFREUNDET – MITEINANDER VERBUNDEN

Kursnummer 21.01.114

Der Mensch ist ein soziales Wesen und ein gutes Beziehungsnetz ist besonders wichtig. Der Mensch sucht sein Glück in Beziehungen, tauscht sich gerne mit anderen aus und braucht vor allem eins: Positive Bestätigung von Menschen, die ihm wichtig sind!

Inhalte:

- Mein Beziehungsnetz erkunden und auf Tragfähigkeit prüfen
- Wie kann ich meine sozialen Kontakte verbessern oder auffrischen?
- Meine Bedürfnisse: Wen möchte ich in meinem Beziehungsnetz haben?
- Wie und wo finde ich Gleichgesinnte?
- Kommunikationskniffe und Wertschätzung für gelingende Beziehungen
- Selbstwert als Basis für Freundschaften

LEITUNG **Maria Auinger**, Neurodings®-Trainerin, Diplom-Lebensberaterin, Expertin für Stressmanagement

KOSTEN € 55

TERMINE 2x jeweils **DIENSTAG, 18.00 – 21.00 UHR**, 24. Mai, 31. Mai 2022



GRUPPE FÜR BETROFFENE MIT ANGSTSTÖRUNGEN

Kursnummer 21.01.402

Angst ist eine biologisch sinnvolle Reaktion. Doch krankhafte Ängste behindern unser Leben. Wenn wir einander emotionale Wärme und Annahme geben, können wir uns auch selbst besser annehmen. Vor jeder Veränderung ist es wichtig, uns selbst so anzunehmen, wie wir eben gerade sind.

Wir wollen mit Hilfe möglicher Verarbeitungsstrategien und gegenseitiger Unterstützung wieder mehr Sicherheit und Lebensfreude erlangen.

BEGLEITUNG Maria Mitmannsgruber, Lebensberaterin

KOSTEN € 5 pro Termin

TERMINE 10x jeweils **DIENSTAG, 18.00 – 19.30 UHR**, 7. Sep., 12. Okt., 9. Nov., 14. Dez. 2021, 11. Jan., 8. Feb., 8. März, 5. Apr., 10. Mai, 7. Jun. 2022

TRAUERBEGLEITUNG

Kursnummer 21.01.480

„Das, wovon nicht gesprochen werden darf, ist auch das, was man nicht lindern kann.“

Der Verlust eines 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.

BEGLEITUNG Herta Jobst, Trauerbegleiterin

ANMELDUNG Herta Jobst, Tel.: 0650/7724000 oder per E-Mail: herta.jobst@liwest.at

KOSTEN € 25 pro Termin – einzeln buchbar

TERMINE 10x jeweils **MITTWOCH, 14.00 – 19.45 UHR**, 15. Sep., 13. Okt., 10. Nov., 15. Dez. 2021, 19. Jan. 9. Feb., 9. März, 6. Apr., 11. Mai, 15. Jun. 2022

GRUPPE FÜR TRAUERENDE

Kursnummer 21.01.481

Sie haben einen Menschen verloren und trauern um ihn. Wir möchten Ihnen helfen, mit dieser Situation fertig zu werden, so gut es eben möglich ist. Wir möchten Ihnen einen Rahmen anbieten, in dem

- Sie so sein dürfen, wie Sie sich gerade fühlen,
- Sie Abschied nehmen können,
- Sie Menschen in ähnlichen Situationen kennen lernen,
- Sie mit den Menschen sprechen oder auch schweigen können,
- Sie vielleicht erfahren, dass sich Lasten gemeinsam leichter tragen lassen.

Anhand von unterschiedlichen Themen, die Sie als Trauernde/r unterstützen sollen, mit Ihrem Verlust leben zu lernen, machen wir uns auf einen gemeinsamen Weg. Dieser Weg kommt irgendwann an ein Ziel. Dieses Ziel kann für den einen oder anderen unterschiedlich früh oder spät kommen. Die Teilnahme an der Trauergruppe dauert jeweils von September bis Juni. Wer früher das Gefühl hat, nicht mehr am richtigen Platz zu sein, kann selbstverständlich die Gruppe früher verlassen. Wer noch länger Zeit braucht, kann länger bleiben.

BEGLEITUNG Herta Jobst, Trauerbegleiterin

KOSTEN € 5 pro Treffen

TERMINE 10x jeweils **MITTWOCH, 16.00 – 18.00 UHR**, 22. Sep., 20. Okt., 17. Nov., 22. Dez. 2021, 26. Jan., 16. Feb., 16. März, 20. Apr., 18. Mai, 22. Jun. 2022

WENN KINDER STERBEN... – SELBSTHILFEGRUPPEN

Kursnummer 21.01.400

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.

- HINWEIS** Alle Begleiterinnen und Begleiter sind betroffene Eltern; Geschwistergruppe bei Bedarf. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
- INFORMATIONEN** www.trauernde-eltern.at
- KOSTEN** € 5 pro Treffen
€ 7 pro Treffen für Paare und Familien
- TERMINE** 10x jeweils **DIENSTAG, 17.00 – 19.00 UHR**, 5. Okt., 2. Nov., 7. Dez. 2021, 11. Jan., 1. Feb., 1. März, 5. Apr., 3. Mai, 7. Jun., 5. Jul. 2022
- BEGLEITUNG** **Gruppe für trauernde Eltern und Geschwister**
Mag.a Andrea Steinbauer-Schütz
Volker Hartl
- BEGLEITUNG** **Gruppe für Eltern nach dem Suizid eines Kindes**
Christine Buchberger, Sozialbegleiterin

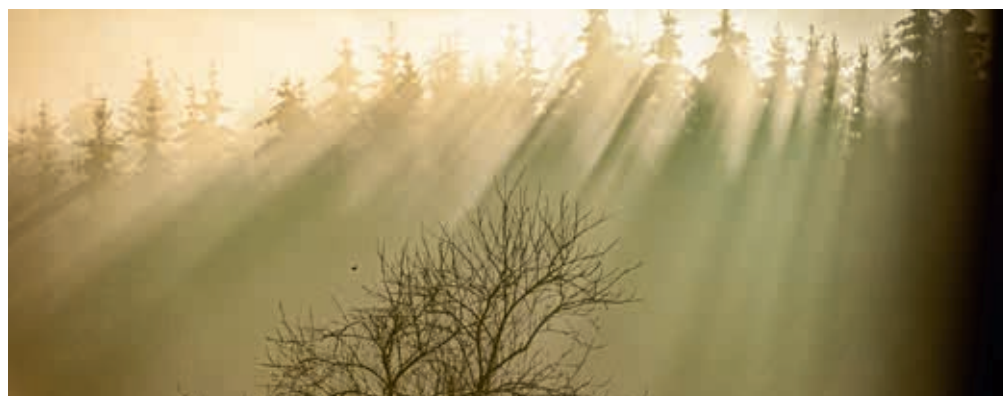
HILFREICHE TRAUERBEGLEITUNG – ABER WIE?

Kursnummer 21.03.047

Der frühe Tod eines Kindes ist für die betroffene Familie ein großer Verlust. Wie wird mit diesem Verlust umgegangen, welche hilfreichen Möglichkeiten bestehen bezüglich einer würdevollen Behandlung der verstorbenen Kinder und der betroffenen Eltern? Wie lässt sich eine stimmungsvolle Verabschiedungsfeier gestalten?

Natascha Lehrbaumer möchte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hellhöriger und aufmerksamer machen. Ein guter Umgang mit solchen Verlusten soll gefunden werden.

- BEGLEITUNG** **Natascha Lehrbaumer**, Doula/Geburtsbegleiterin, Stillberaterin, vierfache Mutter und selbst Betroffene
- ZIELGRUPPE** Dieses Seminar richtet sich sowohl an Betroffene als auch an Ärztinnen und Ärzte, Hebammen, Pflegepersonal, Seelsorgerinnen und Seelsorger, Beraterinnen und Berater.
- KOSTEN** € 72
- KOOPERATION** BEZIEHUNGLEBEN, Abteilung Ehe und Familie im Pastoralamt
- TERMIN** **SAMSTAG, 11.12.2021, 09.00 – 16.00 UHR**



SEGELREISE IN KROATIEN FÜR FRAUEN

Kursnummer 20.01.100

Diese Segelreise für Frauen bietet eine andere Sichtweise auf den Alltag, Raum zur Selbstreflexion und die Möglichkeit, die eigenen Stärken und Ressourcen zu aktivieren und zu stärken. Dabei erkunden wir die kroatische Inselwelt mit ihren idyllischen Orten und wildromantischen Buchten.

Das gemeinsame Leben an Bord, miteinander unterschiedliche Situationen bewältigen, den unendlichen Sternenhimmel und unberührte Natur erleben und sich selbst wieder besser kennen lernen, eine Woche zum Genießen und Auftanken – das ist das Ziel dieser Reise!

Seemannschaft und Segeln bietet eine Vielzahl an Berührungspunkten zum eigenen Leben:

- Seemannsknoten knüpfen – Was gibt mir Halt im Leben?
- Tagestouren planen – Wie finde ich den Weg zu meinen Zielen?
- Wind und Wetter – Mit welchen Einflüssen bin ich derzeit konfrontiert?
- Aktives Segeln – Sei Teil eines Teams und bewältige Herausforderungen!

Segelkenntnisse sind nicht Voraussetzung für die Reise. Rechtzeitig vor Reisebeginn erhalten Sie eine Checkliste für Persönliches und Informationen zur Anreise.

BEGLEITUNG **Kienast Eva-Maria, M.A. MA**, dipl. Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, zertif. Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision, Leiterin Haus der Frau

KOSTEN € 900 Frühbucherpreis bis 31.12.2021
€ 950 ab 01.01.2022, exkl. Bordkassa (ca. € 200)

TEILNEHMERINNEN Max. 6 Teilnehmerinnen in 3 Doppelkabinen

ANREISE Selbstanreise, Organisation von Fahrgemeinschaften möglich, Abfahrtschiff ist Pula/Kroatien, Tehnomont Marina Veruda

KOOPERATION CSI Yachtcharter

TERMIN **SAMSTAG, 18.06.2022 – 25.06.2022**

