

Es scheint, als wäre Sichtbarkeit die neue Währung unserer Zeit. Wer nicht sichtbar ist, findet nicht statt. Doch ist dem wirklich so? Besonders für Frauen stellt Sichtbarkeit eine Chance dar, sich selbstbewusst zu präsentieren, eigene Werte zu vermitteln und auch Einfluss zu nehmen.

Katharina Cibulka ist mit ihrem Projekt "SOLANGE" weit über Österreich hinaus sichtbar. An den unterschiedlichsten Baustellen - 29 Netze in 7 Ländern - regen ihre von Hand bestickten Gerüstnetze zu Diskussionen an. So waren ihre Arbeiten 2023 am Gebäude der Kunstuniversität Linz oder im Rahmen der Kulturhauptstadt Salzkammergut 2024 im öffentlichen Raum sichtbar. Katja Winkler analysiert und reflektiert als Sozialethikerin Phänomene öffentlicher Unsichtbarkeit, die mit Genderfragen zu tun haben und thematisiert so Inklusionsprobleme.

Was bedeutet es für Frauen, tatsächlich sichtbar, wahrnehmbar und damit auch angreifbar zu sein? Was hat dieses Thema mit der Gleichstellung der Frau, Feminismus im öffentlichen Raum und auch mit Sichtbarkeit in der Sprache zu tun? Und wie können Frauen diese Sichtbarkeit nutzen, um positive Veränderungen herbeizuführen?

**TERMIN
ZU GAST**

DONNERSTAG, 07.11.2024, 19.00 - 21.00 UHR

Katharina Cibulka, Künstlerin, Filmemacherin, Fotografin und Projektentwicklerin & Leiterin für künstlerische und nachhaltige Prozesse

Ass.-Prof.ⁱⁿ PD Dr.ⁱⁿ theol. Katja Winkler, Assistenz-Professorin am Institut für Christliche Sozialwissenschaften an der Katholischen Privatuniversität in Linz

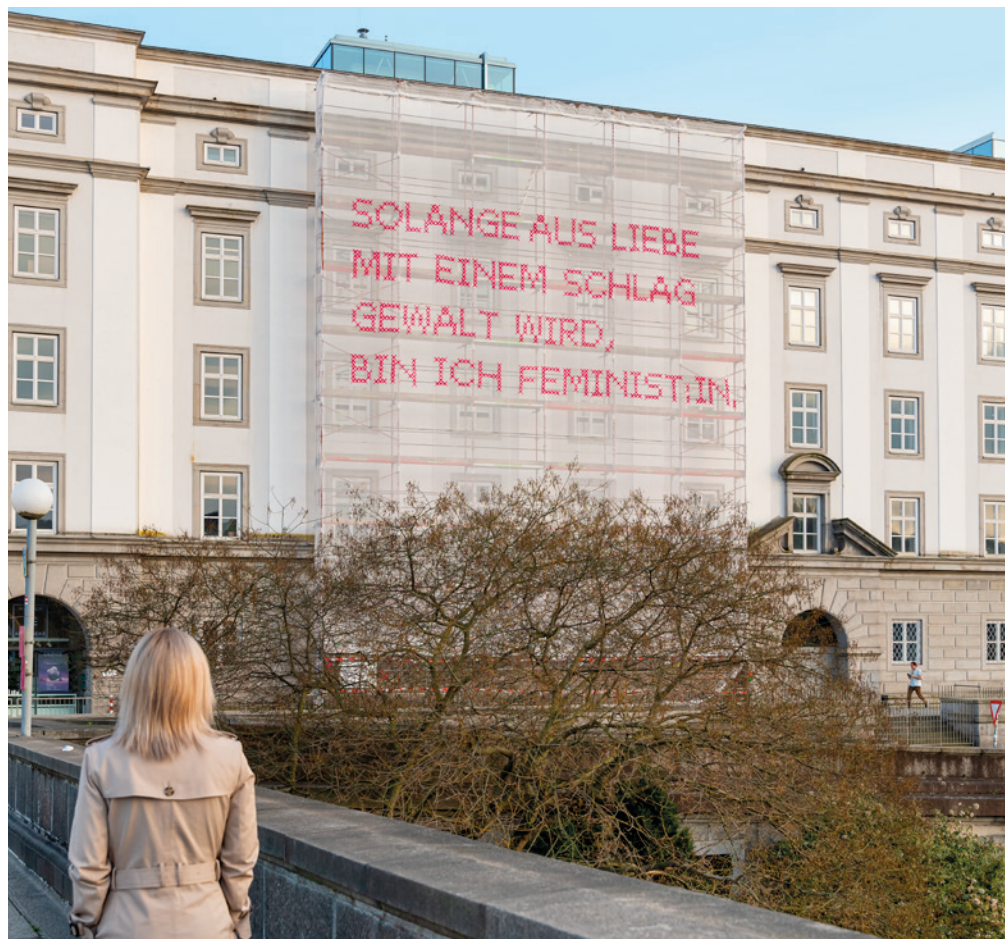
**KOSTEN
ANMELDUNG**

€ 20

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 per Mail zugeschickt.

KOOPERATION

Frauenbüro Linz



FRAUEN IM GESPRÄCH: MUT ZUR WUT - MIT AMANI ABUZHARA UND CATCALLS OF LINZ - HYBRID

Kursnummer 24.01.002

Vor Wut platzen, an die Decke gehen oder aus der Haut fahren – Wut ist ohne Frage eine starke Emotion. Sie wird jedoch nicht beiden Geschlechtern gleichermaßen zugestanden. Im traditionellen Rollenverständnis passt Wut nicht zu dem Bild der behütenden, umsorgenden und sanften Frau.

Die Philosophin Amani Abuzahra, Autorin des Buches „Ein Ort namens Wut“, spricht über die persönliche und politische Dimension dieser Emotion. Starke Verknüpfungen sieht sie mit Sexismus und Rassismus. Sowohl Ausgrenzende als auch Ausgegrenzte empfinden Wut. Doch welche Räume werden den jeweiligen Gruppen von Wütenden zuerkannt?

Wut über Sexismus gab auch den Ausschlag für die Gründung der Initiative Catcalls of Linz, die 2023 mit dem Frauenpreis der Stadt Linz ausgezeichnet wurde. Catcalls sind sexualisierende Bemerkungen, die meist Frauen* zu hören bekommen. Die Aktivist:innen von Catcalls of Linz schreiben diese mit Kreide auf die Straße, um mehr Bewusstsein in der Öffentlichkeit zu schaffen. Dadurch geben sie ihrer Wut einen Ort und erobern Frauen* den öffentlichen Raum ein Stück weit zurück.

Gemeinsam ist Amani Abuzahra und den Aktivist:innen von Catcalls of Linz das Anliegen, weibliche Wut von den vielen negativen Assoziationen zu befreien. In Theorie und Praxis zeigen sie, dass konstruktiv genutzte Wut eine Möglichkeit bieten kann, auf Ungerechtigkeiten aufmerksam zu machen und Veränderungen herbeizuführen.

TERMIN **DONNERSTAG, 03.04.2025, 19.00 - 21.00 UHR**

ZU GAST **Catcalls of Linz**

Dr.ⁱⁿ Mag.^a Amani Abuzahra MA, Philosophin, Autorin

€ 20

KOSTEN
ANMELDUNG

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 per Mail zugeschickt

KOOPERATION

Frauenbüro Linz



ANNA PECH: AUSSTELLUNG IM RAHMEN DER 16 TAGE GEGEN GEWALT AN FRAUEN

Kursnummer 24.01.062

Anna Pechs oft ephemeren Installationen und Interventionen liegt ein stets ortsbezogener und soziopolitischer Kontext zu Grunde. Vom Beginn der Produktion bis hin zur Präsentation der Arbeiten handelt sie in einem kontextuellen und referentiellen Raum. Am 25. November, dem internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen präsentiert sie eine künstlerische Arbeit, die strukturelle Zusammenhänge zwischen häuslicher Gewalt, Online-Misogynie und Victim Blaming herstellt.

Anna Pech studierte Raum- und Designstrategien sowie Bildende Kunst (Experimentelle Gestaltung) an der Kunstuniversität Linz und an Partneruniversitäten in Rotterdam, Berlin und Bogotá u.a.

Seit 2021 arbeitet und lehrt sie als Universitätsassistentin an der Abteilung Kunst und Gestaltung an der Kunstuniversität Linz. Neben ihrer künstlerischen Tätigkeit leitet sie Projekte im Bereich kulturelle Bildung wie zB. Jury der jungen Leser*innen (Verein Literaturbagage) und Zurück in die Zukunftsrepublik (Wiener Festwochen '24).

TERMIN **MONTAG, 25.11.2024**

LEITUNG **Univ.-Ass.ⁱⁿ Mag.^a art Anna Pech**

KOOPERATION

Fachbereich Kunst und Kultur



Die künstlerischen Arbeiten von Melanie Moser bewegen sich an der Schnittstelle zwischen Privatem und Öffentlichem, zwischen Individualität und Gemeinschaft. Die Kamera wird dabei zum Instrument, mit dessen Hilfe zwischenmenschliche Verhältnisse beleuchtet und Formen der Körper- und Raumwahrnehmung visualisiert werden.

Den Fotografien liegen häufig performative Aktionen zu Grunde, in denen die Dualität von Selbst- und Fremdwahrnehmung eine wichtige Rolle spielt, wie beispielsweise in der Arbeit 'RAUM|ANZUG', in der unterschiedliche Menschen, die sich einen Wohnraum teilen, mit einer metaphorischen dritten Haut in Berührung kommen. Ihnen wird durch das Anlegen einer zusammenhängenden textilen Hülle eine Wahrnehmungsveränderung im Alltäglichen ermöglicht.

Die Arbeit 'Beinhaarperücke' wurde als 16-Bogen-Plakat im öffentlichen Raum installiert. Darauf sind glattrasierte Beine zu sehen, denen soeben ein Paar Kniestrümpfe, welche mit Schamhaaren bestickt sind, übergezogen werden. Damit wird auf subtile Weise zur Reflexion über die Ursprünge unseres Scham- und Ekelempfindens angeregt. Teil ihrer künstlerischen Praxis sind auch Kollaborationen mit Katharina Grafinger und Ophelia Pauline Reuter.

Melanie Moser studierte Textil.Kunst.Design und Bildende Kunst an der Kunstuniversität Linz und wurde 2022 mit der Talentförderungsprämie des Landes Oberösterreich ausgezeichnet. Ihre Arbeiten waren bisher u.a. im Stadtmuseum Nordico (Linz), der KünstlerInnenvereinigung Maerz (Linz), der Fotogalerie (Wien), der Sternenpassage (Wien) oder bei der PARALLEL Vienna zu sehen.

AUSBILDUNG

- 2017 Ifd. Bildende Kunst, Schwerpunkt künstlerische Fotografie, Kunstuniversität Linz bis 2021 Bachelor- und Masterstudium Textil.Kunst.Design, Kunstuniversität Linz
- 2016 Erasmussemester an der Estonian Academy of Arts/Eesti Kunstiakadeemia, Tallinn
- 2013-2014 Meisterklasse Damenkleidermacher, Schulzentrum "Die Herbststraße - Mode und Kunst", Wien

AUSSTELLUNGEN

- 2023 Please Care - Please Mourn, KünstlerInnenvereinigung Maerz PARALLEL Vienna, stellvertretend für das Land OÖ, Wien
- 2022 What the fem*?; Stadtmuseum Nordico, Linz
Kreise ziehen, bb15, Linz
- 2021 Die Falte, Sternenpassage MQ, Wien
Social Environment and Self-Image, Festung Hohensalzburg, Salzburg
Propeller II, Fotogalerie Wien

**KÜNSTLERIN
KOOPERATION**

Melanie Moser
Fachbereich Kunst und Kultur, Diözesankunstverein Linz

Linz
Kultur **L_nz**



FOTO: ©Overview Effect_Melanie Moser

FRAUENGESCHICHTE: DREI WEITERE REISEN DURCH DIE ZEIT - HYBRID

Kursnummer 24.01.019

Die Schatztruhen weiblicher Geschichten sind gut gefüllt. Quer durch die Jahrhunderte und die Kulturen warten Frauengeschichten darauf, erzählt, bestaunt und besprochen zu werden. Wir werden uns an drei Abenden aufmachen, um einige dieser großartigen Ahninnen kennenzulernen.

Wir begegnen der Filmdiva Hedy Lamarr und ihrer Entdeckung, fliegen mit Amalia Earhart über den Atlantik, lesen in Werken der ungewöhnlichen drei Schwestern Bronte und hören uns durch bis Olga Neuwirth. Anschließend gilt es noch erste Konzernchefinnen wie Glückel von Hammeln kennenzulernen und in die Erfahrungen von Adelheid Popp einzutauchen. Und das sind nur einige Prominente, die uns auf der Reise durch die Frauengeschichte begegnen werden!

1. Abend: Entdeckerinnen und Pionierinnen

2. Abend: Literatinnen und Musikerinnen

3. Abend: Unternehmerinnen und Arbeiterinnen

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

TERMINE
LEITUNG
KOSTEN
ANMELDUNG

3x DONNERSTAG, 16.01.2025, 30.01.2025, 13.02.2025, 18.00 - 20.00 UHR

Dr.ⁱⁿ Christine Haiden, Journalistin und Autorin

€ 82

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 per Mail zugeschickt.



österreichische gesellschaft
für politische bildung



Frauen büro **Linz**



IT`S A MENS WORLD?! - HYBRID

Kursnummer 24.01.064

Immer noch hat das Geschlecht einen großen Einfluss auf die Berufswahl, Aufstiegsmöglichkeiten und das Gehalt von Frauen. Frauen in Männerdomänen sind immer noch eher eine Ausnahme, als die Regel. Vorurteile und Diskriminierung, ob bewusst oder unbewusst, sind allgegenwärtig. Frauen werden immer wieder Kenntnisse und Fähigkeiten im Beruf aufgrund ihres Geschlechts abgesprochen - und dies vor allem im Zusammenhang mit handwerklichen und technischen Fertigkeiten und bei der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Wie geht es nun Frauen, die in Männerdomänen tätig sind? Mit welchen Vorurteilen werden sie konfrontiert und wie gehen sie damit um? Welche Maßnahmen und Veränderungen sind ihrer Meinung nach erforderlich, um eine nachhaltige Veränderung in diesem Bereich herbeizuführen? Und wer oder was hat sie auf ihrem ganz persönlichen Weg gestärkt und was möchten sie jungen Frauen mit auf ihren Weg geben?

Diese Fragen werden wir mit vier Frauen, die in ganz unterschiedlichen Männerdomänen tätig sind, diskutieren:

- **FH-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Martina Gaisch**, FH OÖ, Fakultät für Informatik, Kommunikation und Medien
- **Anita Stummer**, 2. Kommandant Stv. Freiwillige Feuerwehr Enns
- **Katharina Meßthaler**, Spielerin und Kapitänin Linzer SPG Union Kleinmünchen/ FC Blau-Weiß Linz
- **Julia Dobretsberger**, staatlich geprüfte Bestatterin und Trauerrednerin, Bestattung Dobretsberger Linz

TERMIN
KOSTEN
ANMELDUNG

DIENSTAG, 04.02.2025, 19.00 - 21.00 UHR

€ 15

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 per Mail zugeschickt.



österreichische gesellschaft
für politische bildung

Frauen büro **Linz**



FRAUEN*BARCAMP: FRAU*SEIN – SPAGAT ZWISCHEN ERWARTUNGEN UND REALITÄT

Kursnummer 24.01.010

Das Frauen*Barcamp bietet einen Raum für Austausch, Diskussion, Vernetzung und Stärkung. Welche Angebote unterstützen Frauen* bei ihrer Entfaltung? Und welche gesellschaftlichen Strukturen brauchen sie dazu? An welchen Zukunftsutopien möchten Frauen* gemeinsam bauen? Wo liegen die Herausforderungen? Ein Tag, an dem Frauen* unter sich sind und das Frau*Sein miteinander feiern.

Ein Barcamp ist eine sogenannte „Unkonferenz“: Es gibt kein fixes Programm, Teilnehmende sind „Teilgebende“, alle sind Expertinnen. Diskutiert, ausprobiert und weiterentwickelt werden die von den Frauen* direkt in das Barcamp eingebrachten Ideen, Fragen und Themen. Ein Barcamp lebt von der Aktivität und dem Interesse der Teilnehmerinnen und kann so zu einem überraschenden und bunten Erlebnis für alle werden! Die Veranstaltung findet an fünf verschiedenen Orten in ganz Österreich zeitgleich statt. Be there!

TERMIN SAMSTAG, 22.03.2025, 09.00 - 16.00 UHR



Samstag, 22. März 2025, 9 – 16 Uhr



ZEIGT EUCH! 21 PORTRAITS NAMENLOSER FRAUEN DER BIBEL

Kursnummer 24.02.201

Sie werden übersehen, überlesen, nicht weiter beachtet. Doch alle hatten einmal einen Namen, der vergessen wurde oder in der Überlieferung verloren ging. Alle hatten eine Geschichte, die wir von manchen noch in Teilen kennen, von manchen gibt es nicht einmal einen ganzen Satz in der Bibel.

Weshalb und wie erinnern wir uns an namenlose Frauen der Bibel? Was erzählen unsere Geschichten über die Frauen damals und was über uns und unsere Zeit? Wie können sie in pastoralen Praxisfeldern eingesetzt werden?

Die Arbeit zu und mit diesen Fragen ist der Leitfaden für diesen Tag. Kontextuelle Exegese und Pastoral finden hoffentlich zusammen, wenn wir an und mit biblischen Texten und den Erzählungen des Buches arbeiten. Vielleicht gelingt es sogar, eine eigene Erzählung einer namenlosen Frau zumindest zu skizzieren - denn jede:r von uns erinnert anders.

TERMIN LEITUNG

DONNERSTAG, 10.10.2024, 09.00 - 16.00 UHR

Barbara Janz-Spaeth, Pastoralreferentin, Referentin für Theologie, Bibel und Spiritualität in der Diözese Rottenburg-Stuttgart
Institut Diözesane Fortbildung, kfb OÖ

KOOPERATION



DIE NEUE FAMILIE: FÜHRUNG UND GESPRÄCH MIT BERNADETTE HUBER

Kursnummer 24.02.222

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe DonnaStage wird die Turmkapelle West im Mariendom zum Kunstraum. Junge Künstlerinnen werden - ausgehend von ihrer künstlerischen Praxis - das Thema der Heiligen Familie kritisch reflektieren und neue Bedeutungsebenen für die Betrachter:innen eröffnen. Bernadette Huber inszeniert in der Turmkapelle West auf erfrischende Weise und mittels ihrer authentischen und raumbezogenen Arbeitsweise in verschiedenen Medien die Thematik des tradierten Rollenbildes der Familie.

Ihre feministische Perspektive, die eng Bezug zu kunsthistorisch patriarchal geprägten Vor-Bildern nimmt, erschließt neue Interpretationsebenen. Das vertraute, klassische Althergebrachte berührt plötzlich ganz gegenwärtig. Den großen thematischen Bogen spannend, vieles in Schwebelassend und mit Augenzwinkern den Dialog Kirchenraum - Kunstraum eröffnend, bleibt Huber auch in dieser Arbeit ihrem klugen, sinnlich humorvollen Stil treu. Im Anschluss an den Besuch der Ausstellung in der Turmkapelle West laden wir zu einem Gespräch mit der Künstlerin und der Kuratorin der Ausstellung Martina Gelsinger, Fachbereich Kunst und Kultur, ein.

TERMIN FREITAG, 08.11.2024, 15.00 - 16.30 UHR

LEITUNG Bernadette Huber, Studium an der Kunsthochschule für Medien Köln, Ausstellungstätigkeit, Projekte, Teilnahme an Film- und Videofestivals

Dr.ⁱⁿ Martina Gelsinger, Kunsthistorikerin, Fachbereich Kunst und Kultur Diözese Linz
€ 10

KOSTEN

KOOPERATION Fachbereich Kunst und Kultur
VERANSTALTUNGSORT DomCenter Linz, Domplatz 1



HAUS
DER
FRAU

Kursleiter:innen gesucht! //

**SIE HABEN EIN ANGEBOT FÜR UNSER KURSPROGRAMM?
SCHICKEN SIE IHRE UNTERLAGEN AN:
HDF@DIOEZESE-LINZ.AT**

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

MÄNNER TÖTEN - MATRIARCHAT/PATRIARCHAT: WER IST OPFER, WER TÄTER:IN?

Kursnummer 24.02.200

Eva Reisinger erzählt in ihrem Roman "Männer töten" eine skandalöse Geschichte über Macht und weiblichen Zusammenhalt. Anna Maria lebt ein typisches Großstadtleben. Bis sie Hannes aus einem oberösterreichischen Dorf kennenlernt und zu ihm zieht. Bald bemerkt Anna Maria, dass hier nicht alles ins Bild passen will. Warum gibt es eine Pfarrerin, obwohl das Dorf katholisch ist? Und wo sind die Männer hin?

Das Projekt StoP - Stadtteile ohne Partnergewalt gibt es, um (häusliche) Gewalt an Frauen und Kindern, Partnergewalt und Femizide zu verhindern. StoP ist ein Gewaltpräventionsprojekt und setzt an, wo häusliche Gewalt passiert: am Wohnort, in der Nachbarschaft. Im Gespräch laden wir ein, gängige Systeme zu hinterfragen und welchen Beitrag wir alle dazu leisten können!

TERMIN **DONNERSTAG, 28.11.2024, 19.00 - 21.00 UHR**

LEITUNG **Eva Reisinger**, Journalistin, Autorin

Mitarbeiterin StoP - Stadtteile ohne Partnergewalt

KOSTEN kostenfrei

VERANSTALTUNGSORT DomCenter Linz, Domplatz 1



ERINNERUNGSCAFÉ AM SUMERAUERHOF BEI ST. FLORIAN

Kursnummer 24.01.059

Wir besuchen den Sumerauerhof mit seiner einzigartigen Verbindung von Natur und Kultur und lassen uns mit allen Sinnen inspirieren. Der 2023 neu angelegte Bauerngarten (mit Kopfsteinpflaster aus Granit) bietet zur Erntezeit im September eine Fülle an unterschiedlichen Kräutern und Gemüsesorten, die wir bestaunen, riechen, schmecken und ernten können. Im traditionellen Vierkanter sehen wir die großen Obstpressen, mit denen man das Obst der Streuobstwiesen, die den Hof umgeben, verarbeitet hat. Die Bedeutung der Streuobstwiesen für die Biodiversität wird heute wieder zunehmend erkannt, so auch am Sumerauerhof. In der Sonderausstellung "Waldreich" sprechen wir über die Bedeutung des Waldes für den Menschen als Ort der Erholung sowie als Inspirationsquelle für Literatur, Musik und Malerei. Stimmen wir uns gemeinsam auf den Herbst ein!

Die Anreise erfolgt gemeinsam mit einem Bus. Im Kursbetrag sind Bus, Eintritt, Führung, Kuchen und Kaffee inkludiert.

TERMIN **DONNERSTAG, 19.09.2024, 13.30 - 17.00 UHR**

BEGLEITUNG **Mag.^a Gabriele Kainberger**, Kunst- und Kulturvermittlerin

KOSTEN € 10

TREFFPUNKT 13.20 Uhr, Landestheater Linz

WER HAT JETZT EIGENTLICH RECHT?

Kursnummer 24.01.006

Woran denken Sie bei einem Konflikt? An den Ärger und die aufreibenden Auseinandersetzungen oder können Sie in einem Konflikt auch eine Chance erkennen? Erweitern Sie Ihre Konfliktfähigkeit, denn er ist oftmals besser als sein Ruf! Ein Konflikt an sich ist kein Problem - vielmehr stellt sich die Frage des Umgangs damit. Neben einer theoretischen Einführung geht es ums Ausprobieren, Reflektieren und die Schulung Ihrer Wahrnehmung. Inhalte:

- Entstehung von Konflikten
- Konfliktarten
- Meine Haltung und Konfliktstrategien
- Lösungsansätze

TERMINE **2x DIENSTAG, 15.10.2024, 22.10.2024, 18.30 - 20.30 UHR**

BEGLEITUNG **Eva-Maria Kienast M.A. MA**, Dipl.Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Zertif. Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin

KOSTEN € 45

GFK-GRUNDKURS: EMPATHISCH UND AUFRICHTIG – MIT UNS SELBST UND MIT ANDEREN

Kursnummer 24.01.021

Marshall B. Rosenberg gibt uns mit seinem Lebenswerk der Gewaltfreien Kommunikation eine Idee davon, wie aufrichtige, empathische und wertschätzende Beziehungen gelingen können und wie wir einen einfühlsamen und ehrlichen Umgang mit uns selbst und unserem Umfeld pflegen können. Ein wichtiger Schlüssel dazu liegt darin, unseren Fokus neu auszurichten. Anstatt uns damit zu beschäftigen, was „richtig“ oder „falsch“ an uns oder anderen ist, lenken wir unsere Aufmerksamkeit verstärkt auf die Fragen „Was fühle ich, was brauche ich?“ und „Was fühlst du, was brauchst du?“.

Im Grundkurs üben wir die vier Schritte der GFK: Beobachtungen von Interpretationen zu trennen, unsere Gefühle wahrzunehmen, unsere Bedürfnisse zu erkennen und Bitten anstelle von Forderungen zu formulieren.

Dazu gibt es theoretische Inputs und viel Platz, um zu üben und den lebendigen Austausch in der Gruppe zu pflegen. Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

TERMINE	8x MONTAG, 21.10.2024, 11.11.2024, 25.11.2024, 09.12.2024, 13.01.2025, 03.02.2025, 03.03.2025, 07.04.2025, 09.30 – 12.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Elfriede Pirolt, Trainerin im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria
KOSTEN	€ 135



ÜBUNGSGRUPPE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION: UNSERE LEBENDIGKEIT NÄHREN

Kursnummer 24.01.023

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 und vor allem die zugrundeliegende Haltung stärken kann. Wie kann die Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse gerichtet werden, sowohl bei mir selbst als auch im Miteinander? Wie kann ich mich verstärkt an der Frage: Was fühle ich, was brauche ich? bzw. Was fühlst du, was brauchst du? anstelle von: Was ist falsch an mir/an dir? orientieren? Die Frage nach dem, was wir fühlen und wonach wir uns sehnen (Bedürfnisse), ist zugleich die Frage, wie wir unsere Lebendigkeit entfalten können.

Wir werden uns die vier Schritte der GFK (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) als Basis für eine empathische Haltung uns selbst und anderen gegenüber ins Bewusstsein rufen und in verschiedenen Formen üben, ausprobieren und damit experimentieren. Wir werden uns Zeit nehmen, uns auszutauschen, nachzudenken, nachzuspüren und uns immer wieder an der GFK orientieren.

Bei Bedarf wiederholen wir die Grundelemente der GFK und frischen diese auf. Dieses Angebot ersetzt keinen GFK-Grundkurs, die Teilnehmenden sollten diesen bereits besucht haben.

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

TERMINE	7x DONNERSTAG, 24.10.2024, 14.11.2024, 12.12.2024, 16.01.2025, 06.02.2025, 06.03.2025, 10.04.2025, 17.00 – 20.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Elfriede Pirolt, Trainerin im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria
KOSTEN	€ 135



IHR WOW-EFFEKT FÜR DIE NÄCHSTE ABENDVERANSTALTUNG

Kursnummer 24.01.060

Ob ein Ball, eine Gala, Hochzeit oder ein anderes Event, die nächste Abendveranstaltung kommt bestimmt. Sie haben sich schon immer gefragt, wie man spielend leicht ein typgerechtes Abend-Make-up schminken kann, ohne dabei älter, blasser, dunkler oder müder zu wirken? Schritt für Schritt führe ich Sie durch die Gestaltung eines perfekten Abend-Looks, angefangen von der Auswahl der passenden Foundationfarbe bis hin zum kunstvollen Einsatz von Schimmer-Lidschatten und Highlights im Gesicht. Von dezent bis Glamour, von matten Tönen bis hin zu Schimmer. In diesem Workshop zeige ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Mit Tipps & Tricks stehe ich Ihnen zur Seite und beantworte all Ihre Fragen zum Thema Make-up! Neben der Verwendung meiner Profi-Produkte kommen Ihre eigenen Schminkprodukte zum Einsatz, sodass Sie auch Zuhause einen schönen Look zaubern können. Damit ausreichend Zeit für Ihren persönlichen WOW-Effekt ist, wird dieser Workshop nur in einer kleinen Gruppe durchgeführt!

TERMIN	FREITAG, 08.11.2024, 14.00 - 17.00 UHR
LEITUNG	Iris Bruckner, Visagistin & Brautstylistin
KOSTEN	€ 80
MITZUBRINGEN	Eigene Schminkprodukte

NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR IHRE SCHÖNHEIT

Kursnummer 24.01.061

In der Früh fehlt Ihnen die Zeit für ein aufwendiges Make-up und Sie möchten dennoch gerne natürlich frisch und gepflegt aussehen? In Ihrem Badezimmerkasten liegen unbenutzte Schminkprodukte und Sie wissen nicht, wie Sie die Produkte anwenden sollen? Sie möchten an sich selbst ein Tages-Make-up schminken können? Ein schönes Make-up ist kein Zufall. Auch Sie können unter meiner Anleitung erlernen, ein zauberhaftes Make-up zu kreieren. Schritt für Schritt wird Ihr typgerechtes Tages Make-up erarbeitet, sodass Sie das Gelernte auch Zuhause umsetzen können. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Mit Tipps & Tricks stehe ich Ihnen zur Seite und beantworte all Ihre Fragen zum Thema Make-up! Neben der Verwendung meiner Profi-Produkte kommen Ihre eigenen Schminkprodukte zum Einsatz, sodass Sie auch Zuhause einen schönen Look zaubern können. Dieser Workshop wird in einer Kleingruppe durchgeführt!

TERMIN	FREITAG, 21.03.2025, 14.00 - 17.00 UHR
LEITUNG	Iris Bruckner, Visagistin & Brautstylistin
KOSTEN	€ 80
MITZUBRINGEN	Eigene Schminkprodukte



EIN WEG ZU DIR: 3 TAGE WANDERAUSZEIT OHNE ÜBERNACHTUNG

Kursnummer 24.01.022

Drei Pilgertage, nicht nur um das Paradies in und rund um Linz zu entdecken, sondern auch das Paradies in Ihnen! Sie möchten bewusst loslassen und Ihren Fokus wieder auf das Wesentliche richten? Sie möchten eine intensive Begegnung mit der Natur und Ihnen selbst? Sie sind offen für Impulse zum Thema Schöpfung und möchten nach diesen Tagen wieder mit neuer Kraft durchs Leben gehen?

Wir wandern auf alten, spirituellen Wegen, entdecken dabei neue Orte der Kraft, genießen die nahe, herrliche Natur ohne eine weite Anreise antreten zu müssen und besinnen uns wieder auf das, was wir sind: göttliche, schöpfende und vollkommene Wesen!

Wir starten bei jedem Wetter an der Eisenbahnbrücke in Linz und kommen dort auch täglich zwischen 18.00 und 18.30 Uhr wieder zurück. Eine gute Grundkondition ist erforderlich und die Tage können nicht einzeln gebucht werden.

Nur für „wandererfahrene“ Personen, da täglich knapp 20 Kilometer gewandert werden! Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

TERMINE **FREITAG, 28.03.2025, 08.00 - 18.00 UHR**
SAMSTAG, 29.03.2025, 08.00 - 18.00 UHR
SONNTAG, 30.03.2025, 08.00 - 18.00 UHR

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

KOSTEN € 130

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



HILFE, ICH BIN HOCHSENSIBEL!

Kursnummer 24.01.007

Sie haben sich immer schon gefragt, warum Sie so viel spüren und Sie das manchmal überfordert? Dann sind Sie vermutlich hochsensibel. Gratulation! Sie besitzen eine Wahrnehmungsbegabung! Was es heißt, hochsensibel zu sein und wie Sie mit dieser Gabe am besten umgehen, hören Sie in diesem lehrreichen, aber auch lustigen Vortrag.

Zielgruppe: Menschen, die sich für das Thema interessieren, weil sie selbst hochsensibel sind oder jemanden kennen, sowie Menschen, die am Workshop am 25.01.2025 teilnehmen wollen und sich noch nicht sicher sind. Auch geeignet für Eltern und Pädagog:innen.

TERMIN **FREITAG, 29.11.2024, 17.00 - 18.30 UHR**
LEITUNG **Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ursula Meiser-Meindl**, Hochsensibilitätstrainerin
KOSTEN € 15

ZU LAUT! ZU HEKTISCH! ZU VIEL? WILLKOMMEN IN DER WELT DER HOCHSENSIBILITÄT

Kursnummer 24.01.008

Mit Ihren feinen Antennen spüren Sie zu viel und fühlen sich oftmals überfordert? Das ist keine Schwäche, vielmehr zeichnet es Ihre großartige Begabung aus. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über sich selbst und Ihre eigenen Stärken und finden so einen Weg aus dem gefühlten Supergau. Am Ende des Tages gehen Sie mit einem Werkzeugkoffer voller kleiner Hilfen nach Hause. Dieser Workshop ist eine gute Ergänzung zum Vortrag am 29.11.2024.

Zielgruppe: Menschen, die sich für das Thema interessieren, weil sie selbst hochsensibel sind oder jemanden kennen, sowie Menschen, die am Vortrag teilgenommen haben. Auch geeignet für Eltern und Pädagog:innen.

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

TERMIN **SAMSTAG, 25.01.2025, 09.00 - 17.00 UHR**
LEITUNG **Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ursula Meiser-Meindl**, Hochsensibilitätstrainerin
KOSTEN € 105



ORDNUNG IM ZUHAUSE BRINGT RUHE IN SICH SELBST

Kursnummer 24.01.011

Ein Workshop für Klarheit über sich selbst und die eigene Ordnung. Denn es geht um viel mehr als nur Aufräumen! Wir gehen zu den Wurzeln und sehen uns die Ursachen von Chaos an. Was hat Ordnung mit Glaubenssätzen zu tun und wie werde ich negative Glaubenssätze wieder los? Wie bringe ich endlich Leichtigkeit in mein Zuhause und mein ordentliches Leben? Wie kann ich mir neue bessere Gewohnheiten aneignen, damit die Ordnung für immer bleibt? Alle diese Fragen und noch mehr werden in diesem Workshop beantwortet. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Herausforderungen in Bezug auf Ordnung einzubringen und gemeinsam mit der Kursleiterin und der Gruppe Lösungsansätze zu entwickeln.

TERMIN **DIENSTAG, 21.01.2025, 18.30 - 20.30 UHR**
LEITUNG **Stefanie Holecek MA, Zert. Ordnungskoach**
KOSTEN € 39

VISIONBOARD: MEINE WÜNSCHE, ZIELE UND TRÄUME

Kursnummer 24.01.004

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 wir noch erleben werden. 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!

TERMIN **DIENSTAG, 14.01.2025, 18.30 - 21.00 UHR**
LEITUNG **Eva-Maria Kienast M.A. MA, Dipl.Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Zertif. Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin**
KOSTEN € 28

ROSE STATT MIMOSE: MIT HILFE DER LOGOTHERAPIE NICHT ALLES SO SCHWER NEHMEN

Kursnummer 24.01.020

Am Seminartag lernen Sie Wege und Möglichkeiten kennen, mithilfe des sinn- und lebensstärkenden Menschenbildes Viktor Frankls mit schwierigen Situationen konstruktiv umzugehen. Denn unsere Bedingungen können wir oftmals nicht ändern, unseren Umgang damit, unsere Einstellung dazu aber schon! Durch einen Perspektivenwechsel können Sie der negativen Gedankenspirale entkommen, das emotionale Immunsystem stärken und lernen, nicht alles Negative auf sich zu beziehen. Um beim Bild der Rose zu bleiben: Ein paar Dornen zum Schutz können helfen, stressfreier und gelassener durch das Leben zu gehen! Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

TERMIN **SAMSTAG, 01.03.2025, 09.30 - 16.30 UHR**
LEITUNG **Christa Forstner MBA MSc, Pädagogin, Mediatorin, Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse**
KOSTEN € 90



FAMILIEN- UND HAUSGESCHICHTSFORSCHUNG FÜR EINSTEIGER:INNEN

Kursnummer 24.01.057

Wo komme ich her? Wer waren meine Vorfahren? Was haben sie alles erlebt? Seit einigen Jahren nimmt die Zahl der Menschen, die sich diese Fragen stellen, ständig zu und die Recherchemöglichkeiten des Internets erleichtern immer mehr die Forschung nach den eigenen Wurzeln. Wie Sie beginnen, wo Sie überall Informationen erhalten und wie Sie ökonomisch arbeiten, erfahren Sie in diesem zweiteiligen Kurs. Neben den Grundlagen und gesetzlichen Bestimmungen, die es zu beachten gilt, erfahren Sie auch schon einige geschichtliche Hintergründe, die die Forschungsarbeit noch interessanter machen. Im zweiten Teil, zu dem Sie einen Laptop mitbringen sollten, arbeiten Sie ganz konkret an Ihren eigenen Forschungsfragen und für die ersten Schritte erhalten Sie fachmännische Unterstützung.

TERMINE 2x **MITTWOCH, 12.03.2025, 19.03.2025, 18.30 - 22.00 UHR**
LEITUNG **Dr. Gerhard Schwentner**, Historiker
KOSTEN € 92



FRAUENKÖRPERLIEBE

Kursnummer 24.01.009

91% der Frauen sind mit ihrem Körper unzufrieden, fühlen sich nicht schlank, schön oder jung genug und werten sich selbst ab.

- Warum hadern so viele Frauen mit ihrem Körper?
- Was macht es mit uns, wenn unser Körper in Problemzonen eingeteilt wird?
- Warum fühlen sich so wenige Frauen begehrenswert?
- Was können wir tun, um mit unserem Körper Frieden zu schließen?

Dieser Tag wird ein Turbo-Boost für Ihr Selbstvertrauen, Ihre Zufriedenheit und Ihre Lebensfreude! Sie erhalten viele wertvolle Tipps, die Sie sofort umsetzen können.

TERMIN **SAMSTAG, 29.03.2025, 09.00 - 16.00 UHR**
LEITUNG **Doris Kaiser**, Sexualberaterin für Frauen
KOSTEN € 85

FRAUENSPAZIERGÄNGE

Kursnummer 24.01.054 - 24.01.055

Bei diesen Spaziergängen durch die Stadt stehen Frauen im Zentrum. Sie werden unterschiedlichsten Frauen begegnen und sich durch Jahrhunderte und gesellschaftliche Schichten bewegen. Dabei werden Sie wertvolle Einblicke in die Lebenswelten, Wünsche und Schicksale dieser Frauen gewinnen. Sie stoßen auf bekannte und neue Namen und können sich von der Kraft, Energie und den Visionen dieser Frauen durch die Stadt tragen lassen.

LEITUNG **MMag.^a Teresa Wielend**, Pädagogische Referentin im Haus der Frau
KOSTEN € 10

Spaziergang A

Kursnummer 24.01.054

TERMIN **DONNERSTAG, 15.05.2025, 14.00 - 16.00 UHR**
TREFFPUNKT 14.00 Uhr - Hauptplatz, Dreifaltigkeitssäule

Spaziergang B

Kursnummer 24.01.055

TERMIN **DONNERSTAG, 12.06.2025, 14.00 - 16.00 UHR**
TREFFPUNKT 14.00 Uhr - Altes Rathaus



HERZENSSPAZIERGÄNGE

Kursnummer 24.01.015 - 24.01.016

Sich gemeinsam auf den Weg machen, Gedanken austauschen, sich gegenseitig stärken und voneinander lernen! Nach einer kurzen Einführung in den Herzensspaziergang machen Sie sich mit einer anderen Person aus der Gruppe auf den Weg. Ausgestattet mit einer "Wundertüte", in der Sie Anregungen, Fragen und Impulse zum Thema finden, spazieren Sie ca. eine Stunde in Ihrem Tempo durch Linz. Im Anschluss daran tauschen wir bei Kaffee und Kuchen unsere Erfahrungen aus. Freuen Sie sich auf die "Seelennahrung", die Sie mit nach Hause nehmen werden!

LEITUNG **Eva-Maria Kienast M.A. MA**, Dipl.Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Zertif. Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin
KOSTEN € 10
TREFFPUNKT Haus der Frau

Freundschaft

Kursnummer 24.01.015

TERMIN **DONNERSTAG, 22.05.2025, 14.00 - 16.00 UHR**

Dankbarkeit

Kursnummer 24.01.016

TERMIN **DONNERSTAG, 05.06.2025, 14.00 - 16.00 UHR**



WENN KINDER STERBEN... : SELBSTHILFEGRUPPEN

Kursnummer 24.01.024 – 24.01.043

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 heraus führen.

HINWEIS Alle Begleiter:innen sind betroffene Eltern, Geschwistergruppe bei Bedarf. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
INFORMATIONEN www.trauernde-eltern.at
KOSTEN € 6 pro Treffen
€ 9 pro Treffen für Paare und Familien

Gruppe für trauernde Eltern und Geschwister

BEGLEITUNG **Mag.^a 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**
01.10.2024, 05.11.2024, 03.12.2024, 07.01.2025, 04.02.2025, 04.03.2025, 01.04.2025, 06.05.2025, 03.06.2025, 01.07.2025

35 JAHRE SELBSTHILFEGRUPPE FÜR TRAUERENDE ELTERN UND GESCHWISTER

Kursnummer 24.01.058

Wir begehen diesen Festakt, um mit unseren Familien, Freund:innen und Bekannten das Bestehen der Gruppe zu würdigen. Es ist uns wichtig, dass auch Andere von diesem Angebot erfahren, ist doch der Tod in unserer Zeit noch immer ein Tabuthema. Vor allem der Tod eines Kindes stellt nicht nur Eltern und Geschwister, sondern auch das Umfeld vor vielfache Herausforderungen. Daher sind alle, die sich für unsere Arbeit interessieren, herzlichst eingeladen. Im Zuge dessen gedenken wir unseren Kindern und freuen uns, mit kurzen Impulsvorträgen den „Nichtbetroffenen“ einen Einblick in unsere Arbeit und unser Schicksal zu erlauben.

Im Rahmen dieses Festaktes möchten wir uns auch bei allen Beteiligten und Mitwirkenden bedanken.

TERMIN	DIENSTAG, 08.10.2024, 17.00 - 20.00 UHR
LEITUNG	Begleiter:innen der Selbsthilfegruppe
HINWEISE	Anmeldung erforderlich!
KOSTEN	freiwillige Spenden

TRAUERBEGLEITUNG

Kursnummer 24.01.056

„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 11.09.2024, 09.10.2024, 13.11.2024, 11.12.2024, 15.01.2025, 05.02.2025, 12.03.2025, 02.04.2025, 14.05.2025, 11.06.2025
BEGLEITUNG	Herta Jobst , Trauerbegleiterin
KOSTEN	€ 25 pro Termin - einzeln buchbar
ANMELDUNG	Telefonische Voranmeldung unter der Nummer 0650/7724000 oder herta.jobst@liwest.at

GRUPPE FÜR TRAUERENDE

Kursnummer 24.01.044 – 24.01.053

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. In der Gruppe bieten wir Ihnen einen Rahmen an, in dem

- Sie so sein dürfen, wie Sie sich gerade fühlen.
- Sie Abschied nehmen können.
- Sie Menschen in ähnlichen Situationen kennen lernen.
- Sie 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.

TERMINE	MITTWOCH, 16.00 - 18.00 UHR 18.09.2024, 16.10.2024, 20.11.2024, 18.12.2024, 22.01.2025, 26.02.2025, 19.03.2025, 23.04.2025, 21.05.2025, 18.06.2025
BEGLEITUNG	Alfred Tiefenbacher , Trauerbegleiter
KOSTEN	€ 6 pro Treffen