

**FRAUEN IM GESPRÄCH: GEWALT GEGEN FRAUEN
MIT YVONNE WIDLER UND KARIN NEUWIRTH**

Kursnummer 23.01.002

"Ruft meine Tochter an und sagt ihr, der Papa hat mich umgebracht!" Das waren die letzten Worte von Kornelia F., hingerichtet mit 21 Messerstichen und sieben Axthieben. Von ihrem eigenen Ehemann.

Geschichten wie diese gehen unter die Haut, ereignen sich aber leider viel zu oft. Im Jahr 2022 gab es 28 Frauenmorde in Österreich. Yvonne Widler, Journalistin und Autorin des Buches "Heimat bist du toter Töchter", hat jahrelang intensiv zu Femiziden recherchiert, mit Überlebenden und Angehörigen gesprochen. Gewalt gegen Frauen betrifft alle sozialen Schichten und hat viele Gesichter. Jede dritte Frau in Österreich ist von Gewalt betroffen, die allermeisten Täter sind aus der Familie. Karin Neuwirth, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Legal Gender Studies der JKU Linz, beschäftigt sich seit langem mit Gewaltschutz in Österreich und weiß: Trotz vieler Maßnahmen hat sich an der Situation nicht viel geändert.

Die beiden Expertinnen zeigen mit hoher Fachkompetenz auf, wie jede:r Einzelne von uns Gewalt gegen Frauen verhindern kann. Erfahren Sie in diesem achtsam geführten Gespräch, wie effektive und nachhaltige Gewaltprävention aussieht und was Sie ganz persönlich tun können, wenn Ihnen Gewalt im eigenen Umfeld begegnet. Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen vorzugehen, braucht Wissen, Mut und Solidarität.

**TERMIN
ZU GAST**

DIENSTAG, 28.11.2023, 19.00 - 21.00 UHR

Dr.ⁱⁿ Karin Neuwirth, Juristin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Legal Gender Studies der JKU Linz

Mag.^a Yvonne Widler MA, Journalistin

€ 18

**KOSTEN
KOOPERATION**

Frauenbüro Linz

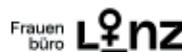


FOTO: ©Violetta Wakolbinger
Bündnis 8. März - OÖ Frauen verbünden sich
Int. 16 Tage gegen Gewalt an Frauen, Aktion auf
der Nibelungenbrücke, Linz 2022

**FRAUEN IM GESPRÄCH: ZEITARMUT UND MACHTSTUKTUREN
MIT TERESA BÜCKER UND INGRID QUETESCHINER**

Kursnummer 23.01.003

Zeit ist ein knappes Gut und sollte allen Menschen gleichermaßen zur Verfügung stehen. Die Realität sieht aber leider gerade für Frauen anders aus, denn Zeit ist höchst ungerecht verteilt! Viele Frauen sind neben ihrer Erwerbsarbeit auch für die Care-Aufgaben in der Familie zuständig. Es bleibt kaum Zeit, sich politisch zu engagieren. Kaum Zeit, Veränderungen in den gesellschaftlichen Strukturen anzustoßen und kaum Zeit, mitzugestalten.

Teresa Bücker, Autorin des Buches: "Alle_Zeit: Eine Frage von Macht und Freiheit" stellt die Frage, wie eine moderne Zeitkultur aussehen kann. Für sie ist diese der Schlüssel für Geschlechter- und Generationengerechtigkeit, für eine nachhaltige Ökonomie und eine lebenswerte Zukunft. Ingrid Queteschiner engagiert sich im „Bündnis 8. März“, ist im Vorstandsteam Frauen*Volksbegehren und arbeitet bei der Initiative "Fairsorgen" in OÖ mit. Das Thema der Gleichberechtigung der Frau beschäftigt sie bereits seit Jahrzehnten.

Im Gespräch wollen wir über die Zeit sprechen, die Frauen zugestanden wird, welche Auswirkungen das auf die Gesellschaft hat und wie eine gerechte Verteilung aussehen könnte.

TERMIN **DONNERSTAG, 11.04.2024, 19.00 - 21.00 UHR**

ZU GAST **Teresa Bücker**, Journalistin, Autorin, Bloggerin

Mag.^a Ingrid Queteschiner, Bündnis 8. März, Vorstandsmitglied Frauen*Volksbegehren, Initiative "Fairsorgen" OÖ

KOSTEN € 18

KOOPERATION Frauenbüro Linz, Bündnis 8. März, Verein Frauen*Volksbegehren 2.0

Bündnis 8. März



Frauen
büro **Linz**

pb österreichische gesellschaft
für politische bildung

B
FORUM OÖ
WIRTSCHAFTS UNIVERSITÄT LINZ



**"VIELLEICHT HÄTTE ICH EINE FAMILIE. VIELLEICHT HAT JEMAND
UM MICH GEWEINT": BUCHPRÄSENTATION UND LESUNG**

Kursnummer 23.01.014

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

Das Buch zeichnet in Erinnerungen und Dokumenten das Schicksal der Zwangsarbeiterinnen und ihrer Kinder nach und lässt Überlebende zu Wort kommen.

TERMIN **MONTAG, 09.10.2023, 18.30 - 20.00 UHR**

LEITUNG **Dr.ⁱⁿ Maria Prieler-Woldan**, Historische Sozialforscherin, Autorin

Mag.^a Susanne Lammer, Erwachsenenbildnerin, Theologin, Gedenkinitiative "Fremdvölkisches Kinderheim" Spital am Pyhrn

KOSTEN € 20, inkl. Aperitif

KOOPERATION Kath. Frauenbewegung OÖ



Die Arbeiten von Franziska Pruckner sind gekennzeichnet durch die surrealistische Formensprache und die humorvolle Herangehensweise an aktuelle gesellschaftliche Themen. Dabei bewegen sich die Projekte im Bereich des Textilien, vor allem in Mode, Weberei und Kostüm. Nachhaltige Upcycle-Arbeiten stellen das Wiederverwerten von redundant gewordenen Materialien des Alltags in den Mittelpunkt, während historische Kostümnachahmungen das Damals mit dem Jetzt in Kontext bringen und Selbstdarstellung auf Social Media Plattformen adressieren.

Als Teil einer Generation, die zwischen Zukunftsängsten und Hedonismus schwebt, vertritt die Künstlerin ihren Standpunkt mittels analog-digitalen Arbeiten, die nicht nur zum Diskurs, sondern auch zum Schmunzeln anregen.

AUSBILDUNG

2022-2023	Google UX Design Certificate Coursera
2018-2022	Kunstuniversität Linz, textil.kunst.design
2013-2018	HLW, Amstetten

AUSSTELLUNGEN

2021	Gruppenausstellung "Best Off", Kunstuniversität Linz Gruppenausstellung "So eng wie möglich!", Raumschiff Linz
2020	Gruppenausstellung "Room for Space", Galerie Guger Scheibbs Gruppenausstellung "Pressing Images, Wha-Galerie Linz
2019	Gruppenausstellung "Back to Reality 2.0", WUK Wien Gruppenausstellung "We Do - Art on Monday", Treff Kurrent Wien Gruppenausstellung "For The Youth", Tabakfabrik Linz

**KÜNSTLERIN
KOOPERATION**

Franziska Pruckner BA
Kunstreferat/Diözesankonservatorat der Diözese Linz



FOTO: ©McChic - Kollektion 2021

**PSYCHISCHE GESUNDHEITSVORSORGE FÜR FRAUEN: PODIUMSDISKUSSION
FÜR DIE ZUKUNFT EINER GESÜNDEREN GESELLSCHAFT - HYBRID**

Kursnummer 23.01.027

Ein Beinbruch ist schnell passiert. Wir alle rechnen damit, jederzeit medizinische Versorgung für unseren Körper in Anspruch nehmen zu können. Doch ebenso wahrscheinlich ist es, dass wir oder jemand Nahestehender Hilfe bei einer psychischen Erkrankung braucht. Frauen sind dabei doppelt so oft von z.B. Depressionen und Angststörungen betroffen, die Zahlen sind seit der Pandemie alarmierend hoch. Für Jugendliche, Armutsgefährdete und Menschen mit Diskriminierungserfahrungen besteht ebenso ein höheres Risiko. Doch rasche Hilfe durch Kassenplätze bei Akutfällen ist rar. Neben der erlebten Hilflosigkeit der Betroffenen und oftmaliger Verschlimmerung der Symptome durch die Wartezeit treten auch volkswirtschaftliche Schäden z.B. durch Krankenstände oder Frühpension zutage. Verschärfend auf die mangelnde Versorgungslage wirkt auch die kostspielige private Ausbildung für Psychotherapie.

Psychische Probleme sind also kein rein individuelles Problem. Vielmehr werden sie durch gesellschaftliche Entwicklungen (Schönheitsideale, Gewalt gegen Frauen, prekäre Arbeitsverhältnisse...) verursacht und sind somit hochpolitisch. Deshalb ist es im Interesse aller, sich um eine sozial gerechte Gesundheitsversorgung der Bürger:innen zu kümmern. Im Anschluss an ein Impulsreferat von Mag.^a Beatrice Frasl wird in einer hochkarätigen Runde über gesellschaftliche Rahmenbedingungen diskutiert, nach Lösungen gesucht und Zukunftsszenarien für die ideale Gesundheitsversorgung bei psychischen Erkrankungen entwickelt.

TERMIN	DIENSTAG, 14.11.2023, 19.00 - 21.00 UHR
IMPULSREFERAT	Mag.^a Beatrice Frasl , Kulturwissenschaftlerin/Geschlechterforscherin, Podcasterin, Autorin "Patriachale Belastungsstörung - Geschlecht, Klasse und Psyche" 2022
PODIUM	LHStv.ⁱⁿ Mag.^a Christine Haberlander , Gesundheitslandesrätin Dr. Wolfgang Schimböck Msc , LL.M, MBA, Vorsitzender OÖ Landesverband für Psychotherapie Vertreter:in OÖGK : N.N.
MODERATION	Kienast Eva-Maria M.A. MA , Leiterin Haus der Frau
KOSTEN	€ 15, frei für Schüler:innen, Lehrlinge und Student:innen
ORT	Bildungshaus Schloss Puchberg, 4600 Wels, Puchberg 1
ANMELDUNG	bis 07. November 2023. Bildungshaus Schloss Puchberg, puchberg@dioezese-linz.at, 07242 / 47537. Teilnahme sowohl vor Ort als auch Online möglich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, wie Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten. Bei einer Online-Teilnahme bekommen Sie den Link rechtzeitig per Mail übermittelt

**BRUST.BEWUSST: VORSORGE- UND TASTSEMINAR
ZUM WELTBURSTKREBSTAG**

Kursnummer 23.01.013

Brustkrebs ist das häufigste Karzinom der Frau in Österreich. Frühzeitige Erkennung und neue Behandlungen haben in Österreich zu einer deutlich höheren Heilungsrate geführt. Der Brust-Selbstuntersuchung kommt dabei besondere Bedeutung zu, da diese von den Frauen monatlich vorgenommen werden kann. Somit stellt sie eine wichtige Ergänzung zu Mammographie und der jährlichen Abtastung durch den Arzt, die Ärztin dar. Rund um den Weltbrustkrebstag bieten wir ein Tastseminar der Krebshilfe OÖ an: Teilnehmerinnen können das richtige Abtasten erlernen, an Modellen ausprobieren und erhalten Informationen zur Vorsorge.

TERMIN	MONTAG, 02.10.2023, 18.30 - 20.00 UHR
LEITUNG	Nadja Kapeller , OÖ Krebshilfe
KOSTEN	Ihre Freiwillige Spende kommt der OÖ Krebshilfe zugute



FRAUEN IN DER POLITIK

Kursnummer 23.01.007

Eine ausgewogene Vertretung von Frauen und Männern in politischen Entscheidungspositionen sichert die demokratische Vertretung der gesamten Bevölkerung. Und doch bleiben Frauen trotz Fortschritten in der österreichischen Politik auf allen Ebenen weiterhin unterrepräsentiert.

Wie viel mehr Engagement braucht es von Frauen im Vergleich zu Männern, um in der Politik tätig sein zu können und welche Rahmenbedingungen würde es brauchen, damit mehr Frauen politisch aktiv werden? Welche Möglichkeiten haben Frauen für ihr politisches Engagement und gibt es hier regionale Unterschiede bzw. Unterschiede auf den verschiedenen Ebenen? Welchen Vorurteilen sind Politikerinnen möglicherweise ausgesetzt und wie gehen sie damit um? Wie würde eine gleichberechtigte Politik aussehen und was würde sich dadurch gesellschaftlich verändern?

Diese Fragen werden wir kurz vor dem internationalen Frauentag im Rahmen einer Gesprächsrunde mit oberösterreichischen Politikerinnen diskutieren:

- **Renate Heitz**, Abgeordnete zum Oberösterreichischen Landtag
- **Mag.^a Eva Schobesberger**, Stadträtin in Linz
- **Nicole Leitenmüller**, Bürgermeisterin Marktgemeinde Lembach im Mühlkreis
- **Mag.^a Michaela Kaineder**, Gemeinderätin Ottensheim

TERMIN
KOSTEN
KOOPERATION

DIENSTAG, 05.03.2024, 19.00 - 21.00 UHR

Freiwillige Spenden

KirchenZeitung, Frauenbüro Linz



FRAUENGESCHICHTE: DREI REISEN DURCH DIE ZEIT - HYBRID

Kursnummer 23.01.022

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 werden Olympe de Gouges in Paris kennenlernen, mit Ida Pfeiffer auf Weltreise gehen, Marie Curie zur Verleihung der Nobelpreise nach Stockholm begleiten oder mit Hildegard von Bingen am Rhein ein Kloster gründen. Mit Hannah Arendt denken wir in New York über Politik nach, mit Maria Montessori erfinden wir in Italien die Pädagogik neu und in Wien schauen wir uns in der Kapuzinergruft um. Und das sind nur einige Prominente, die uns auf der Reise durch die Frauengeschichte begegnen werden.

- 1. Abend:** Geschichten von regierenden und revoltierenden Frauen
- 2. Abend:** Geschichten von glaubenden und philosophierenden Frauen
- 3. Abend:** Geschichten von forschenden und lehrenden Frauen

TERMINE
LEITUNG
KOSTEN
ANMELDUNG

3x DIENSTAG, 16.01.2024, 30.01.2024, 13.02.2024, 18.00 - 20.00 UHR

Dr.ⁱⁿ Christine Haiden, Journalistin und Autorin

€ 80

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 zugeschickt.



SEGELREISE FÜR FRAUEN IN KROATIEN

Kursnummer 23.01.001

Diese Segelreise für Frauen bietet eine andere Sichtweise auf den Alltag. Es gibt 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 die 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.

Teilnehmerinnen: Max. 6 Teilnehmerinnen in 3 Doppelkabinen

TERMIN SAMSTAG, 15.06.2024 – 22.06.2024

LEITUNG Kienast Eva-Maria, M.A. MA, Dipl. Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, zertif. Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Leiterin Haus der Frau

KOSTEN € 1000 Frühbucherpreis bis 31.12.2023

€ 1050 ab 01.01.2024,
exkl. Bordkassa (ca. € 200,-)

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

KOOPERATION CSI Yachtcharter



FOTO: ©Haus der Frau

AB IN DIE PENSION!

Kursnummer 23.01.004

"Entschuldige, das ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch." (Loriot, Pappa ante portas). Die Gefahr, am Ende des Berufslebens in ein seelisches Tief zu geraten, besteht vor allem bei Menschen, die ihren Job sehr gerne ausgeübt haben, soziale Kontakte hauptsächlich im beruflichen Umfeld aufgebaut und andere Interessen zurückgestellt haben.

Wie kann nun eine bewusste Vorbereitung auf den neuen Lebensabschnitt aussehen? Durch den Austausch mit Personen in einer ähnlichen Situation werden sich viele neue Blickwinkel ergeben und Inputs unterstützen Sie bei der aktiven Gestaltung!

TERMINE 2x **DONNERSTAG, 16.11.2023, 23.11.2023, 18.30 - 20.30 UHR**
LEITUNG **Eva-Maria Kienast M.A. MA**, Dipl.Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Zertif. Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin
KOSTEN € 40

BEWUSST SELBST SEIN

Kursnummer 23.01.028

Ein Tag mit Mentaltraining nach Tepperwein und Kundalini Yoga. Mit der Kraft der Gedanken und Gefühle können wir unser Leben in allen Bereichen optimal managen, das heißt, unser Denkinstrument beherrschen. Mentaltraining ist der Schlüssel dafür, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und es nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Es lehrt uns, die 3 Kräfte des Menschen richtig zu benutzen und damit Probleme zu lösen, Wünsche zu erfüllen und unsere Ziele sicher zu erreichen. Begleitend dazu erfahren wir die Stärke und Energie durch Kundalini Yoga, um unser Unterbewusstsein zu pflegen und zu schulen.

- Einführung in das Mentaltraining nach Tepperwein
- Die drei Kräfte des Menschen
- Die Bestandsaufnahme mit dem Lebensrad
- Elemente aus dem Kundalini Yoga

TERMIN **SAMSTAG, 25.11.2023, 09.00 - 17.00 UHR**
LEITUNG **Helga Mahrer**, Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
KOSTEN € 125



VISIONBOARD: MEINE WÜNSCHE, ZIELE UND TRÄUME

Kursnummer 23.01.018

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 **DONNERSTAG, 11.01.2024, 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 € 25

VERSTEHEN WIR UNS?

Kursnummer 23.01.005

Wie kann es passieren, dass Personen Ihre Aussagen anders verstehen, als Sie es gemeint haben? Oder Sie nach einem Gespräch das Gefühl haben, aneinander vorbei geredet zu haben? In diesem Seminar geht es um die Grundlagen der Kommunikation: Sie lernen, wie Sie sich sicher ausdrücken und Ihnen so eine effektive Gesprächsführung gelingt. Sie erkennen, wie Sie auf Ihre Gesprächspartner:innen wirken und welchen Einfluss dabei die nonverbale Kommunikation hat.

Inhalte:

- Aktives Zuhören
- Positive Formulierungen
- Wirkungen von Ich-Botschaften
- Umgang mit Konflikten und "schwierigen" Gesprächspartner:innen
- Nonverbale Kommunikation (Mimik, Gestik, Körpersprache)
- Fragetechniken

TERMINE 2x **DONNERSTAG, 25.01.2024, 01.02.2024, 18.30 - 20.30 UHR**

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

KOSTEN € 40



ENTRÜMPELN BEFREIT: STARTEN SIE MIT SCHWUNG IN DEN FRÜHLING

Kursnummer 23.01.021

Kennen Sie das auch? Sie haben eine Lade, einen Schrank ausgemistet, das Verbleibende geordnet und sortiert und Sie fühlen sich leicht und frei, wie ein neuer Mensch. Äußere Ordnung bringt innere Ordnung und wirkt befreiend. Im Laufe unseres Lebens sammelt sich vieles an, hat uns gute Dienste geleistet und durchs Leben begleitet. Leider haben wir vergessen, dass es sich nur um "Lebensabschnitts-Wegbegleiter" handelt. Oftmals schleppen wir vieles mit uns herum, was schon lange nutzlos oder sogar belastend geworden ist. Die Energie des Frühlings lädt uns förmlich dazu ein, unser Leben zu befreien und einen ganzheitlichen Frühjahrsputz zu starten. Also - Fenster auf und raus mit dem Ballast! Schaffen Sie Platz für Neues!

Inhalte:

- Was soll ich entsorgen und wie fange ich an?
- Verschiedene Entrümpelungsmethoden kennenlernen
- Abschieds- und Dankesrituale erleichtern die Trennung
- Wie kann ich neuen Ballast in Zukunft vermeiden?

TERMINE 2x **DIENSTAG, 12.03.2024, 19.03.2024, 18.30 - 21.00 UHR**

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

KOSTEN € 50



AUFSTELLUNGSSEMINAR: WAHRNEHMEN, WAS IST

Kursnummer 23.01.023, 23.01.024

Die systemisch-spirituelle Aufstellungsarbeit ist für eine Vielfalt von Fragestellungen geeignet. Bisher unbekannte Sichtweisen, Hindernisse, Ressourcen und Lösungen werden im Hier und Jetzt wahrgenommen und eröffnen neue Perspektiven.

Wir laden Sie ein, persönliche Anliegen, Konflikte und Fragen aus Ihrem Familien-, Beziehungs- und Berufskontext zu bearbeiten. Aufstellungen helfen uns, innere Wirklichkeiten zu entdecken, die uns verborgen sind. Durch das Wahrnehmen und Erkennen dieser inneren Wirklichkeit können sich Systeme verändern. Es werden verschiedenen Methoden angeboten: Arbeit mit Stellvertreter:innen, Ich-Selbst Aufstellung und Arbeit mit dem Systembrett. Auch Menschen, die selbst kein Anliegen aufstellen wollen, sind im Seminar als Rollenspieler:in willkommen.

TERMIN SAMSTAG, 06.04.2024, 09.00 - 17.00 UHR

LEITUNG Mag.^a Agnes Brandl, Systemische Supervision und Coaching, Pädagogisch-Psychologische Beratung

Stefan Schöttl, Theologe, Supervisor

KOSTEN Aufsteller:in € 130, Rollenspieler:in € 80

ANMELDUNG Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, ob Sie als Aufsteller:in oder Rollenspieler:in teilnehmen möchten.

**STÄRKEN STÄRKEN IN BEWEGTEN ZEITEN:
LEBENS- UND BERUFSNAVIGATION**

Kursnummer 23.01.029

Vier begleitete Abende, um die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Ziele im Beruf und im Leben klarer zu sehen.

Wir stärken:

- den Mut, der eigenen Vision und den eigenen Träumen nachzugehen
- das Vertrauen, dass sich diese - zumindest teilweise - verwirklichen lassen
- das (Wieder-) Entdecken persönlicher Qualitäten und Stärken
- die Kreativität, Wege zu finden und dem eigenen Herzen zu folgen
- die Entschlossenheit, die dazu nötigen Schritte umzusetzen

Die Workshop-Reihe gibt anhand kreativer Methoden und Reflexionsimpulsen im Einzel- und Gruppensetting Raum für Fragen wie: "Wo stehe ich?" und "Was ist mir wirklich, wirklich wichtig?"

TERMINE 4x MONTAG, 08.04.2024, 15.04.2024, 22.04.2024, 06.05.2024, 18.30 - 21.30 UHR

LEITUNG Martha Stollmayer, Kath. ArbeitnehmerInnenbewegung OÖ

Sonja Kapaun, Kath. ArbeitnehmerInnenbewegung OÖ

KOSTEN € 100

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



DIE EIGENE STIMME ENTFALTEN UND PRÄSENTER WIRKEN!

Kursnummer 23.01.026

Ob in Vortragssituationen oder im kommunikativen Alltag - unsere Stimme und unser Körper senden Signale über unsere Stimmung und unsere Persönlichkeit, die vom Gegenüber oft intuitiv verstanden werden.

Mit einem gezielten Training können wir diese Wirkung verbessern: Wir werden als kompetenter wahrgenommen. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihr stimmliches Potenzial entfalten wollen und durch präsenten Körperausdruck in privaten und beruflichen Kommunikationssituationen überzeugen möchten. Mit viel guter Laune und zahlreichen praktischen Übungen trainieren wir in einer vertrauensvollen Atmosphäre eine tragfähige Stimme und ein selbstsicheres Auftreten.

TERMIN	SAMSTAG, 13.04.2024, 09.00 - 16.00 UHR
LEITUNG	Judith Heinen-Baehr MA , Master of Speech Communication and Rhetorics, Sprechwissenschaftlerin, Sprecherzieherin (DGSS), Gesangspädagogin
KOSTEN	€ 80

FRAU SEIN: WEIBLICHKEIT LEBEN

Kursnummer 23.01.019

Viele Frauen fühlen sich zunehmend leer, ausgebrannt und unerfüllt. Woher kommt diese Unzufriedenheit?

Die Frau von heute ist im Idealfall selbstbewusst, unabhängig, belastbar, erfolgreich, eine verständnisvolle Partnerin und liebevolle Mutter. Fragen Sie sich auch manchmal, ob dieser Anspruch, der von Werbung, Magazinen und Zeitgeist als ideal dargestellt wird, überhaupt realisierbar ist? Und falls ja, ist dies überhaupt gesund und macht es wirklich glücklich? Lassen Sie uns dem gemeinsam auf den Grund gehen und einen Blick auf unsere weiblichen Stärken und Potentiale werfen!

In diesem Workshop geben wir der Weiblichkeit - in einem geschützten Rahmen - Raum. Machen wir uns gemeinsam auf eine Entdeckungsreise zu unserem Frausein!

TERMIN	DONNERSTAG, 25.04.2024, 18.30 - 21.30 UHR
LEITUNG	Manuela Stal , Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Meditationsleiterin
KOSTEN	€ 35



DIE MACHT LIEGT IM DENKEN: DIE KRAFT UNSERER GEDANKEN POSITIV NÜTZEN

Kursnummer 23.01.020

Ist Ihnen wirklich bewusst, welche Kraft Ihre Gedanken haben? Können Sie Ihre Gedanken steuern oder galoppieren Sie Ihnen manchmal ins Negative davon? Haben Sie ab und an das Gefühl, dass Ihre Gedanken und Glaubenssätze mehr belasten als Freude bereiten oder sogar Energie kosten? Möchten Sie herausfinden, wie es manchen Menschen gelingt, trotz Stress, Herausforderungen oder Niederlagen das Positive im Leben nicht aus den Augen zu verlieren?

Mentale Stärke bedeutet nicht, dass einem nichts Negatives mehr widerfährt, sondern das passende (mentale) Werkzeug zu besitzen, um mit Stress und Rückschlägen trotz allem gut umgehen zu können. In diesem interaktiven Seminar werden Sie anhand verschiedener Übungen eingeladen, in die Selbstreflexion zu gehen. Sie lernen verschiedene alltagstaugliche Methoden und Techniken kennen, um die Kraft und Stärke der positiven Gedanken für sich zu nützen!

TERMIN	SAMSTAG, 27.04.2024, 09.00 - 16.00 UHR
LEITUNG	Iris Bruckner , Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision, Berufs- und Sozialpädagogin, Mentaltrainerin, Beziehungscoach
KOSTEN	€ 65

GFK-GRUNDKURS: AUFRICHTIG ANSPRECHEN, WAS WICHTIG IST

Kursnummer 23.01.025

Im beruflichen und privaten Alltag erleben wir immer wieder, wie schwierig es ist, Herausforderungen oder Konflikte so zu meistern und auszutragen, dass sich niemand verletzt fühlt. Wenn Menschen etwas tun, das uns nicht gefällt, reagieren wir oft mit Bewertungen, Vorwürfen, Beschuldigungen, Kritik, wie beispielsweise: "Du bist so egoistisch!" oder "Du bist schuld, dass...".

Unser Denken ist darauf gerichtet, was unser Gegenüber "falsch" gemacht hat. So verschwenden wir wertvolle Arbeits- und Lebenszeit auf das Gegeneinander anstatt für die Verständigung.

Lernen Sie bei diesem zweitägigen Seminar mit Humor und Leichtigkeit die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg kennen und schrittweise anzuwenden.

Erweitern Sie damit Ihre Fähigkeiten, um

- für Ihre eigenen Anliegen einzustehen, ohne das Gegenüber zu beschuldigen oder zu verletzen.
- besser zu verstehen, was Ihnen und anderen wirklich wichtig ist.
- mehr Klarheit zu bekommen, worum es in Konflikten geht.
- Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse ALLER bestmöglich berücksichtigen.

Damit können Sie Ihre Beziehung zu sich selbst, aber auch die Beziehung zu anderen Menschen verbessern und Konflikte leichter klären. Ein erfolgreiches und erfüllendes Leben wartet auf Sie!

TERMINE FREITAG, 14.06.2024, 13.00 – 21.00 UHR

SAMSTAG, 15.06.2024, 09.00 – 18.00 UHR

LEITUNG PMM Elisabeth Kirchberger, Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg, Mediatorin

KOSTEN € 130



**ÜBUNGSGRUPPE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION:
UNSERE LEBENDIGKEIT NÄHREN**

Kursnummer 23.01.030

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 werden wir die Grundelemente der GFK wiederholen und auffrischen. Dieses Angebot ersetzt keinen GFK-Grundkurs, die Teilnehmenden sollten diesen bereits besucht haben.

TERMINE 7x DONNERSTAG, 19.10.2023, 09.11.2023, 14.12.2023, 11.01.2024, 01.02.2024, 07.03.2024, 04.04.2024, 17.00 – 20.00 UHR

LEITUNG Mag.^a Elfriede Pirolt, Trainerin im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria

KOSTEN € 130



LOGOTHERAPIE: GRUNDLAGENREIHE

Kursnummer 23.01.008

Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die sich für die Logotherapie interessieren und wesentliche Grundzüge des Menschenbildes Viktor Frankls und dessen Anwendung näher kennen lernen wollen. Die Logotherapie ist eine sinnorientierte Psychotherapierichtung. Darüber hinaus bietet sie praktische Lebenshilfe und unterstützt Menschen bei der Suche nach Sinn- und Wertorientierung.

- 1. Abend:** Das Menschenbild der Logotherapie. Akzent aus dem Leben Viktor Frankls. Die drei Dimensionen des Menschseins.
- 2. Abend:** Die "Geistige Person" und ihre Fähigkeiten. Von der Trotzmacht des Geistes. Bedingungen-Freiheit-Verantwortung.
- 3. Abend:** Frankls Wert - und Sinnkonzept. Dem Sinn auf der Spur. Werte sind Hilfen zur Sinnfindung.
- 4. Abend:** Logotherapie als Ärztliche Seelsorge. Bewältigung von Leid und Schicksalsschlägen. Bestmögliche Antworten auf die Herausforderungen des Lebens finden.
- 5. Abend:** Der "Optimismus der Vergangenheit". Viktor Frankls trostreiche Sicht auf Tod und Vergänglichkeit des Menschen.

TERMINE 5x **MITTWOCH, 11.10.2023, 15.11.2023, 13.12.2023, 17.01.2024, 14.02.2024, 19.00 - 21.00 UHR**
LEITUNG **Susanna Lazelsberger**, Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse, Dipl. Lebensberaterin
KOSTEN € 75

LOGOTHERAPEUTISCHE ABENDE

Kursnummer 23.01.009 – 23.01.012

Ihr Interesse an der Logotherapie ist bereits geweckt? Die logotherapeutischen Themenabende bieten die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Lebensfragen zu beschäftigen. Dabei wollen wir auf das ermutigende Gedankengut der Logotherapie zurückgreifen.

LEITUNG **Susanna Lazelsberger**, Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse, Dipl. Lebensberaterin
KOSTEN € 16 pro Abend

1. Abend: Sinnsuche - ein stets herausfordernder Prozess. Der Sinn ist seit jeher in der Welt - davon ist die Logotherapie überzeugt. Die Aufgabe jeder:s Einzelnen ist es, in der konkreten Lebenssituation den Sinnanruf und die Sinnspuren zu erkennen. Die Frage nach dem Wofür ist bei der Sinnsuche hilfreich.

TERMIN **MITTWOCH, 20.03.2024, 19.00 - 21.00 UHR** Kursnummer 23.01.009

2. Abend: Leben in Beziehungen. Sinnerfülltes Leben kommt im Gelingen von Beziehungen zum Ausdruck, nämlich in der Beziehung zu mir selber und zu einem DU, in der Hinwendung zu sinnvollen Aufgaben und schließlich in der Beziehung zur Spiritualität und zu Gott.

TERMIN **MITTWOCH, 17.04.2024, 19.00 - 21.00 UHR** Kursnummer 23.01.010

3. Abend: Trotzdem JA zum Leben sagen - immer wieder. Das Leben hält für jeden Menschen Freud und Leid, Licht und Schatten bereit. Wie kann ich die eigene Widerstandskraft stärken und eine Einstellung finden, die mich auch in schwierigen Situationen ein "Trotzdem JA" leben lässt?

TERMIN **MITTWOCH, 15.05.2024, 19.00 - 21.00 UHR** Kursnummer 23.01.011

4. Abend: Versöhnung mit Vergangenenem, Aufbruch zu Neuem. Das Annehmen und Bejahen meines bisherigen Lebens ermöglicht einen versöhnlichen Blick auf die Vergangenheit. Vergangenes und Belastendes loszulassen macht frei für ein erfülltes Leben in der Gegenwart und in der Zukunft. Mit Freude und Leichtigkeit zu neuen Ufern!

TERMIN **MITTWOCH, 05.06.2024, 19.00 - 21.00 UHR** Kursnummer 23.01.012

TRAUERBEGLEITUNG

Kursnummer 23.01.016

„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**

13.09.2023, 11.10.2023, 15.11.2023, 13.12.2023, 17.01.2024, 07.02.2024, 13.03.2024, 17.04.2024, 15.05.2024, 12.06.2024

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 23.01.015

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.

TERMINE **MITTWOCH, 16.00 - 18.00 UHR**

20.09.2023, 18.10.2023, 22.11.2023, 20.12.2023, 24.01.2024, 14.02.2024, 20.03.2024, 17.04.2024, 22.05.2024, 19.06.2024

BEGLEITUNG **Alfred Tiefenbacher**, Trauerbegleiter

KOSTEN € 6 pro Treffen



WENN KINDER STERBEN...: SELBSTHILFEGRUPPEN

Kursnummer 23.01.017

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

BEGLEITUNG **Gruppe für trauernde Eltern und Geschwister**
Mag.^a **Andrea Steinbauer-Schütz**, Trauerbegleiterin
Volker Hartl, Trauerbegleiter

BEGLEITUNG **Gruppe für Eltern nach dem Suizid eines Kindes**
Sylvia Wanke, Trauerbegleiterin

TERMINE **DIENSTAG, 17.00 - 19.00 UHR**
03.10.2023, 07.11.2023, 05.12.2023, 09.01.2024, 06.02.2024, 05.03.2024, 02.04.2024, 07.05.2024, 04.06.2024, 02.07.2024



Welt der Frauen
DAS ABENTEUER UNSERES LEBENS

Jetzt testen

Feminismus

Zwei Ausgaben kostenlos testen

🖨️ welt-der-frauen.at/abo
✉️ aboservice@welt-der-frauen.at
☎️ +43 732 77 00 01 - 14



Zisterzienserstift Wilhering
KULTUR, NATUR UND RELIGION
ZWISCHEN DONAU UND KÜRNBURGER WALD

Gegründet 1146, lädt das Stift mit seiner einzigartigen ROKOKOKIRCHE, dem STIFTSPARK und dem 2018 neugestalteten INNENHOF sowie dem MUSEUM mit kleinem CAFÉ und SHOP zum Verweilen und Innehalten ein.

FÜHRUNGEN GEGEN VORANMELDUNG: +43 7226 2311-12

WWW.STIFTWILHERING.AT