Donnerstag
08.
Februar
2024

09.30 –
11.00

Café
5 Termine

MEHRsamkeit - Wir sind da Inklusionsangebot

Alle Terminmöglichkeiten:
8.02. / 7.03. / 4.04. / 2.05. / 6.06.

Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt." *(Albert Schweitzer)*

Beglückende Momente lauern überall, besonders schön ist es Gemeinschaft zu erleben. Sicher, man muss sich aufmachen und ins Dominikanerhaus kommen. Von 9.30 bis ca. 11.00 Uhr wird hier ein spätes, kleines Frühstück gemeinsam genossen. Hier kann man sich austauschen, Karten spielen, sich von sich selbst und dem Leben überraschen lassen! Nehmen Sie Ihren Freund oder Ihre Bekannte mit, und/oder lernen Sie neue Gesichter und Menschen kennen!

Wir freuen uns auf Sie!

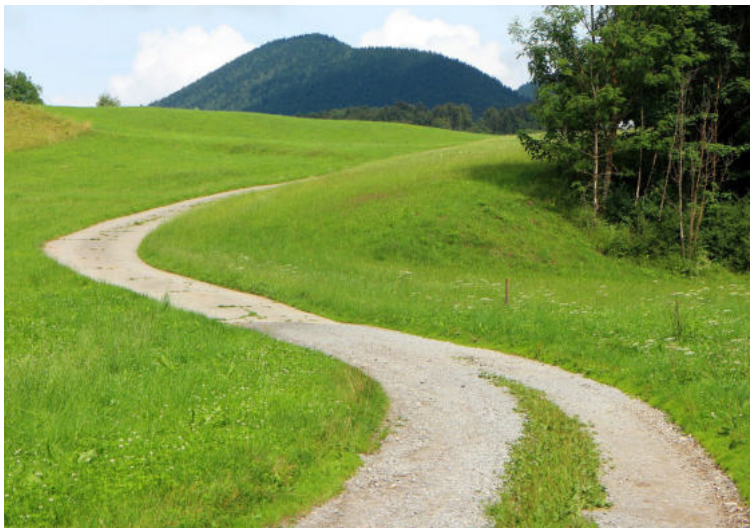
freiwillige Spende
Kooperation mit Projekt EULE / FAB, Familien- und Lebensberatung und Caritas

Freitag
20.
Jänner
2024

13.30 –
22.00

Seminar
6 Termine

Ehevorbereitung aktiv



Alle Terminmöglichkeiten:

Sonntag, 21. Jänner: 9.00 - 18.00
Freitag, 2. Februar: 13.30 - 22.00
Samstag, 9. März: 9.00 - 18.00
Freitag, 15. März: 13.30 - 22.00
Samstag, 6. April: 9.00 - 18.00
Sonntag, 16. Juni: 9.00 - 18.00

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

Kosten 70,00 Euro pro Paar
Anmeldung bis 1 Woche vorher
Kooperation mit BEZIEHUNGleben

wirtrauenuns

BILDUNGSGUTSCHEIN EINLÖSBAR

Samstag
20.
Jänner
2024

09.00 –
13.00
Workshop

Sonja Oberlehner
Deine Zeit als Mama im Griff haben

better done than perfekt

Mama sein und Zeit haben, sind kein Widerspruch mehr nach diesem Workshop!

Kennen Sie das auch, dass uns Mamas dauernd die Zeit davonläuft und To-Do-Listen immer länger werden - dabei sehnen wir uns nach mehr Familienzeit & Zeit für uns selbst. Sie lernen konkret, wie Sie ganz einfach mehr freie Zeitfenster schaffen können und wie Sie in Ihrem Alltag mit Kind raus aus pausenlosem Funktionieren kommen.

Mit einfach anzuwendenden Praxisübungen schaffen Sie es, ohne weiterhin ständig Ihrer Zeit hinterher zu rennen!

MMag.ª Sonja Oberlehner
Lebens- und Sozialberaterin, Systemischer Coach, Mama Coach; Hargelsberg

Kosten 49,00 Euro
Anmeldung bis 16.01.2024
Kooperation mit Drehscheibe Kind

Montag
22.
Jänner
2024

18.30 –
21.00
Kurs
2 Abende

Gerlinde Winter
Gesund und gestärkt mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl

Alle Termine: 22.01. / 29.01.

Wie können wir gerade in unsicheren Zeiten freundlich mit uns selbst und anderen umgehen? Wie können wir innere Stabilität, Kraft und Klarheit mit Meditation und Körperwahrnehmung stärken? An zwei Abenden lernen wir leichte, freudvolle Übungen für zwischendurch um uns so wohl, sicher und präsent als möglich im eigenen Leben zu fühlen.

Wir schöpfen aus zwei fundierten, wissenschaftlich erprobten Methoden:
- MBSR (mindfulness based stress reduction | Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn
- MSC (Mindful self-compassion | Achtsames Selbst-Mitgefühl) nach Kristin Neff & Christopher Germer.

Wir ergründen das fruchtbare Zusammenwirken von Jahrtausende alter Meditationstradition und aktuellen Erkenntnissen der Neuro-Wissenschaften.

1. Abend: Einführende Übungen zu Achtsamkeit und Informationen aus vier Jahrzehnten Achtsamkeitsforschung

2. Abend: Einführende Übungen zu Selbst-Mitgefühl, dazwischen Inputs zu aktuellen Forschungsergebnissen

Mag.ª (FH) Gerlinde Winter
MBSR, MSC
Achtsamkeitstraining,
Alexandertechnik; Steyr

Kosten 50,00 Euro
Anmeldung bis 17.01.2024

Samstag
09.
März
2024

15.00 –
18.00

Workshop

Michaela Stauder
Wunder des Alltags

Achtsam und nachhaltig leben

Die Achtsamkeitspraxis ermöglicht uns ein tieferes und intensiveres Erleben im Alltag. Wir lernen kleine Wunder in unserer näheren Umgebung zu entdecken, auch die Natur bietet zu jeder Jahreszeit Anlass zum Staunen.

Dadurch brauchen wir nicht mehr so viele Ablenkungen und Aktivitäten im Außen. Unser Leben gestaltet sich viel nachhaltiger ohne dies als Verzicht wahrzunehmen. Alltägliche Verrichtungen können zu einer intensiven Erfahrung werden.

Dipl.-Päd.in Michaela Stauder BA, MA, Pädagogin und Qi Gong-Lehrerin, Masterstudium Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess; Wels

Kosten 45,00 Euro
Anmeldung bis 05.03.2024

BILDUNGSGUTSCHEIN EINLÖSBAR

Samstag
16.
März
2024

14.00 –
18.00

Workshop

Gabriela Simmer, Thomas Köglberger
Letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen wie es geht

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Das Projekt "Letzte Hilfe Kurs" wurde schon mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Gabriela Simmer MA Klinische Sozialarbeit, Abteilung Palliativstation DGKP Thomas Köglberger Pyhrn Eisenwurzen Klinikum

Kosten 20,00 Euro
Anmeldung bis 12.03.2024

Montag
18.
März
2024

18.30 –
21.00

Kurs
8 Abende

Natascha van Riet
Dein achtsamer Weg durch Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit

Alle Termine:
18.03. / 25.03. / 8.04. /
15.04. / 22.04. / 29.04. /
6.05. / 13.05.

In diesem Geburtsvorbereitungskurs für Paare lernt ihr immer achtsamer mit euren Gedanken und Handlungen umzugehen, was euch die starke Ressource bei der Geburt und in der Zeit mit eurem Kind sein wird. Dieser Kurs verbindet einen MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction) mit Geburtsvorbereitung.
Der Kurs kann auch als Frau alleine besucht werden.

Themen:
- der physiologische Geburtsverlauf
- Gewahrsein deines Atems, deiner Körperempfindungen, ...
- die Bedeutung der Wahrnehmung im Zusammenhang mit Stress und körperlichen Schmerzen
- wie deine Gedanken und Gefühle die Geburt beeinflussen
- warum Achtsamkeit unter der Geburt und in der Babyzeit so eine große Rolle spielt
- wie du Wehenschmerz und Angst begegnen kannst
- wie dein Partner/Partnerin dich unterstützen kann
- wie du mit unvorhergesehenen Ereignissen umgehen kannst
- der "Babyzyklus", das Leben mit eurem Baby
- Bedürfnisse der neugeborenen Familie, achtsames Zuhören und vieles mehr ...

Natascha van Riet MSc
Hebamme, Achtsamkeits- und Meditationslehrerin, Pädagogin; Steyr

Kosten 240,00 Euro
420,00 Euro pro Paar inkl. Downloads und Skript
Anmeldung bis 13.03.2024
Kooperation mit Drehscheibe Kind

Freitag
19.
März
2024

17.00 –
19.00

Workshop
3 Termine

Gerlinde Hofer
Elternberatung

Alle Terminmöglichkeiten:
Di, 19. März: 17.00 - 19.00
Di, 16. April: 17.00 - 19.00
Fr, 26. April: 14.00 - 16.00

Elterngruppe für werdende Eltern und Eltern mit Kind bis zum Ende des ersten Lebensjahres

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, werden die Nächte kürzer, die Arbeit mehr, die Liebe groß und die Gefühle intensiv ...

Was kommt bei der Geburt unseres Kindes auf uns zu? Wie können wir unsere Beziehungen in der werdenden Familie liebevoll gestalten? Wie können wir die Aufgaben fair verteilen?
u.v.m.

Gerlinde Hofer
Partner Ehe-, Familien- und Lebensberatung

kostenlos
Anmeldung bis 4 Tage vorher
Kooperation mit BEZIEHUNGLEBEN. AT und gefördert vom Bundesministerium Familienberatung

Donnerstag
04.
April
2024

18.30 –
20.00

Kurs
3 Abende

Birgit Jell
Perspektiven – Meditationskreis

Alle Termine:
4.04. / 18.04. / 2.05.

Inspiration und Motivation

Erleben Sie gemeinsam mit anderen Frauen eine wohltuende Auszeit vom Alltag im Meditationskreis, der nicht nur Raum für schwingende Worte bietet, sondern auch tiefgründige Botschaften vermittelt. Inspirierende Lebensweisheitsgeschichten, darunter auch solche aus der Sinnlehre von V.E. Frankl, laden dazu ein, berührt und inspiriert zu werden.

Im geschützten Meditationskreis haben Sie die Möglichkeit, neue Perspektiven zu entdecken und persönliches Wachstum zu erleben.

Birgit Jell
Dipl. Body & Vitaltrainerin, Pilates & Faszientraining, Logotherapie (n. V.E. Frankl); Dietach

BEITRAG
BILDUNGSGUTSCHEIN EINLÖSBAR

Kosten 65,00 Euro
Anmeldung bis 21.03.2024

Mittwoch
17.
April
2024

14.30 –
16.00

Kurs
10 Nachmittage

Rosa Wieser
SelbA

Alle Termine:
17.04. / 24.04. / 8.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05. / 5.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06.

"Unser Gehirn ist keine Schuhschachtel, sondern wie eine Perlenkette, die jeden Tag glänzen will. Dafür kann man täglich gehirngerechte und kniffelige Übungen machen. Es geht nur ums gemeinsame Tun." Bei SelbA - selbstständig im Alter - einem abwechslungsreichen und anerkannten Trainingsprogramm, werden Körper, Geist und Seele in Schwung gehalten, die Gehirnleistungen aktiviert und trainiert. Ein Weg, die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten bzw. deutlich zu verbessern.

SelbA
SELBSTÄNDIG & AKTIV

Rosa Wieser
SelbA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;
St. Ulrich

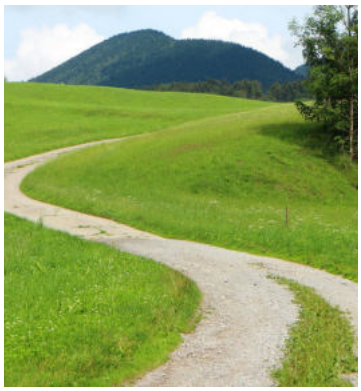
Kosten 70,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 12.04.2023
Kooperation mit KBW

Freitag
19.
April
2024

13.30 –
22.00

Seminar

Ehevorbereitung. aktiv.outdoor



Alle Terminmöglichkeiten:
Freitag, 19. April: 13.30 - 22.00
Samstag, 25. Mai: 9.00 - 18.00

In diesem Kurs beschäftigen sich die Paare mit denselben Themen wie beim aktiv-Kurs.

Ein Teil des Tages wird draußen verbracht und die Umgebung thematisch eingebunden. An besonderen Plätzen werden wichtige Themen der Beziehung symbolisch und konzentriert dargestellt.

Der Kontakt in und mit der Natur kann neue Erfahrungen und Perspektiven ermöglichen. Gemeinsam auf dem Weg zu sein, als Paar, manchmal alleine und manchmal gemeinsam mit anderen - wie in der Ehe - das kann an diesem Tag erlebt werden.

wirtrauenuns

BEITRAG
BILDUNGSGUTSCHEIN EINLÖSBAR

Kosten 70,00 Euro
pro Paar pro Termin
Anmeldung bis 1 Woche vorher
Kooperation mit BEZIEHUNGleben

Samstag
20.
April
2024

09.00 –
13.00

Kurs
2 Vormittage

Martina Fröhlich
P.A.U.L.A

Alle Termine:
20.04. / 27.04.

Kurs für Angehörige von Personen, die von Demenz betroffen sind!

Sie bemerken, dass ihr Familienmitglied mit dem Alltag nicht mehr zurechtkommt. Es werden Namen, Vereinbarungen, alltägliche Dinge vergessen. Vielleicht gibt es zudem Schuldzuweisungen. Sie merken: Mein Vater, meine Mutter, mein Mann, meine Frau etc. kapselt sich ab, ist unzugänglich.

Was kann der*dem Betroffenen zugetraut werden und ab wann sollte Hilfe beginnen? Oder: Es ist eine Demenz diagnostiziert: Die Kommunikation mit Vater, Mutter, Partner*in gestaltet sich zusehends schwieriger, immer öfter kommt es zu Konflikten. Es fällt schwer, im Verhalten des*r Erkrankten die Person zu erkennen, die man von früher kennt.

Durch die Vermittlung von Wissen über Demenz, vor allem auch von Kommunikationsmethoden, werden konkrete Hilfestellungen für den Betreuungsalltag von Angehörigen von Menschen mit Demenz geschaffen. "Wissen hilft!"
ANMELDUNG bei:
Mag.ª Birgit Freidhager: birgit.freidhager@caritas-ooe.at

Martina Fröhlich MSc.
Physiotherapeutin, zert.
Validationslehrerin; Garsten

Kosten 70,00 Euro
Anmeldung bis 16.04.2024
Kooperation mit CARITAS Pflegende Angehörige

ABO Frauengruppe

Wir springen über unseren Schatten und

wir wagen es ...
- unsere Sorgen und Ängste,
- unsere Scham- und Schuldgefühle

welche durch schädlichen Alkoholkonsum entstanden sind, in der ABO-Frauengruppe mit anderen zu teilen!

14-tägige Treffen,
ab 13.02.2024
jeweils dienstags,
9.30 - 11.30 Uhr

Alle Termine:
13.2./27.2./12.3./
26.3./9.04./23.04./7.05./
21.05./4.06./18.06./2.07.

Sie können auch tel. Einzelberatung bzw. Videotelefonberatung in Anspruch nehmen.

Mag.ª Hämmerle
Alkoholberaterin Land OÖ
0664/600 72 892 10

Samstag
20.
April
2024

09.00 –
19.00

Seminar
Aufstellungsarbeit

Imma-Maria Schleicher, Maria Hageneder
Familienaufstellung

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit unserer Lebensgeschichte: Den Kräften, die durch die Vorfahren in uns wirken, die uns auf unserem Lebensweg behindern, aber auch bereichern können, wenn Blockaden und Verstrickungen gelöst sind. Wer seine alten Lebensmuster und ihre Wirkung erkennt, kann in seinem Leben leichter Neues entwickeln.

Für Frauen, Männer und Paare, die
- dem Leben mehr Qualität geben möchten
- nicht wissen, wo sie hingehören
- hinderlichen Mustern auf die Spur kommen wollen
- sich von einem Menschen nicht verabschieden konnten und dies nachholen möchten
- an ihrer Beziehung arbeiten möchten
- mit sich oder jemanden anderen in Unfrieden sind und an Verständnis und Versöhnung arbeiten möchten

Es gibt auch die Möglichkeit zur Aufstellung von Symptomen, Glaubenssätzen und dem Ich und Selbst.

Imma-Maria Schleicher
System. Familientherapeutin, Weiterb. in Aufstellungsarbeit; Steyr
Maria Hageneder
Tanztherapeutin, Weiterb. in Aufstellungsarbeit; Scharnstein

Kosten 170,00 Euro für Aufsteller*in
70,00 Euro für Rollenspieler*in
Anmeldung bis 16.04.2024

Samstag
27.
April
2024

09.00 –
17.00

Seminar
Aufstellungsarbeit

Agnes Brandl, Stefan Schöttl
Wahrnehmen was ist

Systemisch-spirituelle Aufstellungsarbeit

In diesem Tagesseminar laden wir Sie ein, Ihre persönlichen Anliegen, Fragen oder auch körperlichen Symptome durch die Methode der systemisch-spirituellen Aufstellung zu bearbeiten.

Bisher unbekannte Ressourcen, Hindernisse und Kraftquellen werden im Hier und Jetzt wahrgenommen und eröffnen neue Perspektiven.

Auch Menschen, die selbst kein Anliegen aufstellen wollen, sind im Seminar willkommen.

Mag.ª Agnes Brandl
Mag. Stefan Schöttl
Einzel- und Familienberatung;
Molln und Schlierbach

Kosten 130,00 Euro für Aufsteller*in
80,00 Euro für Rollenspieler*in
Anmeldung bis 23.04.2024