



Donnerstag 19.30
22.
Jänner 2026 Vortrag

Doris Ramsebner
Hochsensibel -
na und?



Hochsensible Personen nehmen Reize intensiver wahr, ihre Sinne sind ausgeprägter und sie sind meist sehr empathisch. Aus diesem Grund müssen sie mehr verarbeiten und überfordern oft schneller. Etwa jeder fünfte Mensch ist hochsensibel, die wenigen wissen es und fühlen sich ihr Leben lang falsch und missverstanden.

- Was bedeutet es hochsensibel zu sein?
- Wie kann ich lernen damit umzugehen?
- Welche Alltagshelfer gibt es und wie kann ich sie integrieren?

Der Vortrag soll sich an alle richten, die vermuten, dass sie selbst, oder ein zu betreuendes Kind hochsensibel sind, bzw. sich einfach über das Thema informieren möchten.

Doris Ramsebner
Dipl. Trainerin für Hochsensibilität; Ried im Traunkreis

Kosten 9,00 Euro VVK,
11,00 Euro AK
Kooperation mit Drehscheibe Kind



Donnerstag 17.30 –
05. 21.00
Februar 2026 Workshop

Doris Ramsebner
Hochsensibel -
was nun?



Erkennen hochsensibel zu sein, ist einerseits eine Erleichterung, andererseits steht man vor neuen Herausforderungen:

- Hochsensibilität kurz erklärt!
- Was sind die nächsten Schritte?
- Wie kann ich lernen, glücklich mit der Hochsensibilität zu leben?
- Welche Tools helfen im Alltag?

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihren Umgang mit der Hochsensibilität verbessern möchten. Durch eine Mischung aus Fachwissen und Übungen lernen Sie die Hochsensibilität leichter zu akzeptieren und bekommen Inputs, um den Alltag zu verbessern.

Doris Ramsebner
Dipl. Trainerin für Hochsensibilität; Ried im Traunkreis

Kosten 57,00 Euro
Anmeldung bis 30.01.2026
Kooperation mit Drehscheibe Kind



Samstag 09.00 –
07. 17.00
Februar 2026 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 154,00 Euro für
Aufsteller*in
94,00 Euro für Rollenspieler*in
Anmeldung bis 3.02.2026

Donnerstag 19.00 –
26. 21.00
 Februar Kurs
 2026 5 Abende

Freitag 13.30 –
27. 22.00
 Februar Seminar
 2026

Simone Grammer Improvisations- theater Spiel dich frei!



© Grammer Julian

Alle Termine:
 26.02. / 19.03. / 9.04. / 30.04. /
 21.05.

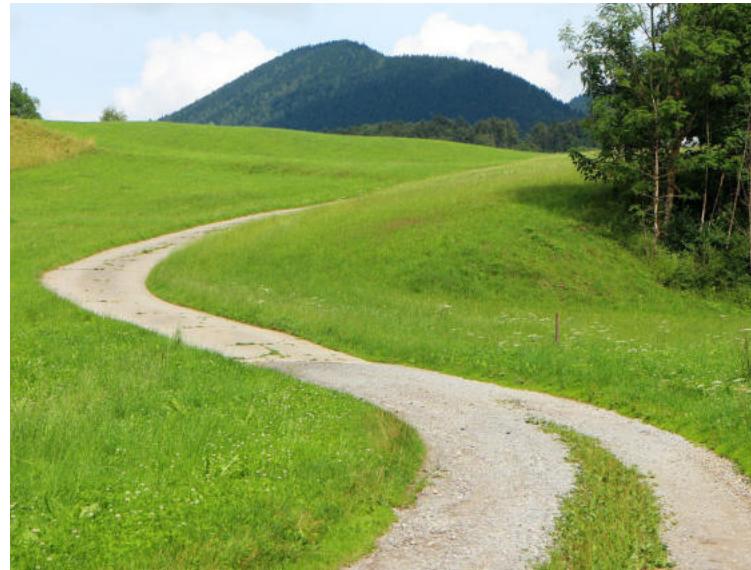
Mit jeder Menge Spaß trai-
 nierst und gewinnst du hier:

- Selbstvertrauen
 - eine fokussierte Aufmerk-
 samkeit
 - Teamfähigkeit
 - Merkfähigkeit
 - Schlagfertigkeit und Spon-
 tanität
 - die Fähigkeit lustvoll zu
 scheitern
 - Koordination und Rhyth-
 musgefühl
 - eine feine Wahrnehmung
 und das Gefühl für den
 richtigen Moment
- Viele gute Gründe dafür,
 an diesen fünf Abenden in
 die erfrischende Kunst des
 Improtheaters hineinzu-
 schnuppern!

Simone Grammer
 im Sozialbereich tätig, seit 10 Jah-
 ren leidenschaftliche Impro-Spie-
 lerin; Neuhofen an der Krems

Kosten 100,00 Euro
 Anmeldung bis 23.02.2026

Ehevorbereitung aktiv



Alle Terminmöglichkeiten:
 Freitag, 27. Februar: 13.30 - 22.00
 Freitag, 20. März: 13.30 - 22.00
 Samstag, 25. April: 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 verant-
 wortete Elternschaft | ziviles Eherecht: Ehe als Rechts- und Wirtschaftsgemeinschaft.

Sie bekommen Anregungen und Unterlagen zur Gestaltung
 weiterer Paargespräche für zu Hause.

Kosten 100,00 Euro pro Paar pro Termin
 Anmeldung bis 1 Woche vorher
 Kooperation mit BEZIEHUNGeben





Donnerstag 09.30 –
05. 11.00
März
2026
Café
3 Termine

Gemeinschaftscafé MEHRsamkeit - Wir sind da - Inklusionsangebot



Alle Terminmöglichkeiten:
5.03. / 9.04. / 7.05.

"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 ver speist. 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!

Samstag 9.00 –
28. 12.00
März
2026
Kurs
2 Vormittage

Ewald Kreuzer Abschied nehmen



Alle Termine:
28.03. / 11.04.

Wie die Trauer uns dabei helfen kann

Von einem vertrauten und geliebten Menschen Abschied nehmen zu müssen fällt schwer. Unsere Seele braucht dafür Zeit, Raum und Ausdrucksmöglichkeit. Die Trauer, die wir empfinden, ist ein Zeichen unserer Liebe. Sie hilft uns, das Leben neu zu ordnen.

- Wie können wir einen Abschied in Würde gestalten?
- Was lässt uns trotz allem hoffen und leben?

Seit mehr als 20 Jahren gestaltet der Kursleiter Verabschiedungsfeiern und gibt seine vielfältigen Erfahrungen mit hilfreichen Empfehlungen für den Umgang mit Abschied und Trauer an trauernde Angehörige weiter.

Mag. Ewald Kreuzer OFS
Theologe, Dipl. Lebensberater,
Gründer von pro homine - Verein für
psychische Gesundheit; Steyr

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

Kosten 72,00 Euro
Anmeldung bis 25.03.2026



Dienstag 07. April 2026 18.00 – 21.00
Kurs 5 Abende

Ingeborg Christl
Abschied und Trauer in all ihren Formen und Farben



Alle Termine:
7.04. / 14.04. / 21.04. / 28.04. / 05.05.

Dieser Kurs bietet einen geschützten, kreativen Raum für Menschen, die einen Verlust zu verarbeiten haben.

In 5 Modulen arbeiten wir mit Methoden der Mal- und Gestaltungstherapie und ermöglichen durch achtsamen Austausch, dass Trauer sichtbar, begreifbar und teilbar wird.

Die Teilnehmer*innen erleben Entlastung, Verbundenheit und stärken ihre Selbstwirksamkeit. Ziel ist es, dem Schmerz eine Form zu geben und Schritt für Schritt wieder Halt, Leichtigkeit und Handlungsfähigkeit zu gewinnen.

Ingeborg Christl
Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin i. A.
unter Supervision; Christkindl

Kosten 200,00 Euro inkl. Materialien
Anmeldung bis 26.03.2026

Mittwoch 08. April 2026 14.30 – 16.00
Kurs 10 Nachmittage

Rosa Wieser
SelbA



Alle Termine:
8.04. / 15.04. / 22.04. / 29.04. /
6.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. /
3.06. / 10.06.

"Unser Gehirn ist keine Schuhschachtel, sondern wie eine Perlenkette, die jeden Tag glänzen will. Dafür kann man täglich gehirngerechte und knifflige 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.



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

Kosten 83,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 26.03.2026
Kooperation mit KBW





Freitag
17.
April
2026

09.00 –
16.00
Seminar

Felicitas Tholey, Ingeborg Christl
Durchatmen - auf kreativen Wegen zu mir selbst



Ein Tag für pflegende Angehörige und Interessierte

Pflegende Angehörige sind oft so sehr für die zu betreuende Person da, dass sie Gefahr laufen, sich selbst zu vergessen. Es bleibt meist wenig Raum für die eigene Fürsorge und Erholung.

Wir möchten Ihnen einen Tag der Ruhe, Kreativität und Selbstfürsorge anbieten, eine Verschnaufpause zum Innehalten und Kraft tanken. Sie werden malen, schneiden, kleben, schreiben, reisen, atmen, sich achtsam bewegen, sich austauschen, sich selbst einfach Gutes tun. Für all dies sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Die beiden Referentinnen freuen sich darauf, Sie durch diesen Tag begleiten zu dürfen. Bei uns anzukommen, lässt uns für unsere inneren Kraftquellen hellhöriger werden. Geben wir ihnen immer wieder einen Raum.

**Information und Anmeldung bis 10.04.2026 bei Caritas OÖ
Servicestelle für Pflegende Angehörige Steyr
felicitas.seyfried-tholey@caritas-ooe.at
Tel.: 0676 / 8776 2447**

Felicitas Tholey
Diplompädagogin, LSB,
Servicestelle Pflegende
Angehörige Steyr

Ingeborg Christl
Kreativtrainerin, Mal- und
Gestaltungstherapeutin i. A.
unter Supervision; Christkindl

Kosten 45,00 Euro inkl. Materialien und Pausenverpflegung, exkl. Mittagessen
Anmeldung bis 10.04.2026
Kooperation mit CARITAS Pflegende Angehörige

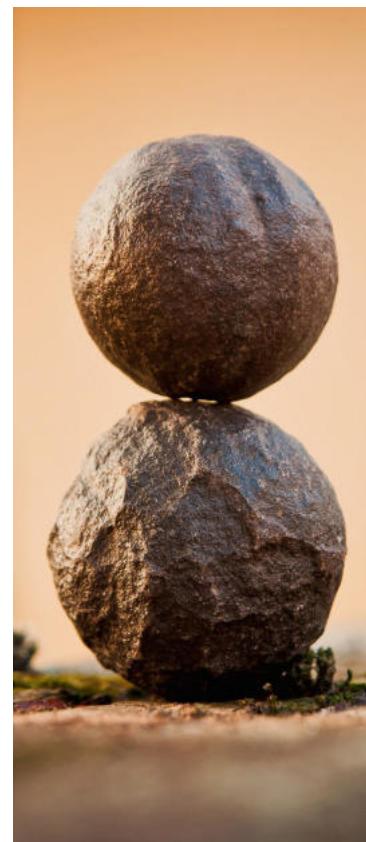
pro homine

SELBSTHILFEGRUPPE

**Für Menschen mit
Depressionen und deren
Angehörige /
www.pro-homine.at**

Zeit:
Jeden 2. Montag im Monat
19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Dominikanerhaus

**Tel.: 0664 / 231 15 70
Mail: pro-homine@gmx.at**



Samstag 09.00 –
18. 19.00
 April Seminar
 2026 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

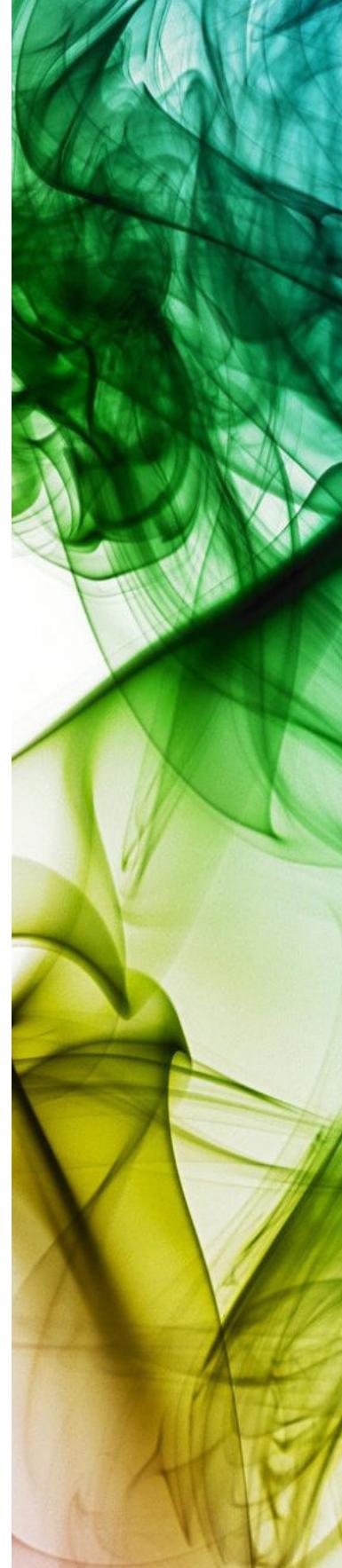
- dem Leben mehr Qualität geben möchten
- nicht wissen, wo sie hingehören
- hinderlichen Mustern auf die Spur kommen wollen
- sich von einem Menschen nicht verabschieden konnten und dies nachholen möchten
- an ihrer Beziehung arbeiten möchten
- mit sich oder jemanden anderen in Unfrieden sind und an 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 Repräsentant*in
Anmeldung bis 14.04.2026





Freitag
29. 13.30 –
Mai 22.00
2026 Seminar

Samstag
30. 09.00 –
Mai 17.00
2026 Seminar
Aufstellungsarbeit

Ehevorbereitung. aktiv.outdoor



Alle Terminmöglichkeiten:
Freitag, 29. Mai: 13.30 - 22.00
Samstag, 13. Juni: 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.



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.



Kosten 100,00 Euro
pro Paar pro Termin
Anmeldung bis 1 Woche vorher
Kooperation mit BEZIEHUNGLeben



Mag. a Agnes Brandl
Einzel- & Familienberatung;
Molln

Kosten 154,00 Euro für Aufsteller*in
94,00 Euro für Repräsentant*in
Anmeldung bis 26.05.2026

Mag. Stefan Schöttl
Einzel- & Familienberatung;
Schlierbach

