



Donnerstag 19.30
22.
Jänner Vortrag
2026

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 wenigsten 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 Workshop
2026

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
07. 09.00 –
Februar 17.00
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; Neuhofer 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 An-
 leitung mit folgenden Themen zu befassen: Kommunikation
 (Gespräch als Beziehungsinstrument, Umgang mit Gefühlen,
 Projekt Ehe) | Auseinandersetzung mit den Herkunftsfam-
 ilien | 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 BEZIEHUNGLeben

wirtrauenuns





Donnerstag 09.30 –
05. 11.00
März Café
2026 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 Gesich-
ter und Menschen kennen!

Wir freuen uns auf Sie!

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

Samstag 9.00 –
28. 12.00
März Kurs
2026 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 neh-
men zu müssen fällt schwer. Unsere Seele braucht dafür Zeit,
Raum und Ausdrucksmöglichkeit. Die Trauer, die wir empfin-
den, 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 Verabschie-
dungsfeiern 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

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. / 5.05.

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, Fachsozial-
betreuerin 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

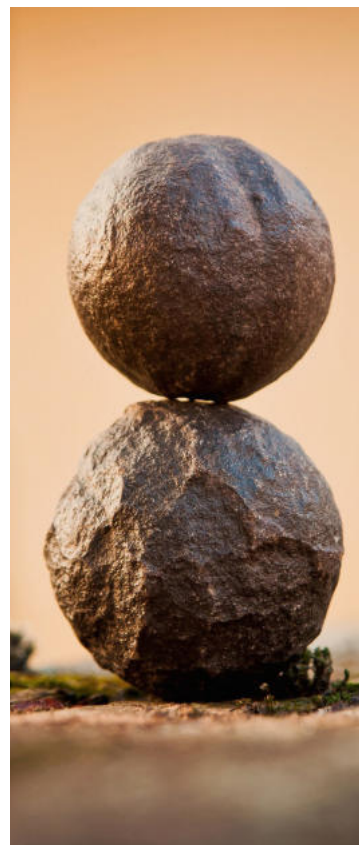
pro **homine**

SELBSTHILFGRUPPE

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
18.
April
2026

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 Repräsentant*in
Anmeldung bis 14.04.2026

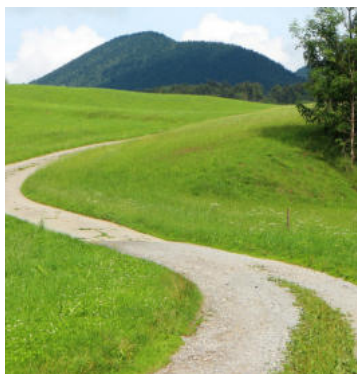




Freitag
29. 13.30 – 22.00
Mai Seminar
2026

Samstag
30. 09.00 – 17.00
Mai Seminar
2026 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.



Kosten 100,00 Euro
pro Paar pro Termin
Anmeldung bis 1 Woche vorher
Kooperation mit **BEZIEHUNG**leben



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
Einzel- & Familienberatung;
Molln

Mag. Stefan Schöttl
Einzel- & Familienberatung;
Schlierbach

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

