



TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS

Bildungs- und Begegnungszentrum

# BILDUNGSANZEIGER



**TREFFPUNKT  
DOMINIKANERHAUS**

**Sep. 2020 - Feb. 2021**

[www.treffpunkt-dominikanerhaus.at](http://www.treffpunkt-dominikanerhaus.at)

## Liebe Freundinnen und Freunde vom Treffpunkt Dominikanerhaus!

Aufgrund der Coronakrise mussten auch wir unser Bildungshaus ab Mitte März schließen und somit fielen die meisten Veranstaltungen des letzten Programms aus bzw. Kurse mussten abgebrochen werden. Viele dieser Veranstaltungen finden sich wieder im aktuellen Programm oder werden im Frühjahr wieder angeboten.



**Es werden immer die aktuellen Vorgaben umgesetzt, sodass es auch zu diversen Änderungen kommen kann. Um den Sicherheitsabstand einhalten zu können, werden Veranstaltungen zum Teil in größere Räume verlegt, dadurch kann es zu Terminverschiebungen kommen.**

Diese Krise hat Ungleichheiten, Probleme und Missstände in unserer Gesellschaft aufgezeigt und sichtbar gemacht. Wir müssen jetzt gemeinsam daran arbeiten, diese zu beseitigen. Uns als Bildungshaus, dem die Schöpfungsverantwortung immer schon wichtig war, ist es ein besonderes Anliegen daran mitzuarbeiten und für ein gutes Leben für alle einzustehen. Sowohl mit den Inhalten der Veranstaltungen, als auch in unserem Umgang miteinander und den Werten für die wir eintreten, wollen wir zur Verbesserung beitragen.

Ich freue mich über jedes Gespräch, zu dem ich Sie hiermit auch einlade, wo Sie mir mitteilen können, welche Ideen, Wünsche und Anregungen Sie haben, was wir gemeinsam für eine bessere, nachhaltigere, gerechtere und solidarischere Welt tun können.

2

Dem Thema "Klimakrise" ist wieder durch eine Reihe ein Schwerpunkt in diesem Programm gewidmet. Diese wird auch im Frühjahrsprogramm fortgesetzt. Der Titel der Reihe lautet: "Klimakrise und Gerechtigkeit - die Welt neu denken", dabei wollen wir über Fakten, einer Vision, wo es hingehen könnte, zu Handlungsoptionen kommen.



Die Klimakrise hat schon begonnen.

Die Aktualisierungen der Prognosen durch die Wissenschaft fallen leider immer negativer aus und drängen zu schnellerem und drastischerem Handeln. Es betrifft uns schon im Hier und Jetzt, daher müssen wir aktiv werden und können nicht mehr warten, wollen wir das Schlimmste abwenden. Wir müssen Soziales und Ökologisches gleichzeitig denken, worauf Papst Franziskus in der Enzyklika "Laudato si'" eindringlich hinweist. Auf die Klimakrise trifft vor allem auch einmal mehr zu: **Global denken - Lokal handeln!**

Wir müssen die ganze Welt in den Blick nehmen und Verantwortung übernehmen.

Gemeinsam hoffen wir, dass unser Herbstprogramm, wie geplant, stattfinden kann.

Wir, das ehrenamtliche Team, MitarbeiterInnen und Leitung, freuen uns wieder besonders auf Ihren Besuch!

Ihre  
Sabine Gamsjäger  
(Leiterin Dominikanerhaus und Bildungsreferentin)

### **CORONA:**

**Im gesamten Haus gelten die vorgeschriebenen Hygiene- und Vorsichtsmaßnahmen, die immer den aktuellen Vorgaben entsprechen.**

# Frauen, Frauenbildung

8 Abende: 19.00 bis 21.00 Uhr  
Ab Dienstag, 29. September 2020  
(Weitere Termine: 06.10., 20.10., 27.10.,  
03.11., 10.11., 17.11., 24.11.)

## LUNA YOGA

### Für Frauen mit Luna Yoga Erfahrung

Luna Yoga ist eine köstliche Körperkunst, die das Becken belebt. So werden Lust, Stabilität und Vitalität vermehrt. Luna Yoga gibt der Eigenart und der Lebensgeschichte jeder Frau Raum.

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus Körperübungen, Energieübungen und Worten, die entspannen, kräftigen, bewegen, beleben, aufrichten, Halt geben und die Energien zum Strömen bringen.



### MAG.ª DIETLINDE MAIWÖGER

Luna Yoga-Lehrerin, Shiatsutrainerin; Garsten

BILDUNGSGÜTSCHHEIN €20,-

Regiebeitrag: Euro 130,00  
Anmeldung: bis 24.09.2020

8 Abende: 19.00 bis 21.00 Uhr  
Ab Dienstag, 12. Jänner 2021  
(Weitere Termine: 19.01., 26.01., 02.02.,  
09.02., 23.02., 02.03., 09.03.)

## LUNA YOGA

### Für Frauen mit Luna Yoga Erfahrung

Luna Yoga ist eine köstliche Körperkunst, die das Becken belebt. So werden Lust, Stabilität und Vitalität vermehrt. Luna Yoga gibt der Eigenart und der Lebensgeschichte jeder Frau Raum.

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus Körperübungen, Energieübungen und Worten, die entspannen, kräftigen, bewegen, beleben, aufrichten, Halt geben und die Energien zum Strömen bringen.



### MAG.ª DIETLINDE MAIWÖGER

Luna Yoga-Lehrerin, Shiatsutrainerin; Garsten

BILDUNGSGÜTSCHHEIN €20,-

Regiebeitrag: Euro 130,00  
Anmeldung: bis 07.01.2021

3

6 Vormittage: 9.00 bis 10.30 Uhr  
Ab Montag, 5. Oktober 2020  
(Weitere Termine: 12.10., 19.10., 09.11.,  
16.11., 23.11.)

## BECKENBALANCE

### Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining

Ein dynamisches Training macht unseren Beckenboden stärker und gleichzeitig elastischer. Der Beckenboden unterstützt fast jede Körperbewegung.

Ganzheitliche Übungen trainieren den Beckenboden auf leichte Weise und auch ganz bewusst. Wir nehmen unseren Körper besser wahr und spüren die Zusammenhänge zwischen Beckenboden und Zwerchfell oder zwischen Wirbelsäule, Schultern und Becken. So entstehen ein gutes Körpergefühl und eine bessere Beckenbalance.



### LUCIE BAYER

Tanzpädagogin, Pilatestrainerin; Garsten

BILDUNGSGÜTSCHHEIN €20,-

Regiebeitrag: Euro 68,00  
Anmeldung: bis 30.09.2020

6 Vormittage: 9.00 bis 10.30 Uhr  
Ab Montag, 1. Februar 2021  
(Weitere Termine: 08.02., 22.02., 01.03.,  
08.03., 15.03.)

## BECKENBALANCE

### Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining

Ein dynamisches Training macht unseren Beckenboden stärker und gleichzeitig elastischer. Der Beckenboden unterstützt fast jede Körperbewegung.

Ganzheitliche Übungen trainieren den Beckenboden auf leichte Weise und auch ganz bewusst. Wir nehmen unseren Körper besser wahr und spüren die Zusammenhänge zwischen Beckenboden und Zwerchfell oder zwischen Wirbelsäule, Schultern und Becken. So entstehen ein gutes Körpergefühl und eine bessere Beckenbalance.



### LUCIE BAYER

Tanzpädagogin, Pilatestrainerin; Garsten

BILDUNGSGÜTSCHHEIN €20,-

Regiebeitrag: Euro 68,00  
Anmeldung: bis 27.01.2021

**BÜROZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 - 12.00 Uhr  
außer schulfreie Tage

TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS

# Frauen, Frauenbildung

Dienstag, 13. Oktober 2020  
19.30 Uhr

Mittwoch, 14. Oktober 2020  
19.00 bis 22.00 Uhr



## WILLKOMMEN IM CLUB: DER FÜNFZIGSTE GEBURTSTAG!

### Frauen in der Lebensmitte

Was erwartet uns in diesem Lebensalter? Wie gehen Frauen damit um? Warum ist das so besonders? Was wirklich zählt: Freundschaften! Viele kleine Nadelstiche: Die Spuren des Lebens! Wechseljahre, Ehe und Partnerschaft, Ende Hotel Mama, ... Frauenbilder: Wie sieht heute 50 aus? Wie geht die Gesellschaft mit uns um?

Ausblick: Gelassen ins sechste und siebte Lebensjahrzehnt - und viele Möglichkeiten unser Leben spannend, interessant, erfolgreich, ... zu gestalten!



**MAG.<sup>a</sup> CHRISTINE RADLER**  
Lebens- und Sozialberaterin, Biologin; Wolfers

Regiebeitrag: Euro 7,00

## IMPULSTREFFEN KFB OÖ

### #waswirklichzählt

Impulstreffen im Herbst nach Corona. Oder noch während Corona? Wir wissen es nicht. Unser gewohntes Leben ist ziemlich durcheinandergeraten. Wir alle haben Neuland betreten. Wir haben gelernt, mit den Veränderungen umzugehen. In diesen Tagen, wenn Gewohntes und Vertrautes nicht mehr selbstverständlich ist, taucht die Frage auf: Was ist wirklich wichtig? Wir denken darüber nach, was wirklich zählt. Und was nicht. Worauf kommt es wirklich an? Darüber müssen wir uns heute Gedanken machen, um die Weichen für die Zukunft stellen zu können.

### Zielgruppe:

- Mitarbeiterinnen der kfb OÖ in den Pfarren und Dekanaten
- Interessierte Frauen, die etwas für Frauen in ihrer Region bewegen wollen und sich dazu mit Gleichgesinnten vernetzen wollen.

kostenlos  
Keine Anmeldung erforderlich!

4

Samstag, 21. November 2020  
9.00 bis 18.00 Uhr

## BESTIMMT SPRECHEN

### Ein Stimmtraining für Frauen

Viele Frauen trauen sich nicht, vor größeren Gruppen frei zu sprechen. Sie sprechen leise, hoch, schnell, bloß um möglichst zügig wieder aus der für sie unangenehmen Situation herauszukommen.

Der Atem und der Klang unserer Stimme spiegelt einerseits unser Innenleben wider, andererseits können wir durch die Arbeit an Körperhaltung und Stimme unsere Stimmung verändern - souveräner und "beStimmter" unsere Anliegen im Gespräch mit anderen zum Ausdruck bringen.



Im Seminar werden wir an einer besseren Körperhaltung, einer besseren Koordination zwischen Rumpf und Kopf, am Atem und an Resonanzräumen arbeiten, wodurch Ihr einzigartiger Stimmklang an Volumen und Qualität gewinnen und Ihre Sprechstimme gut verständlich und mühelos klingen wird.

### MAG.<sup>a</sup> IRENE WALLNER

Akzenttrainerin, Sprech- und Gesangscoach,  
Psychotherapeutin in A.; Wien

Regiebeitrag: Euro 150,00  
Anmeldung: bis 17.11.2020

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

**ANMELDUNG:** Tel: 07252/45400 E-Mail: dominikanerhaus@dioezese-linz.at  
www.treffpunkt-dominikanerhaus.at

Montag, 25. Jänner 2021  
19.30 bis 22.00 Uhr



## INFO-TREFFEN ZUR AKTION FAMILIENFASTTAG 2021

### Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand

Die Info-Treffen bieten eine kompakte und konkrete Vorbereitung für die Aktion Familienfasttag in der Pfarre:

Im Jahr 2021 liegt der Schwerpunkt der Aktion Familienfasttag auf dem Thema Ernährung und Saatgut. Mit biologischer Landwirtschaft unterstützt AMOIXQUIC vor allem indigene Frauen im Hochland von Guatemala ihre Familie zu ernähren und ein eigenes Einkommen zu erlangen.

- Du erhältst Informationen zum Beispielland.
- In Kleingruppen kannst du mit den Referentinnen und Frauen aus anderen Pfarren zu Themen intensiver arbeiten und praktische Anliegen austauschen.
- Ein liturgischer Abschluss steht am Ende der Info-Treffen.

Alle Frauen sind herzlich eingeladen!

kostenlos  
Keine Anmeldung erforderlich!



## Online-Seminare BH Schloss Puchberg

jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

Mittwoch, 9. Dezember 2020

### "Vom Reiz des Christentums - Die Perlen des Glaubens"

Mittwoch, 16. Dezember 2020

### "Futtertrog, Fetzenwindel und Asylantenkind - Vom ganz anderen Kommen Gottes - Weihnachten neu entdecken"

Mittwoch, 13. Jänner 2021

### "Christentum und Islam im Dialog - Gemeinsamkeiten und Unterschiede"

Referenten:

Dr. Stefan Schlager  
Lic. Murat Baser MA

**Anmeldung und Information:**  
[puchberg@dioezese-linz.at](mailto:puchberg@dioezese-linz.at)

(hier bekommen Sie auch den Link zur Veranstaltung)

## Glaube, Spiritualität

5

Montag, 5. Oktober 2020  
19.30 Uhr

## TAKK-DANKE!

### Zu Fuß auf dem Olavsweg von Oslo nach Trondheim

Pilgerreise-Vortrag mit Impulsen zum Thema "Dankbarkeit"

Einsame Wälder - besondere spirituelle Orte und Kirchen - gastfreundliche Menschen - rote Holzhäuser - urige Pilgerherbergen - geschichtsträchtige Gebäude - einzigartige Natur - besondere Begegnungen, die fern ab von den großen Pilgerströmen Stille und Natur suchen ...

... das alles und noch viel mehr ist der Olavsweg, der vom Europarat 2010 zur Kulturstraße erklärt wurde. Der Weg führt auf verschiedenen Etappen im Norden Europas nach Trondheim zum Grab des heiligen Olav.



Mit dem Thema "Dankbarkeit" im Gepäck machte sich Lydia Neunhäuserer, begeisterte Pilgerin und Pilgerbegleiterin aus Zell/Pram auf diesen faszinierenden Weg. In diesem Vortrag möchte sie ihre Erfahrungen, "Geh-danken" und Bilder mit Ihnen teilen.

**LYDIA NEUNHÄUSERER**  
Pilgerbegleiterin; Zell/Pram

Regiebeitrag: Euro 7,00

**BÜROZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 - 12.00 Uhr  
außer schulfreie Tage

TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS

Samstag, 10. Oktober 2020  
10.00 bis 15.00 Uhr

## PILGERN - EINFACH NUR GEHEN

### Auf Höhenwegen um den Paukengraben

"Wohin du auch gehst, gehe mit ganzem Herzen."

Den Alltag lasse ich zurück - ich werde ihn später wiederfinden. Jetzt bin ich hier - um beim Gehen in der Natur einen Teil des Weges mit anderen zu teilen, allem sowie mir selbst zu begegnen, aufzutanken und meiner Spiritualität im Leben Raum zu geben.



Gehzeit: ca. 3,5 Std. / 360 Hm, großteils Wald- und Wiesenwege  
Wir pilgern bei jedem Wetter!

**Treffpunkt: vor der Kirche in Ternberg**

### KARIN SEISENBACHER

Pilgerbegleiterin i. A., Dipl. Lebensberaterin; Linz

Regiebeitrag: Euro 12,00  
Anmeldung: bis 06.10.2020

6

Samstag, 24. Oktober 2020  
9.00 bis 17.00 Uhr



## MUT UND KRAFT AUS DER BIBEL SCHÖPFEN

Trostbotschaft und  
politisches Engagement

Gerade in angespannten Zeiten wird der Ruf nach Trost und Halt laut. Haben uns die "uralten" Texte der Bibel heute noch etwas zu sagen? Können diese Erzählungen tatsächlich auch heute noch aufrichten?

Und: Hat die Bibel außer den tröstenden Zusagen noch mehr zu bieten? Findet sich darin auch so etwas wie ein Aufruf zu politischem Engagement?

Am Beispiel von konkreten Texten wollen wir miteinander beide Aspekte beachten - und uns für den konkreten Alltag stärken und motivieren lassen.

### DR. FRANZ KOGLER

Theologe, Bibelwerk Linz; Linz



BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-

Regiebeitrag: Euro 65,00  
Anmeldung: bis 20.10.2020  
Kooperation: Bibelwerk Linz, EB-Forum und Treffpunkt Dominikanerhaus

Samstag, 7. November 2020  
9.00 bis 16.30 Uhr



## SEHNSUCHT NACH ERFÜLLTEM LEBEN

Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche *(Dietrich Bonhoeffer)*

Wir alle machen Pläne für unser Leben und haben Herzenswünsche, deren Erfüllung wir ersehnen. Oft müssen wir jedoch die Erfahrung machen, dass unsere Pläne durchkreuzt werden. Manchmal lässt uns diese unerfüllte Sehnsucht mit Gott hadern.

Wer sich auf das Leben mit seinen hellen und dunklen Seiten einlässt, wer das Leid nicht ausblendet und den Blick für die vielen kleinen und großen Freuden schärft, lebt "stimmig" und kann dankbar sagen: Ich lebe ein erfülltes Leben.

Inhalt: Entspannung, Impulse zum Thema, Meditation, einfache meditative Tänze

### SR. HUBERTA ROHRMOSER

Meditations- und Exerzitienleiterin; St. Valentin

Regiebeitrag: Euro 32,00  
Anmeldung: bis 03.11.2020

Dienstag, 10. November 2020  
19.30 Uhr

## ABSCHIED UND LEBENSENDE IM ISLAM UND CHRISTENTUM

### Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Sterben, Tod und Trauer - wir alle sind davon betroffen. Jede und jeder von uns, ohne Ausnahme. In den großen Religionen finden sich für diese besonderen Herausforderungen des Lebens wertvolle Rituale und Perspektiven, die dabei helfen, gut mit dem Sterben, mit dem Tod und der Trauer umzugehen.

Die beiden Referenten geben Einblick, was es dafür in Christentum und Islam zu entdecken gibt.



### DR. STEFAN SCHLAGER

Referent für theologische Erwachsenenbildung  
der Diözese Linz

### LIC. MURAT BASER MA

Vorsitzender der Islamischen Religionsgemeinde  
Linz für das Land OÖ; Linz

Regiebeitrag: Euro 9,00 Vorverkauf  
Euro 11,00 Abendkasse  
Mitveranstalter:  
Catitas Integrationszentrum Paraplü

Freitag, 27. November 2020 - 13 bis 18 Uhr  
Samstag, 28. November 2020 - 10 bis 19 Uhr  
Sonntag, 29. November 2020 - 10 bis 19 Uhr  
Montag, 30. November 2020 - 13 bis 18 Uhr

## IKONENMALKURS

### Gemeinsam Ikonen malen - ein spirituelles Erlebnis

- für Menschen, die Freude am Malen und an Ikonen haben
- für Menschen, die ihre persönliche Ikone anfertigen wollen
- für Menschen, die die Welt der Ikonen entdecken wollen

Ikonen zu malen ist mehr als eine handwerkliche Technik oder eine künstlerische Fertigkeit. Die Beschäftigung mit der Malerei in meditativer Atmosphäre und Anregungen aus der Bibel in griechischer und deutscher Sprache helfen, die Wurzeln christlicher Spiritualität wieder zu entdecken und die Kraft der Ikone zu spüren.

Es werden ausschließlich Erdfarben, die mit Eidotter und Essig verrührt werden und 23 karätiges Gold verwendet.



Es wird eine Ikone unter Anleitung des Ikonenmalers nach den alten Regeln des byzantinischen Stils angefertigt. Es gibt eine große Auswahl an möglichen Motiven.

### Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene!

### DIMITRIS PAPAIOANNOU

Ikonenmaler; Gallneukirchen

Regiebeitrag: Euro 230,00 exkl. Euro 80,00  
Materialkosten  
Anmeldung: bis 23.11.2020

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-

DEUTSCHER KATHOLISCHER BILDUNGSVERBAND

**BÜROZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 - 12.00 Uhr  
außer schulfreie Tage

TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS

Samstag, 7. November 2020  
9.00 bis 12.00 Uhr



## WIE SAG ICH ES MEINEM KIND?

Wie "überzeuge" ich mein Kind, ohne Druck auszuüben, ohne Drohungen auszusprechen, ohne die Geduld zu verlieren? Wie reagiere ich, wenn "andere" Kinder "alles" dürfen oder bekommen, aber ich nicht alles kaufen oder erlauben möchte?

In diesem Workshop geht es darum,  
- die eigene, natürliche "Erziehungs-Autorität" zu entdecken und zu stärken  
- persönliche Werte und Bedürfnisse erkennen, vertreten, ausdrücken, und den Mut finden diese zu leben  
- Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion und praktische Beispiele  
In Zusammenarbeit mit dem SchEz und dem Familienreferat!

### ANDREA KLAES

Diplom-Lebensberaterin, Coach, Supervisorin;  
Leonding

Regiebeitrag: Euro 4,00  
Euro 4,00 pro Paar  
Anmeldung: bis 03.11.2020  
Mitveranstalter: Drehscheibe Kind



## Oö Elternbildungsgutscheine

Da die Wichtigkeit einer qualitativ hochwertigen Unterstützung der Eltern in Erziehungsfragen unbestreitbar ist, stellt das Land Oberösterreich mit Ausstellung der Oö Familienkarte (Antrag ab der Geburt möglich) Elternbildungsgutscheine im Wert von 20,00 Euro zur Verfügung.

Weitere 20,00 Euro Oö Elternbildungsgutscheine erhalten OÖ Familienkarteninhaber automatisch zum 3., 6., und 10. Geburtstag eines Kindes.

8

Donnerstag, 3. Dezember 2020  
18.00 bis 21.30 Uhr

## ZÄHLEN UND RECHNEN MIT MONTESSORI-MATERIALIEN

### Workshop für Erwachsene

In diesem Workshop erleben Eltern von Kindergarten- und Volksschulkindern, wie sie mithelfen können, die natürliche Freude der Kinder am Zählen und Rechnen zu erhalten.

Eltern von Schulkindern lernen Möglichkeiten zum Begleiten von Rechenaufgaben mit den Mathematikmaterialien von Maria Montessori kennen.

Diese ermöglichen Kindern (sowie Erwachsenen) echtes Verständnis von mathematischen Zusammenhängen: wer die Mathematik einmal so "be-griffen" hat, rechnet später auch ohne Hilfsmittel leichter.



Workshop-Inhalte: Grundsätze der Montessori-Pädagogik, Goldenes Perlenmaterial (Stellenwerte, Zehnerüberschreitungen, Zahlen lesen, ...), Bunte Perlenstäbchen (einfache Rechnungen im Zahlenraum 20, Einmaleins, ...), Anregungen um Zählen und Rechnen ganz selbstverständlich in den Tagesablauf einzubauen.

### SANDRA SCHLAGER BA

Montessoripädagogin, Dipl.-Päd., Elternbildnerin;  
Linz

Regiebeitrag: Euro 25,00  
Anmeldung: bis 27.11.2020  
Kooperation: kfb, Drehscheibe Kind und Treffpunkt Dominikanerhaus



Donnerstag, 21. Jänner 2021  
18.00 bis 21.30 Uhr

## KINDERGEBURTSTAG EINMAL ANDERS

Die Geschichte des Geburtstagskinds mit dem Montessori-Jahreskreis erzählen - Workshop für Eltern

Geburtstagsparties sind total "in", bereits für die Kleinsten. Doch das passende Programm zu finden ist oft eine Herausforderung, und viele Eltern möchten das gar nicht.

Eltern auf der Suche nach einer individuellen Geburtstagsfeier für Kinder von ca. 3 bis 12 Jahren lernen in diesem Workshop ein stärkendes Ritual für die Feier mit Freunden sowie mit der Familie kennen.

Mit dem Montessori-Jahreskreis erzählen Sie die Geschichte des Geburtstagskinds. Kinder lieben Geschichten aus ihrem Leben.

Wer seine Geschichte gut kennt, steht sicher im Leben und geht gestärkt in die Zukunft.



Mit großer Freude legen bereits Kindergartenkinder den Jahreskreis auf und sind stolz darauf, die Abfolge von Monaten und Jahreszeiten selbst zu kennen und später auch Namenskärtchen zuordnen zu können - so passiert Lernen "nebenbei".

Workshop-Inhalte: Grundsätze der Montessori-Pädagogik, Jahreskreis von Montessori als Orientierungshilfe im Jahr, Ablauf einer Kinder-Geburtstagsfeier mit dem Montessori-Jahreskreis, Anregungen zum Erzählen ausgewählter Ereignisse im Leben des Geburtstagskinds.

### SANDRA SCHLAGER BA

Montessoripädagogin, Dipl.-Päd., Elternbildnerin; Linz

Regiebeitrag: Euro 25,00

Anmeldung: bis 15.01.2021

Kooperation: kfb, Drehscheibe Kind und Treffpunkt Dominikanerhaus



## Partnerschaft

9

Samstag, 14. November 2020  
13.30 bis 18.00 Uhr

## ZWISCHEN ZUVIEL UND ZUWENIG

Paare in unserer modernen, schnelllebigen Welt befinden sich oft zwischen dem ZUVIEL (an Arbeit, Stress, Plan, Lärm, ...) und ZUWENIG (Nichtstun, Entspannung, Spontanes, Stille, ...) des Lebens.

Wir schauen auf das, was uns ZUVIEL und ZUWENIG ist und die jeweilige Qualität, die dahintersteht. Wie können Paare die Gezeiten des Lebens gut bewältigen und welche Rituale helfen, zur Ruhe zu kommen und für stürmische Zeiten zu rüsten.



### KERSTIN BAMMINGER

Systemische Lebens- und Sozialberaterin; Stadl-Paura

BILDUNGSGÜTSCHEN €20,-

Regiebeitrag: Euro 40,00 pro Paar

Anmeldung: bis 10.11.2020

Kooperation: Beziehung Leben, Drehscheibe Kind und Treffpunkt Dominikanerhaus

GASTHOF  
RESTAURANT  
BAR

www.mader.at  
☎ 07252 53 358  
✉ mader@mader.at



**BÜROZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 - 12.00 Uhr  
außer schulfreie Tage

TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS

Jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr

## EHEVORBEREITUNG.AKTIV

### Eintageskurs

Das Kompaktseminar für Paare, die kirchlich heiraten wollen. Im Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, sich einzeln, als Paar, in Kleingruppen und im Plenum (max. 12 Paare) 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.



**Samstag, 17. Oktober 2020**

**Samstag, 7. November 2020**

**Samstag, 16. Jänner 2021**

**Samstag, 6. Februar 2021**

**Samstag, 27. Februar 2021**

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

Regiebeitrag: Euro 70,00 pro Paar pro Termin  
Anmeldung: so bald wie möglich, da begrenzte Teilnehmerzahl!

10

Jeweils von 13.30 bis 22.00 Uhr

## EHEVORBEREITUNG.AKTIV

### Eintageskurs

Das Kompaktseminar für Paare, die kirchlich heiraten wollen. Im Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, sich einzeln, als Paar, in Kleingruppen und im Plenum (max. 12 Paare) 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.



**Freitag, 20. November 2020**

**Freitag, 4. Dezember 2020**

**Freitag, 29. Jänner 2021**

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

Regiebeitrag: Euro 70,00 pro Paar pro Termin  
Anmeldung: so bald wie möglich, da begrenzte Teilnehmerzahl!

3 Nachmittage: ab 17.00 Uhr  
Ab Mittwoch, 9. September 2020  
(Weitere Termine: 14.10., 11.11.)

Donnerstag, 10. September 2020  
9.00 bis 12.00 Uhr

## STEYRER ZUKUNFTSRADELN

Wir laden ein, mit dem Fahrrad gemeinsam nachhaltige Zukunftsprojekte und Orte in und um Steyr zu besichtigen. Z. B. Leben mit Sonnenstrom, Photovoltaik, Batterie-speicher, Elektrofahrzeuge, Kleinwindanlagen, gemeinschaftliche Siedlungsprojekte, Food-Coops, Nachbarschaftsgärten, Permakultur, ...

Das jeweilige Besichtigungsprojekt wird zeitgerecht auf [www.klimafokus-steyr.at](http://www.klimafokus-steyr.at) bekanntgegeben.

**Treffpunkt mit dem Rad:  
vor dem Dominikanerhaus Steyr  
bei jedem Wetter**



### MAG. PETER CZERMAK

Umweltaktivist; Steyr



kostenlos  
Kooperation: Klimafokus Steyr, Radlobby Steyr, Treffpunkt Mensch&Arbeit und Treffpunkt Dominikanerhaus

## BEDINGUNGSLOSES GRUNDEINKOMMEN

### Straßenaktion in der Woche des bedingungslosen Grundeinkommens

Was ist das „Bedingungslose Grundeinkommen“ und wie ließe es sich umsetzen?

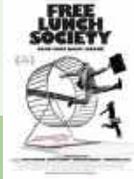
Informieren Sie sich und diskutieren Sie mit uns bei unserer Aktion zu diesem Thema vor der Marienkirche. Warum wir der Meinung sind, dass es wichtig ist Menschenrechte auch umzusetzen und diese nicht nur als Staat zu unterschreiben. Von 25.9.2020 bis 25.9.2021 können Sie die Europäische Bürgerinitiative Grundeinkommen unterschreiben.

**Veranstaltungsort: vor der Marienkirche**



kostenlos  
Kooperation: ÖGB Steyr - Bildung, Treffpunkt Mensch&Arbeit, Attac und Treffpunkt Dominikanerhaus

Freitag, 25. September 2020  
20.00 Uhr



## FREE LUNCH SOCIETY

### Film von Christian Tod zum Bedingungslosen Grundeinkommen

"Das bedingungslose Grundeinkommen bedeutet Geld für alle - als Menschenrecht ohne Gegenleistung! Visionäres Reformprojekt, neoliberale Axt an den Wurzeln des Sozialstaates oder sozialromantische linke Utopie? Je nach Art und Umfang zeigt das Grundeinkommen sehr verschiedene ideologische Gesichter. Entscheidend ist das eigene Menschenbild, welche Seite der Medaille man sieht: Inaktivität als süßes Gift, das die Menschen zur Faulheit verführt, oder Freiheit von materiellen Zwängen als Chance, für sich selbst und für die Gemeinschaft."

Kommen Sie mit uns ins CityKino und sehen Sie diese spannende Dokumentation. Im Anschluss tauschen wir uns bei einem Getränk aus.

**Veranstaltungsort: CityKino Steyr**

Eintrittspreis ist im Kino zu bezahlen  
Kooperation: CityKino, ÖGB Steyr - Bildung, Treffpunkt Mensch & Arbeit, ATTAC und Treffpunkt Dominikanerhaus

Donnerstag, 17. September 2020  
9.00 bis 11.00 Uhr

## AUFGEDECKT

### Verschiedene Kulturen aufgedeckt

Bei dieser Straßenaktion vor der Marienkirche am Markttag in Steyr können Sie die kulturelle Vielfalt in unserer Gesellschaft an einer gedeckten Tafel sowohl visuell als auch kulinarisch genießen.

Kooperationsveranstaltung vom Caritas Integrationszentrum Paraplü und dem Treffpunkt Dominikanerhaus

**Veranstaltungsort: vor der Marienkirche**



freiwillige Spenden

## REIHE: KLIMAKRISE UND GERECHTIGKEIT - DIE WELT NEU DENKEN



Diese Themenreihe will Wissen vermitteln über die aktuelle Situation und die Zusammenhänge. Der Austausch und die Diskussion mit ExpertInnen und TeilnehmerInnen soll die Sichtweise weiten und den Erwerb von Handlungskompetenzen ermöglichen. Diese Reihe wird auch im Sommersemester weitergeführt.

Donnerstag, 24. September 2020  
9.00 bis 12.00 Uhr

### FAIR-FRÜHSTÜCK

#### Straßenaktion

"Bio-faires Frühstück" - dabei geht es um "regional - saisonal - bio und fairtrade", die globalen Zusammenhänge werden "auf den Tisch gelegt" und die Vorteile nachhaltig produzierter Lebensmittel thematisiert.

Informieren Sie sich bei unserer Straßenaktion, wie das auch mit der Klimakrise zusammenhängt und genießen Sie unser besonderes Angebot.

#### Veranstaltungsort: vor der Marienkirche

freiwillige Spenden



Montag, 19. Oktober 2020  
19.30 Uhr

### WELTWEITES ARTENSTERBEN

#### Wie sind wir Menschen daran beteiligt, wie betrifft es uns?

Weltweit steht es nicht gut um den Bestand an Arten und unserer Natur. Haben in frühen Zeiten noch Meteoriteneinschläge ein Artensterben ausgelöst, so sind mittlerweile wir Menschen dafür hauptverantwortlich. Im Vortrag wird erläutert wie sehr die Vernichtung an Lebensräumen und die Ausbringung synthetischer Pestizide nicht nur wildlebende Arten und natürliche Kreisläufe beeinflusst, sondern auch uns Menschen gefährdet. Ein Ausweg liegt in einem verantwortungsvolleren Umgang mit den natürlichen Ressourcen.

Der Vortragende ist Wissenschaftler an der Universität für Bodenkultur in Wien, Mitglied der Österreichischen Biodiversitätskommission und Autor des Buches "Unser täglich Gift. Pestizide - die unterschätzte Gefahr".

#### PROF. DR. JOHANN G. ZALLER

Universität für Bodenkultur Wien, Institut für Zoologie; Wien

Regiebeitrag: Euro 10,00





**REIHE: KLIMAKRISE UND GERECHTIGKEIT -  
DIE WELT NEU DENKEN**

Donnerstag, 29. Oktober 2020  
19.30 Uhr

**HERAUSFORDERUNG NACHHALTIGKEIT**

**Klimawandel global betrachtet**

Anhand eindrucksvoller Bilder zeigt Johann Kandler, Amazonas-Experte vom Klimabündnis, Beispiele ganzheitlicher Lösungsansätze um Klimawandel, Regenwaldzerstörung und Migrationsbewegungen vorzubeugen und die globalen Nachhaltigkeitsziele zu erreichen. Der Austausch mit anderen kann ungeahnte Perspektiven für das eigene Handeln eröffnen.

**JOHANN KANDLER**

Koordination Klimabündnis-Partnerschaft am Rio Negro,  
Klimagerechtigkeit Referent Klimabündnis; Assling

Regiebeitrag: Euro 7,00



Donnerstag, 10. Dezember 2020  
19.30 Uhr

**DIE WELT VON MORGEN - WIE SOLL SIE AUSSEHEN?**

Wie die Corona-Krise trifft auch die Klima-Krise alle Menschen. Aber auch hier nicht alle gleich. Besonders jene, die viel weniger zur Beschleunigung der Klima-Krise beitragen, zahlen weit mehr drauf. Es trifft die Armen dieser Welt und auch unserer Gesellschaft viel härter. Klimagerechtigkeit ist daher immer auch eine Frage der sozialen Gerechtigkeit. Weil alles mit allem verbunden ist, fordert Papst Franziskus daher eine „ganzheitliche Lösung“, welche die Wechselwirkungen zwischen Natur und Menschen berücksichtigt. Denn „Es gibt nicht zwei Krisen nebeneinander, eine der Umwelt und eine der Gesellschaft, sondern eine einzige und komplexe sozio-ökologische Krise.“ (LS 139)

Die Direktorin der Katholischen Sozialakademie Ö und Armutsforscherin zeigt uns in diesem Vortrag eine positive Vision von Gesellschaft, die ein gutes Leben für alle ermöglichen würde, damit wir uns gut auf den Weg machen können.

**DR.<sup>IN</sup> MAGDALENA HOLZTRATTNER**

Theologin; Direktorin ksoe; Wien

Regiebeitrag: Euro 7,00



Samstag, 23. Jänner 2021  
9.00 bis 11.00 Uhr

**GLÜCK, WACHSTUM, WOHLSTAND**

**Kann man "Entwicklung" messen?**

Dieser Workshop lädt die Teilnehmenden ein, sich auf etwas andere Weise mit dem Begriff "Entwicklung" auseinanderzusetzen. Ist damit Wirtschaftswachstum gemeint? Oder Armutsbekämpfung? Welche Rolle spielt die Lebenszufriedenheit der Menschen? Und was ist mit ökologischer Nachhaltigkeit?

Anhand eines Kartenspiels diskutieren die Teilnehmenden verschiedene Konzepte der Messung von Wohlstand (vom BIP zum Happy Planet Index). Gemeinsam wird erörtert, was ein "gutes Leben" eigentlich ausmacht und wie dieses für alle Menschen umsetzbar sein könnte.

**CHRISTIAN HUMER**

Workshopreferent Südwind; Hartkirchen



Regiebeitrag: Euro 18,00  
Anmeldung: bis 19.01.2021

Regiebeitrag: siehe Veranstaltung  
Kooperation: ögpb, Südwind, Klimafokus  
und Treffpunkt Dominikanerhaus

6 Nachmittage: 15.00 bis 17.00 Uhr  
Ab Sonntag, 27. September 2020  
(Weitere Termine: 18.10., 22.11., 13.12.,  
17.01., 21.02.)

## BEGEGNUNGSCAFÉ

**Wir freuen uns über alle  
die vorbeischaun!**

neugierig sein ... vorbeischaun ...  
sitzenbleiben ... da sein ...  
ins Gespräch kommen ...

Wir laden „Einheimische“ und „Zugewanderte“ und alle „irgendwo dazwischen“ herzlich ein in entspannter Atmosphäre miteinander Kaffee und Tee zu trinken und ins Gespräch zu kommen. Für Groß und Klein liegen Brettspiele, Bücher und das eine oder andere Instrument bereit.

Kooperation von Caritas Integrationszentrum  
Paraplü und Treffpunkt Dominikanerhaus



kostenlos

# WELT LADEN

GERECHT HANDELN – SINNVOLL KAUFEN.  
**STEYR**

DAS FACHGESCHÄFT FÜR  
DEN FAIREN HANDEL

## WELTLADEN STEYR

Stadtplatz 13

4400 Steyr

07252 53077

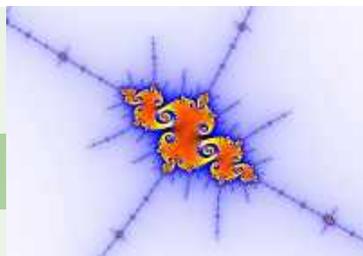
Mo - Fr 9 - 13, 14 - 18

Sa: 9 - 13

E-Mail: [weltladen-steyr@tele2net.at](mailto:weltladen-steyr@tele2net.at)  
<http://www.weltladen-steyr.com>

14

Jeweils ab 15.30 Uhr



## REIHE: SCIENCE TALK

### Vortrag mit Diskussion

In dieser Themenreihe werden aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen und wissenschaftliche Erkenntnisse behandelt. Es soll an diesen Nachmittagen sowohl die Relevanz besprochen als auch ethisch hinterfragt werden, ob diese für uns als Mensch und Gesellschaft gut ist und für ein gutes Leben für alle beiträgt.

Donnerstag, 5. November 2020

### NANOMEDIZIN - REALITÄT STATT ZUKUNFTSVISION

Nanotechnologien eröffnen in vielen Lebensbereichen neue, zum Teil revolutionäre Möglichkeiten. Wir Menschen sind irgendwann in unserem Leben bewusst oder unbewusst Nutzer der durch wissenschaftliche Forschung gehobenen Potenziale geworden.

Andreas Falk, Geschäftsführer der BioNanoNet Forschungsgesellschaft mbH (BNN), präsentiert nanomedizinische Lösungsansätze, wie sie in internationalen Forschungsprojekten bearbeitet werden. Dabei steht die Gesundheit im Mittelpunkt, entweder diese zu erhalten oder wieder zu gewinnen. Im Zuge des Science Talk wird dabei der Bogen von nanomedizinischen Anwendungen über die Nanosicherheitsforschung hin zum Technologie-Dialog gespannt - ein Thema, das uns alle betrifft!

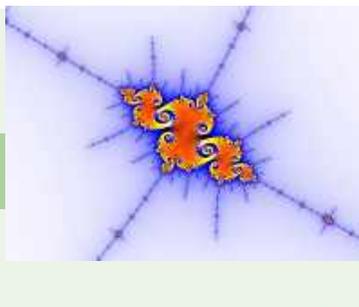
### ANDREAS FALK MSC

Geschäftsführer BioNanoNet Forschungsgesellschaft mbH; Graz



**ANMELDUNG:** Tel: 07252/45400 E-Mail: [dominikanerhaus@dioezese-linz.at](mailto:dominikanerhaus@dioezese-linz.at)  
[www.treffpunkt-dominikanerhaus.at](http://www.treffpunkt-dominikanerhaus.at)

Jeweils ab 15.30 Uhr



## REIHE: SCIENCE TALK

Donnerstag, 11. Februar 2021

### DEMOKRATIE? WAS HAT DAS MIT MIR ZU TUN?



In Österreich können StaatsbürgerInnen ab dem 16. Lebensjahr wählen - den Nationalrat, den Landtag und den Gemeinderat. Öffentliche Schulen stellen sicher, dass alle hier lebende Kinder eine Ausbildung erhalten. Wenn man krank ist, gibt es ÄrztInnen und Krankenhäuser. Energie und Wasser sind sauber und leistbar, so wie Öffis.

Was hat das alles mit Demokratie zu tun? Was hat das alles mit mir zu tun? Und warum könnte das alles ganz anders sein?

#### MAG.<sup>a</sup> ALEXANDRA STRICKNER

Politische Ökonomin und Mitbegründerin von Attac Österreich, Vorstandsmitglied Attac Ö; Wien



© Mathias Rucker

Regiebeitrag: Euro 7,00 pro Veranstaltung  
Euro 3,50 für SchülerInnen  
Kooperation: HLW Steyr, Attac und Treffpunkt Dominikanerhaus

15

Donnerstag, 15. Oktober 2020  
19.30 Uhr

## HERRSCHAFTSFREI LEBEN

### Buchpräsentation

"Wenn wir in Fülle leben und als Menschheit überleben wollen, dann müssen wir Herrschaft, Kapitalismus und Patriarchat hinter uns lassen."

Der Volkswirt Markus Pühringer stellt in seinem Buch "Herrschaftsfrei leben" (planetVERLAG 2018) Grundsatzfragen. Unter Bezugnahme auf anthropologische, neurobiologische und ökonomische Studien entwirft der Autor ein Bild von einer Gesellschaft, die auf drei Aspekten beruht: materielle Grundsicherung, Verbundenheit und Potenzialentfaltung. Grundlage dafür ist eine fundamentale Reform unseres Geldsystems.

Im Dialog wird Andreas Piringinger mit Markus Pühringer diese Themen vertiefen.



© Diözese Linz Appenzeller

#### MARKUS PÜHRINGER

Buchautor, Volkswirt; Linz

#### ANDREAS PIRINGER

Geschäftsführer planetVERLAG; St. Pölten

freiwillige Spenden  
Kooperation: planetVERLAG, Grüne Steyr,  
Grüne Bildungswerkstatt und Treffpunkt  
Dominikanerhaus

**BÜROZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 - 12.00 Uhr  
außer schulfreie Tage

TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS

5 Nachmittage: 14.00 bis 15.00 Uhr  
Ab Dienstag, 3. November 2020  
(Weitere Termine: 10.11., 17.11., 24.11.,  
01.12.)

## STRICKEN GEGEN SOZIALE KÄLTE

**Ein kleiner Beitrag der Freude bereitet**

Wie in den letzten Jahren, stricken wir wieder gemeinsam Handschuhe, Hauben, Schals, ...

Es sind alle herzlich willkommen, die Freude am Stricken haben und anderen eine Freude machen wollen. Gerne können Sie auch Selbstgestricktes oder Wolle vorbeibringen. Wir freuen uns über jede Beteiligung.

Anfang Dezember werden die Stricksachen wieder ins Tageszentrum vom Verein Wohnen Steyr gebracht, wo sie sicher wieder mit großer Freude entgegengenommen werden.

Termine können einzeln besucht werden!

kostenlos



**BIBLIOTHEK**  
Erlesen und erleben im **Dominikanerhaus**

## Öffnungszeiten:

Mo.: 9.00 - 12.00 Uhr  
Do.: 8.00 - 11.00 Uhr  
Fr.: 16.00 - 18.00 Uhr

**Telefonnummer:**  
**07252 / 50 5 93**

Freitag, 18. September 2020  
18.30 Uhr

## Lust auf Neues?

Wir suchen ehrenamtliche MitarbeiterInnen - schauen Sie doch vorbei!

## Lesungen:

18.11. um 19.00 Uhr mit Eva Rossmann und 28.01. um 19.00 Uhr mit Oliver Tanzer

5 Abende: 19.00 bis 21.00 Uhr  
Ab Dienstag, 06.10., 03.11.,  
01.12.2020 und 12.01., 02.02.2021

## Wer gewinnt?

Spielerabende für Erwachsene  
kostenlos

Montag, 9. November 2020  
17.00 Uhr

## GEDENKFEIER AM JÜDISCHEN FRIEDHOF STEYR

Am 9. November 1938 plünderten hasserfüllte Nationalsozialisten jüdische Geschäfte und zündeten Synagogen an. Anlässlich des 82. Jahrestages der Pogromnacht lädt das Mauthausen Komitee Steyr zur 31. Gedenkfeier am Jüdischen Friedhof in Steyr ein.

Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, nach jüdischem Brauch am Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen. Nach der Kranzniederlegung und der Gedenkminute können sich alle TeilnehmerInnen mit einem kleinen Stein am Gedenken beteiligen.

**Veranstaltungsort: Jüdischer Friedhof**



## KONZERT

am Montag, 9. November 2020  
19.00 Uhr  
"Wie viele Lieder noch?" -  
Musik in Konzentrationslagern

## PAUL SCHUBERT – AKKORDEON

**Veranstaltungsort:**  
**Museum Arbeitswelt Steyr**

Veranstalter: Mauthausen Komitee Steyr  
Wir sind Mitveranstalter!  
kostenlos

Mittwoch, 25. November 2020  
19.30 Uhr



## KOMETEN, METEORITEN, ASTEROIDE

### Bedrohung und Bedeutung

Obwohl die Kleinkörper unseres Sonnensystems die Menschheit - etwa in der Furcht vor dem Auftreten der Kometen, der Frage nach dem Grund des Aussterbens der Dinosaurier durch einen Meteoriteneinschlag oder die Diskussion über die Kollisionswahrscheinlichkeit der Erde mit einem anderen Himmelskörper - schon Jahrhunderte beschäftigen, ist die allgemeine Kenntnis dieser in die Millionen gehenden Objekte vergleichsweise gering.

Der Vortrag gibt einen Überblick über diese unscheinbaren, aber doch spannenden Himmelskörper, wobei auch historische Aspekte sowie die Darstellung offener Fragen nicht zu kurz kommen.

### DR. THOMAS SCHNABEL

Kustodiat Biologie am BG/BRG Amstetten,  
Astronomischer Arbeitskreis; Waidhofen/Ybbs

Regiebeitrag: Euro 7,00

Dienstag, 1. Dezember 2020  
19.30 Uhr

## DAS ÖSTERREICHISCHE PENSIONS- SYSTEM - ZUGANGSMÖGLICHKEITEN

Alle Erwerbstätigen sollen Pensionen erhalten, die den Lebensstandard sichern und vor Altersarmut schützen. Das bietet das gesetzliche Pensionssystem Österreichs.

Zum einen werden die unterschiedlichen Pensionsvarianten mit ihren unterschiedlichen Voraussetzungen im Überblick dargestellt. Zum anderen wird unser Pensionssystem hinsichtlich gesetzlicher und privater Vorsorge erklärt. Worauf ist zu achten und kann Sicherheit im Alter garantiert werden?



### MAG.<sup>a</sup> PETRA STUMPTNER-DIETHÖR

Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin,  
Mitarbeiterin der AK OÖ; Linz

Regiebeitrag: Euro 7,00  
Kooperation: Arbeiterkammer OÖ und  
Treffpunkt Dominikanerhaus

17

Mittwoch, 10. Februar 2021  
19.30 Uhr

## IST UNSERE DEMOKRATIE IN GEFAHR?

Weltweit geraten Demokratien unter Druck. Österreich ist davon nicht ausgenommen. So schränkte die türkis-blaue Regierung z. B. die Mitsprache von Gewerkschaften oder Umwelt-NGOs z. B. beim Schutz der Umwelt und Gesundheit ein. Regierungen schränken in Krisenzeiten - wie jetzt mit der Covid-19 Pandemie - mitunter Freiheitsrechte ein.

Damit diese kein Dauerzustand werden und unsere Demokratie lebendig bleibt, sind wir alle gemeinsam gefragt.



© Mathias Rucker

### MAG.<sup>a</sup> ALEXANDRA STRICKNER

Politische Ökonomin und Mitbegründerin von  
Attac Österreich, Vorstandsmitglied Attac Ö; Wien

Regiebeitrag: Euro 7,00  
Kooperation: Attac, EB-Forum  
Land OÖ und Treffpunkt Dominikanerhaus



## Tag des Denkmals

Sonntag, 27. September 2020

14.00 bis 16.00 Uhr

### Jüdischer Friedhof

141 Grabsteine zeugen von der kleinen jüdischen Gemeinde in Steyr. Denkmale erinnern an 100 Opfer des Todesmarsches 1945 und an 85 Steyrer Opfer des Holocaust.

**Führungen:** 14.15 und 15.15 Uhr mit  
Mag. Karl Ramsmaier  
**Ort:** Steyr - Taborweg 4

14.00 bis 17.00 Uhr

### Stollen der Erinnerung

Eingebettet in einen ehemaligen Luftschutzbunker thematisiert der "Stollen der Erinnerung" die Geschichte Steyers zur Zeit des Nationalsozialismus.

**Ort:** Steyr - Zwischenbrücke/Eingang



**BÜROZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 - 12.00 Uhr  
außer schulfreie Tage

TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS

Samstag, 26. September 2020  
9.00 bis 19.00 Uhr **ODER**  
Samstag, 14. November 2020  
9.00 bis 19.00 Uhr

## FAMILIENAUFSTELLUNG

### Seminar in systemischer Aufstellungsarbeit

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, Weiterbildung in Aufstellungsarbeit; Steyr

### MARIA HAGENEDER

Tanztherapeutin, Weiterbildung in Aufstellungsarbeit; Scharnstein

Regiebeitrag: Euro 170,00 für AufstellerIn  
Euro 70,00 für RollenspielerIn  
Anmeldung: bis 1 Woche vorher

18

10 Nachmittage: 16.00 bis 17.30 Uhr  
Ab Dienstag, 29. September 2020  
(Weitere Termine: 06.10., 13.10., 20.10.,  
27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12.)

12 Nachmittage: 16.00 bis 17.30 Uhr  
Ab Dienstag, 12. Jänner 2021  
(Weitere Termine: 19.01., 26.01., 02.02., 09.02.,  
23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04.)

## SELBA FÜR ALLE AB 55

### Ein abwechslungsreiches Gedächtnis- training mit dem Schwerpunkt Bewegung für alle ab 55

Die wirkungsvolle  
Kombination von:



- Bewegung: fördert das Denken - In diesem Sinne werden Körper und Geist trainiert.
- Gedächtnis: im Denken fit bleiben - Übungen, die die geistige Beweglichkeit anregen und Spaß machen.
- Alltag: trainieren in der Praxis - Im vertrauten Rahmen über aktuelle Lebensfragen sprechen, Themen diskutieren und Lösungen finden.

### ROSA WIESER

Selba-Trainerin, Fachsozial-  
betreuerin Altenarbeit; St. Ulrich



Regiebeitrag: Euro 50,00 inkl. Kopien  
Anmeldung: bis 24.09.2020  
Mitveranstalter: KBW

## SELBA FÜR ALLE AB 55

### Ein abwechslungsreiches Gedächtnis- training mit dem Schwerpunkt Bewegung für alle ab 55

Die wirkungsvolle  
Kombination von:



- Bewegung: fördert das Denken - In diesem Sinne werden Körper und Geist trainiert.
- Gedächtnis: im Denken fit bleiben - Übungen, die die geistige Beweglichkeit anregen und Spaß machen.
- Alltag: trainieren in der Praxis - Im vertrauten Rahmen über aktuelle Lebensfragen sprechen, Themen diskutieren und Lösungen finden.

### ROSA WIESER

Selba-Trainerin, Fachsozial-  
betreuerin Altenarbeit; St. Ulrich



Regiebeitrag: Euro 60,00 inkl. Kopien  
Anmeldung: bis 07.01.2021  
Mitveranstalter: KBW

10 Nachmittage: 14.30 bis 16.00 Uhr  
Ab Mittwoch, 30. September 2020  
(Weitere Termine: 07.10., 14.10., 21.10.,  
28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.)

## SELBA



"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. Jeder Mensch möchte selbst über sein Leben bestimmen können, selbstständig bleiben und niemandem zur Last fallen.

### ROSA WIESER

Selba-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit; St. Ulrich



Regiebeitrag: Euro 50,00 inkl. Kopien  
Anmeldung: bis 25.09.2020  
Mitveranstalter: KBW

14 Nachmittage: 14.30 bis 16.00 Uhr  
Ab Mittwoch, 13. Jänner 2021  
(20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03.,  
10.03., 17.03., 24.03., 07.04., 14.04., 21.04., 28.04.)

## SELBA



"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. Jeder Mensch möchte selbst über sein Leben bestimmen können, selbstständig bleiben und niemandem zur Last fallen.

### ROSA WIESER

Selba-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit; St. Ulrich



Regiebeitrag: Euro 70,00 inkl. Kopien  
Anmeldung: bis 08.01.2021  
Mitveranstalter: KBW

19

Montag, 12. Oktober 2020  
19.30 Uhr



## SOS - PSYCHE IM AUSNAHMEZUSTAND

Wie wir in Corona-Zeiten mit Ängsten und Depressionen umgehen lernen

Die Corona-Krise hat das Leben und unseren Alltag stark verändert. Neben sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen spüren wir auch die psychischen Folgen: Depressionen, Ängste, Schlafstörungen, Einsamkeit nehmen zu.

Wie gehen wir damit um? Was stärkt uns in schwierigen Zeiten?

Im Anschluss an den Vortrag informiert der Verein pro homine über das Angebot einer Selbsthilfegruppe, die sich regelmäßig im Dominikanerhaus trifft.

### MAG. EWALD KREUZER OFS

Theologe, Dipl. Lebensberater, Obmann von pro homine; Steyr



Regiebeitrag: Euro 10,00  
Euro 7,00 für pro homine-Mitglieder  
Mitveranstalter: Verein pro homine

Samstag, 17. Oktober 2020  
14.30 bis 18.00 Uhr **UND/ODER**  
Samstag, 24. Oktober 2020  
14.30 bis 18.00 Uhr



## VON DER TRAUER ZUR FREUDE

### Ein langer Weg

Wie kann es gelingen, das eigene Leben sinnvoll zu gestalten und gestärkt aus der Trauer hervorzugehen?

- Loslassen nach Abschied, Trauer, Trennung, Verlust
- emotionale Wahrnehmung der eigenen Trauer
- Rituale, Mandalas, Sprüche, Meditation
- tröstende und heilsame Elemente
- Vision der nächsten Schritte

Es wird an jedem der beiden Nachmittage ein anderes Programm angeboten. Die Nachmittage sind auch unabhängig voneinander besuchbar.

### DIPL.-PÄD. SIGRID HAMINGER

Spezialisierung für Trauerbegleitung; Thalheim

Regiebeitrag: Euro 30,00 pro Termin  
Euro 55,00 bei Buchung beider Workshops  
Anmeldung: bis 1 Woche vorher

# Veranstungsübersicht

20

	Seite		Seite		
<b>SEPTEMBER 2020</b>		<b>SEPTEMBER 2020</b>			
9.	Steyrer Zukunftsradeln 17.00 Uhr	11	14.	Impulstreffen der kfb OÖ 19.00 - 22.00 Uhr	4
10.	Straßenaktion "BGE" 9.00 - 12.00 Uhr	11	15.	Zwirnknopfkurs 2 Abende: 18.00 - 21.00 Uhr	36
17.	Straßenaktion "aufgedeckt" 9.00 - 11.00 Uhr	11	15.	Herrschaftsfrei leben 19.30 Uhr	15
24.	Straßenaktion "Fair Frühstück" 9.00 - 12.00 Uhr	12	17.	Ehevorbereitung.aktiv 9.00 - 18.00 Uhr	10
24.	Sporternährung in der Praxis 17.30 - 20.30 Uhr	38	17.	Von der Trauer zur Freude 14.30 - 18.00 Uhr	19
25.	Free Lunch Society 20.00 Uhr	11	18.	Begegnungscafé 15.00 - 17.00 Uhr	14
26.	Familienaufstellung 9.00 - 19.00 Uhr	18	19.	Weltweites Artensterben 19.30 Uhr	12
27.	Begegnungscafé 15.00 - 17.00 Uhr	14	22.	Emotionen 19.30 Uhr	22
28.	Bewegt in den Tag 9 Vormittage: 9.00 - 10.00 Uhr	26	24.	Mut und Kraft aus der Bibel schöpfen 9.00 - 17.00 Uhr	6
28.	Englisch Morning 9 Vormittage: 9.00 - 10.30 Uhr	24	24.	Von der Trauer zur Freude 14.30 - 18.00 Uhr	19
28.	Rückenfitt für Frauen 9 Nachmittage: 14.30 - 15.30 Uhr	26	29.	Herausforderung Nachhaltigkeit 19.30 Uhr	13
28.	Rückenfitt für Frauen 9 Nachmittage: 15.45 - 16.45 Uhr	26	30.	Naturseifen selber machen Fr 15 - 19, Sa 9 - 17 und Mo 16 - 17 Uhr	36
28.	Indisch kochen mit P. Ransom 16.00 - 20.00 Uhr	38			
28.	Line Dance 10 Abende: 18.00 - 19.30 Uhr	32	<b>NOVEMBER 2020</b>		
29.	Englisch leicht Fortgeschrittene 10 Vormittage: 9.00 - 10.30 Uhr	24	3.	Stricken gegen soziale Kälte 14.00 - 15.00 Uhr	16
29.	SelBA für alle ab 55 10 Nachmittage: 16.00 - 17.30 Uhr	18	5.	Science Talk 15.30 Uhr	14
29.	Luna Yoga 8 Abende: 19.00 - 21.00 Uhr	3	5.	Tinnitus - der Körper klopft an 19.30 Uhr	29
30.	Rückentraining 10 Vormittage: 9.30 - 10.30 Uhr	27	6.	Weihnachten genießen m. allen Sinnen 18.00 Uhr	30
30.	SelBA 10 Nachmittage: 14.30 - 16.00 Uhr	19	7.	Wie sag ich es meinem Kind? 9.00 - 12.00 Uhr	8
30.	Tanzen bringt Lebensfreude 5 Nachmittage: 15.00 - 16.30 Uhr	33	7.	Sehnsucht nach erfülltem Leben 9.00 - 16.30 Uhr	6
30.	Line Dance 10 Abende: 18.00 - 19.30 Uhr	33	7.	Ehevorbereitung.aktiv 9.00 - 18.00 Uhr	10
			9.	Gedenkfeier am Jüdischen Friedhof 17.00 Uhr	16
<b>OKTOBER 2020</b>			9.	Say it in Englisch! 4 Abende: 18.30 - 20.00 Uhr	25
1.	Die Kunst des Kritzelns 19.00 - 21.30 Uhr	36	9.	Wie viele Lieder noch? 19.00 Uhr	16
3.	Hydrolate, Destillate herstellen 9.30 - 18.00 Uhr	27	10.	Stricken gegen soziale Kälte 14.00 - 15.00 Uhr	16
3.	Jodeln im Herbst 10.00 - 16.00 Uhr	34	10.	Conversation in the Evening 4 Abende: 18.00 - 19.30 Uhr	25
5.	Beckenbalance 6 Vormittage: 9.00 - 10.30 Uhr	3	10.	Abschied und Lebensende im Islam und Christentum 19.30 Uhr	7
5.	Takk-Danke! 19.30 Uhr	5	11.	Steyrer Zukunftsradeln 17.00 Uhr	11
7.	Feldenkrais 8 Vormittage: 8.30 - 10.00 Uhr	28	13.	Tinnitus - der Körper klopft an 16.00 - 21.00 Uhr	29
7.	Feldenkrais 8 Vormittage: 10.15 - 11.45 Uhr	28	14.	Familienaufstellung 9.00 - 19.00 Uhr	18
10.	Fasziengesang® 9.30 - 17.30 Uhr	29	14.	Zwischen Zuviel und Zuwenig 13.30 - 18.00	9
10.	Pilgern - Einfach nur Gehen 10.00 - 15.00 Uhr	6	17.	Stricken gegen soziale Kälte 14.00 - 15.00 Uhr	16
12.	SOS - Psyche im Ausnahmezustand 19.30 Uhr	19	17.	Jemen 19.30 Uhr	34
13.	Willkommen im Club 19.30 Uhr	4	19.	Wie wichtig sind Vitalstoffe für mein Immunsystem? 19.30 Uhr	30
14.	Steyrer Zukunftsradeln 17.00 Uhr	11			

# Veranstungsübersicht

		Seite
20.	Ehevorbereitung.aktiv 13.30 - 22.00 Uhr	10
20.	Bienenwachstücher herstellen 18.00 - 20.00 Uhr	37
21.	beStimmt sprechen 9.00 - 18.00 Uhr	4
22.	Begegnungscafé 15.00 - 17.00 Uhr	14
24.	Stricken gegen soziale Kälte 14.00 - 15.00 Uhr	16
24.	Hochsensibilität 19.30 Uhr	22
25.	Kometen, Meteoriten, Asteroide 19.30 Uhr	17
26.	Ich bin für mich da ... 19.30 Uhr	22
27.	Ikonenmalkurs Fr 13 - 18, Sa 10 - 19, So 10 - 19 und Mo 13 - 18 Uhr	7
27.	Aufatmen Fr 17 - 19, Sa 10 - 17 und So 10 - 13 Uhr	30
27.	Buchbinden 19.00 - 22.00 Uhr	37

## DEZEMBER 2020

1.	Stricken gegen soziale Kälte 14.00 - 15.00 Uhr	16
1.	Das österreichische Pensionssystem 19.30 Uhr	17
3.	Zählen und Rechnen Montessori 18.00 - 21.30 Uhr	8
4.	Ehevorbereitung.aktiv 13.30 - 22.00 Uhr	10
4.	Hautcremen selbst gemacht 14.30 - 17.30 Uhr	37
4.	Naturseifen selber machen Fr 15.00 - 19.00 und Sa 9.00 - 17.00 Uhr	37
8.	Die drei Federn 15.00 Uhr	35
10.	Die Welt von morgen - wie soll sie aussehen? 19.30 Uhr	13
11.	Gesund und gestärkt mit Achtsamkeit 2 Abende: 18.30 - 21.00 Uhr	23
12.	Die vielen Wege des Räucherns 9.00 - 17.00 Uhr	31
13.	Begegnungscafé 15.00 - 17.00 Uhr	14

## JÄNNER 2021

11.	Bewegt in den Tag 10 Vormittage: 9.00 - 10.00 Uhr	26
11.	English Morning 10 Vormittage: 9.00 - 10.30 Uhr	24
11.	Line Dance 10 Abende: 18.00 - 19.30 Uhr	32
11.	Say it in English! 9 Abende: 18.00 - 19.30 Uhr	25
12.	Englisch für leicht Fortgeschrittene 10 Vormittage: 9.00 - 10.30 Uhr	24
12.	SelbA für alle ab 55 12 Nachmittage: 16.00 - 17.30 Uhr	18
12.	Conversation in the Evening 9 Abende: 18.00 - 19.30 Uhr	25
12.	Luna Yoga 8 Abende: 19.00 - 21.00 Uhr	3
13.	Feldenkrais 8 Vormittage: 8.30 - 10.00 Uhr	28

		Seite
13.	Feldenkrais 8 Vormittage: 10.15 - 11.45 Uhr	28
13.	SelbA 14 Nachmittage: 14.30 - 16.00 Uhr	19
13.	Tanzen bringt Lebensfreude 7 Nachmittage: 15.00 - 16.30 Uhr	33
13.	Line Dance 10 Abende: 18.00 - 19.30 Uhr	33
16.	Schneeschuhwandern 8.30 - 16.00 Uhr	31
16.	Ehevorbereitung.aktiv 9.00 - 18.00 Uhr	10
17.	Begegnungscafé 15.00 - 17.00 Uhr	14
20.	Gesunder Darm - gesunder Mensch? 19.30 Uhr	32
21.	Kindergeburtstag einmal anders 18.00 - 21.30 Uhr	9
21.	Musterkurs 2 Abende: 18.00 - 21.00 Uhr	36
21.	Aquarellieren 3 Abende: 18.30 - 21.30 Uhr	34
22.	Aufrichtung Fr 17 - 19, Sa 10 - 17 und So 10 - 13 Uhr	30
23.	Glück, Wachstum, Wohlstand 9.00 - 11.00 Uhr	13
25.	Infotreffen Familienfasttag 2021 19.30 - 22.00 Uhr	5
27.	Australien 19.30 Uhr	35
28.	Gemüse fermentieren 17.00 - 20.30 Uhr	38
29.	Ehevorbereitung.aktiv 13.30 - 22.00 Uhr	10
30.	Schneeschuhwandern 8.30 - 16.00 Uhr	31
30.	Qi Gong für Ohren und Kopf 9.00 - 12.30 Uhr	32

## FEBRUAR 2021

1.	Beckenbalance 6 Vormittage: 9.00 - 10.30 Uhr	3
5.	Die Metamorphische Methode Fr 17 - 21 und Sa 9 - 17 Uhr	23
6.	Ehevorbereitung.aktiv 9.00 - 18.00 Uhr	10
10.	Ist unsere Demokratie in Gefahr? 19.30 Uhr	17
11.	Science Talk 15.30 Uhr	15
11.	Jausenhits für Schule, Beruf, ... 17.00 - 20.30 Uhr	38
13.	Schneeschuhwandern 8.30 - 16.00 Uhr	31
21.	Begegnungscafé 15.00 - 17.00 Uhr	14
27.	Ehevorbereitung.aktiv 9.00 - 18.00 Uhr	10



Donnerstag, 22. Oktober 2020  
19.30 Uhr



## EMOTIONEN

### Die geheimen Dirigenten

Jeder hat sie, sie beeinflussen unsere Entscheidungen und sind wesentlich für unser Lebensglück - oder - Unglück: die Emotionen!

Tauchen Sie ein in die Welt der Emotionen und verstehen Sie, wie sie auf unseren Organismus, unser Verhalten, unsere Mitmenschen und schlussendlich auf unser Leben wirken. In vielen Fällen agieren wir unbewusst - unsere Emotionen sind die "geheimen Dirigenten" - doch sobald sie entlarvt sind, können wir lernen, bewusst mit ihnen umzugehen und sind ihnen nicht mehr tatenlos ausgeliefert.

### MAG.<sup>a</sup> GERDA DELAUNAY

Referentin an der Altenbetreuungsschule des Landes OÖ; Steyr

Regiebeitrag: Euro 7,00

Donnerstag, 26. November 2020  
19.30 Uhr



## ICH BIN FÜR MICH DA ...

### ... in guten wie in Pflegezeiten

Die Mehrfachbelastung durch Pflege, Familie und Beruf, körperliche Anstrengung, Emotionen wie Angst, Wut, Schuldgefühle, das sind nur einige der Themen, mit denen pflegende Angehörige konfrontiert werden.

- Was muss ich bedenken, wenn die Pflege und Betreuung eines Angehörigen zum Thema wird?
- Wie können Grenzen gesetzt, die Konsequenzen daraus gut ausgehalten werden?
- Kann ein Gefühl schlecht sein?
- Was sagt mir mein Körper - der Dolmetscher meiner Seele?
- Wie und wo kann ich auftanken und Kraft schöpfen?

### SABINE EIBLWIMMER

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige; Steyr

freiwillige Spenden

Kooperation: Servicestelle Pflegende Angehörige CARITAS und Treffpunkt Dominikanerhaus

Dienstag, 24. November 2020  
19.30 Uhr

## HOCHSENSIBILITÄT

### Last oder Gabe im Alltag

Laut Studien sind 15 bis 20% aller Menschen hochsensibel, jedoch wissen die wenigsten, dass sie es sind. Das Thema der Hochsensibilität kann in der heutigen Gesellschaft nicht mehr übersehen werden. Ständiger Leistungsdruck, Veränderungen im Unternehmen, als auch in der Gesellschaft, sowie die steigende Informationsdichte haben eine enorme Auswirkung auf jede einzelne Person.

Das alles trifft Hochsensible wesentlich mehr als andere, da diese auf Grund geringerer Reizschwellen auffällig mehr Informationen aufnehmen (müssen) als andere Menschen. Sie bekommen einen Überblick, was Hochsensibilität ist, was diese Gabe/Last für den Beruf und das Privatleben bedeutet und wie man mit Hochsensibilität umgeht.



Hochsensible können einen wertvollen Beitrag für unsere Gesellschaft leisten, da sie über Ressourcen verfügen, denen sich viele Betroffene nicht bewusst sind, beziehungsweise nicht wissen, wie man damit umgeht.

### MAG. ROLAND LENGYEL MSC

Trainer, systemischer Coach, Experte für Hochsensibilität und Resilienz; Niederneukirchen

Regiebeitrag: Euro 10,00

Freitag, 11. Dezember 2020

18.30 bis 21.00 Uhr

Freitag, 18. Dezember 2020

18.30 bis 21.00 Uhr

## GESUND UND GESTÄRKT MIT ACHTSAMKEIT UND SELBST-MITGEFÜHL

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, freundliche 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 Neurowissenschaften. Die Wirkung erfahren wir sogleich am eigenen Leib.



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

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

Es wird ausreichend Raum für Fragen und Anliegen der TeilnehmerInnen geben.

### MAG.<sup>a</sup> GERLINDE WINTER FH

Achtsamkeitstraining, Alexandertechnik; Steyr

BILDUNGSZERTIFIKAT

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

Regiebeitrag: Euro 50,00  
Anmeldung: bis 04.12.2020

# pro homine

## Selbsthilfegruppe

Für Menschen mit Depressionen  
und deren Angehörige

[www.pro-homine.at](http://www.pro-homine.at)

### Zeit:

Jeden 2. Montag im Monat  
19.30 bis 21.00 Uhr

### Ort:

Treffpunkt Dominikanerhaus

Tel.: 0664 / 231 15 70

Mail: [pro-homine@gmx.at](mailto:pro-homine@gmx.at)

Freitag, 5. Februar 2021

17.00 bis 21.00 Uhr

Samstag, 6. Februar 2021

9.00 bis 17.00 Uhr

## DIE METAMORPHISCHE METHODE

### Unsere vorgeburtlichen Muster

Die Metamorphische Methode ist eine leichte Berührung von Wirbelsäulen-Reflexpunkten an Füßen, Händen und Kopf. Diese Bereiche sind Spiegel für die Erinnerungen und Eindrücke, die sich im Laufe unserer Entwicklung, vom Zeitpunkt der Empfängnis bis zur Geburt, in uns eingepägt haben. Es sind Energiemuster, die sich als äußere Symptome auf der körperlichen, emotionalen oder mentalen Ebene zeigen.

Die Metamorphische Methode erkennt, dass allein unsere Lebenskraft mit der ihr inwohnenden Intelligenz Transformation und Heilung bewirken kann.

### MARIA EIBENSTEINER

Seminarleiterin Metamorphischen Methode,  
Ausbildung Gaston Saint Pierre & Renate Sturm

BILDUNGSZERTIFIKAT

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

Regiebeitrag: Euro 109,00  
Euro 79,00 für Wiederholer  
Anmeldung: bis 01.02.2021

**BÜROZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 - 12.00 Uhr  
außer schulfreie Tage

TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS

9 Vormittage: 9.00 bis 10.30 Uhr  
Ab Montag, 28. September 2020  
(Weitere Termine: 05.10., 12.10., 19.10.,  
09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 14.12.)

## ENGLISH MORNING

Erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse durch Gespräche in entspannter Atmosphäre. Von der Gruppe abgestimmte Themen werden besprochen und Sie verbessern dabei gleichzeitig Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse.



**KATHLEEN THOMAS-ECKER**  
Native Speaker; Steyr

Regiebeitrag: Euro 48,00 inkl. Kopien  
Anmeldung: bis 23.09.2020

10 Vormittage: 9.00 bis 10.30 Uhr  
Ab Montag, 11. Jänner 2021  
(Weitere Termine: 18.01., 25.01., 01.02.,  
08.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.)

## ENGLISH MORNING

Erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse durch Gespräche in entspannter Atmosphäre. Von der Gruppe abgestimmte Themen werden besprochen und Sie verbessern dabei gleichzeitig Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse.



**KATHLEEN THOMAS-ECKER**  
Native Speaker; Steyr

Regiebeitrag: Euro 53,00 inkl. Kopien  
Anmeldung: bis 07.01.2021

24

10 Vormittage: 9.00 bis 10.30 Uhr  
Ab Dienstag, 29. September 2020  
(Weitere Termine: 06.10., 13.10., 20.10.,  
27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12.)

## ENGLISCH FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs hilft Ihnen Ihr Englisch im Alltag, in der Freizeit oder auf Reisen zu verbessern. Durch Festigung der Grundkenntnisse und lernen neuer Vokabeln, bekommen Sie mehr Selbstsicherheit und Leichtigkeit zum Kommunizieren.



**KATHLEEN THOMAS-ECKER**  
Native Speaker; Steyr

Regiebeitrag: Euro 53,00 inkl. Kopien  
Anmeldung: bis 24.09.2020

10 Vormittage: 9.00 bis 10.30 Uhr  
Ab Dienstag, 12. Jänner 2021  
(Weitere Termine: 19.01., 26.01., 02.02.,  
09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.)

## ENGLISCH FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs hilft Ihnen Ihr Englisch im Alltag, in der Freizeit oder auf Reisen zu verbessern. Durch Festigung der Grundkenntnisse und lernen neuer Vokabeln, bekommen Sie mehr Selbstsicherheit und Leichtigkeit zum Kommunizieren.



**KATHLEEN THOMAS-ECKER**  
Native Speaker; Steyr

Regiebeitrag: Euro 53,00 inkl. Kopien  
Anmeldung: bis 07.01.2021

4 Abende: 18.30 bis 20.00 Uhr  
 Ab Montag, 9. November 2020  
 (Weitere Termine: 23.11., 30.11., 14.12.)

## SAY IT IN ENGLISH!

### Level A2/B1

Improve your English - have a conversation about different topics and a revision of basics once a week in a nice group!



**SIBYLLE BÄUML**  
 Englischlehrerin; Steyr

Regiebeitrag: Euro 21,00 inkl. Kopien  
 Anmeldung: bis 04.11.2020

9 Abende: 18.30 bis 20.00 Uhr  
 Ab Montag, 11. Jänner 2021  
 (Weitere Termine: 18.01., 25.01., 01.02.,  
 08.02., 22.02., 08.03., 15.03., 22.03.)

## SAY IT IN ENGLISH!

### Level A2/B1

Improve your English - have a conversation about different topics and a revision of basics once a week in a nice group!



**SIBYLLE BÄUML**  
 Englischlehrerin; Steyr

Regiebeitrag: Euro 48,00 inkl. Kopien  
 Anmeldung: bis 07.01.2021

25

4 Abende: 18.00 bis 19.30 Uhr  
 Ab Dienstag, 10. November 2020  
 (Weitere Termine: 24.11., 01.12., 15.12.)

## CONVERSATION IN THE EVENING

### Level B1

We start with a song and then we are going to discuss different topics. You will be given a good mix of new words and phrases as well as a revision of basics.



**SIBYLLE BÄUML**  
 Englischlehrerin; Steyr

Regiebeitrag: Euro 21,00 inkl. Kopien  
 Anmeldung: bis 05.11.2020

9 Abende: 18.00 bis 19.30 Uhr  
 Ab Dienstag, 12. Jänner 2021  
 (Weitere Termine: 19.01., 26.01., 02.02.,  
 09.02., 23.02., 09.03., 16.03., 23.03.)

## CONVERSATION IN THE EVENING

### Level B1

We start with a song and then we are going to discuss different topics. You will be given a good mix of new words and phrases as well as a revision of basics.



**SIBYLLE BÄUML**  
 Englischlehrerin; Steyr

Regiebeitrag: Euro 48,00 inkl. Kopien  
 Anmeldung: bis 07.01.2021

9 Vormittage: 9.00 bis 10.00 Uhr  
Ab Montag, 28. September 2020  
(Weitere Termine: 05.10., 12.10., 19.10.,  
09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 14.12.)

## BEWEGT IN DEN TAG - LEICHT UND FREUDVOLL IM LEBEN

### Körperstrukturtraining

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebenspflege, Achtsamkeit und Einstellung zu tun. Durch eine mittlere Körpergrundspannung und -konzentration die eigene Mitte suchen.

Unter Einhaltung bestimmter Prinzipien werden einfache Bewegungselemente praktiziert. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Atmung und Vorstellungskraft werden geschult und können so in den Alltag einfließen und das Wohlbefinden fördern. Meditative Elemente und Entspannung runden das Programm ab.



### DI HELGA FORSTNER

Qi Gong-, Tai Chi- & Psychosoziale Gesundheits-trainerin, Bowtech-Praktikerin; Kronstorf

Regiebeitrag: Euro 54,00  
Anmeldung: bis 23.09.2020

10 Vormittage: 9.00 bis 10.00 Uhr  
Ab Montag, 11. Jänner 2021  
(Weitere Termine: 18.01., 25.01., 01.02.,  
08.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.)

## BEWEGT IN DEN TAG - LEICHT UND FREUDVOLL IM LEBEN

### Körperstrukturtraining

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebenspflege, Achtsamkeit und Einstellung zu tun. Durch eine mittlere Körpergrundspannung und -konzentration die eigene Mitte suchen.

Unter Einhaltung bestimmter Prinzipien werden einfache Bewegungselemente praktiziert. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Atmung und Vorstellungskraft werden geschult und können so in den Alltag einfließen und das Wohlbefinden fördern. Meditative Elemente und Entspannung runden das Programm ab.



### DI HELGA FORSTNER

Qi Gong-, Tai Chi- & Psychosoziale Gesundheits-trainerin, Bowtech-Praktikerin; Kronstorf

Regiebeitrag: Euro 60,00  
Anmeldung: bis 07.01.2021

26

9 Nachmittage: 14.30 bis 15.30 Uhr  
Ab Montag, 28. September 2020  
(Weitere Termine: 05.10., 12.10., 19.10.,  
02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.)

## RÜCKENFIT FÜR FRAUEN

### Vielseitige Bewegungsstunde

Durch ein gezieltes, aufbauendes und vielseitiges Übungsprogramm stärken wir unsere Muskulatur, fördern die Gelenksbeweglichkeit und unterstützen Koordination und Gleichgewicht.

Somit wirken wir körperlichen Beschwerden wie z. B. Osteoporose oder Rückenschmerzen entgegen und können den Lebensalltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.



### DANIELA HAVELKA

BSc, Physiotherapeutin; Steyr

Regiebeitrag: Euro 54,00  
Anmeldung: bis 23.09.2020

9 Nachmittage: 15.45 bis 16.45 Uhr  
Ab Montag, 28. September 2020  
(Weitere Termine: 05.10., 12.10., 19.10.,  
02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.)

## RÜCKENFIT FÜR FRAUEN

### Vielseitige Bewegungsstunde

Durch ein gezieltes, aufbauendes und vielseitiges Übungsprogramm stärken wir unsere Muskulatur, fördern die Gelenksbeweglichkeit und unterstützen Koordination und Gleichgewicht.

Somit wirken wir körperlichen Beschwerden wie z. B. Osteoporose oder Rückenschmerzen entgegen und können den Lebensalltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.



### DANIELA HAVELKA

BSc, Physiotherapeutin; Steyr

Regiebeitrag: Euro 54,00  
Anmeldung: bis 23.09.2020

10 Vormittage: 9.30 bis 10.30 Uhr  
Ab Mittwoch, 30. September 2020  
(Weitere Termine: 07.10., 14.10., 21.10.,  
28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.)

## RÜCKENTRAINING

### Fitness am Vormittag

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Bei diesem gezielten Wirbelsäulentraining verbessern wir sowohl die Kraft der Rumpfmuskulatur als auch die Gelenkbeweglichkeit. Gleichzeitig fördern wir mit funktionellen Fitness-Übungen Ihre Kondition und Koordination/Gleichgewicht.

So starten Sie fit und munter in den Tag hinein!



### DANIELA HAVELKA

BSc, Physiotherapeutin; Steyr

Regiebeitrag: Euro 60,00  
Anmeldung: bis 25.09.2020

## Information über den Bildungsgutschein der Diözese Linz

**BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-**

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

Dieser Gutschein ist eine Aufmerksamkeit für Sie als KirchenbeitragszahlerIn. Sie erhalten ihn mit Ihrer Kirchenbeitragsvorschreibung und können ihn bei gekennzeichneten Veranstaltungen in den kirchlichen Bildungszentren einlösen.

Die Auswahl für die Kennzeichnung unterliegt bestimmten Kriterien, die von den Veranstaltern eingehalten werden müssen.

Der Gutschein gilt das ganze Jahr!

27

Samstag, 3. Oktober 2020  
9.30 bis 18.00 Uhr

## HYDROLATE, DESTILLATE & ÄTHERISCHE ÖLE HERSTELLEN

Hydrolate, Destillate und ätherische Öle sind wichtige Basisstoffe für selbst hergestellte Kosmetika, Reinigungsmittel und Duftessenzen. Im Ganztagesseminar erlernen Sie praxisnah und in entspannter Atmosphäre alle Grundlagen zur einfachen Herstellung hochwertiger Hydrolate, Destillate und ätherischer Öle, damit Sie diese zu Haus selber „köcheln“ können.

Informationen über:

- Benötigte Geräte und Werkzeuge
- Geeignete Rohstoffe (Kräuter, Pilze, Pflanzen, ...) und deren Handhabung
- Funktion einer Destille
- Unterschiedliche Formen der Destillation
- Rechtliche Rahmenbedingungen



Praxisanwendungen: Herstellung eines Hydrolates, eines Alkohol-Destillates aus einer Tinktur und einer Vergärung, eines ätherischen Öles und eines Eisdestillates.

### MAG.<sup>a</sup> SISSI KAISER

Über 10 Jahre „Moderne Kräutermedizin“ Calamus Life, Publikationen und Medien im Bereich Gesundheit, multimediale Kunst- und Vitaltherapeutin; Oberneukirchen

### TOM BEYER

Umwelttechnik, Verfahrenstechnik und Philosophie als Basisausbildung, Alternativmedizinische Ausbildungen; Oberneukirchen

Regiebeitrag: Euro 130,00 inkl. Material für 5 Produkte und ausführliches Skriptum  
Anmeldung: bis 29.09.2020

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

**BÜROZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 - 12.00 Uhr  
außer schulfreie Tage

TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS

8 Vormittage: 8.30 bis 10.00 Uhr  
Ab Mittwoch, 7. Oktober 2020  
(Weitere Termine: 14.10., 21.10., 28.10.,  
04.11., 11.11., 18.11., 25.11.)



## FELDENKRAIS

### Bewusstheit durch Bewegung

Auf Basis der Feldenkrais-Methode lernen Sie, sich müheloser, effizienter und bewusster zu bewegen. Ohne Leistungsdruck erhöhen Sie Ihre Körperbewusstheit. Durch kleine, sanfte, spielerisch ausgeführte Sequenzen wird das Koordinationsvermögen verbessert und die uns innewohnende Körperintelligenz zurückgebracht. Das bedeutet geringeren Kraftaufwand und in der Folge mehr Ausdauer und Leistung.

Das eigentliche Ziel ist Harmonie für Körper, Geist und Seele (für Sie) - und damit mehr Lebenslust, Kreativität und Erfolg.

### MAG. HANS GÜNTER SRAJER

Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-

Regiebeitrag: Euro 96,00  
Anmeldung: bis 02.10.2020

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

8 Vormittage: 8.30 bis 10.00 Uhr  
Ab Mittwoch, 13. Jänner 2021  
(Weitere Termine: 20.01., 27.01., 03.02.,  
10.02., 24.02., 03.03., 10.03.)



## FELDENKRAIS

### Bewusstheit durch Bewegung

Auf Basis der Feldenkrais-Methode lernen Sie, sich müheloser, effizienter und bewusster zu bewegen. Ohne Leistungsdruck erhöhen Sie Ihre Körperbewusstheit. Durch kleine, sanfte, spielerisch ausgeführte Sequenzen wird das Koordinationsvermögen verbessert und die uns innewohnende Körperintelligenz zurückgebracht. Das bedeutet geringeren Kraftaufwand und in der Folge mehr Ausdauer und Leistung.

Das eigentliche Ziel ist Harmonie für Körper, Geist und Seele (für Sie) - und damit mehr Lebenslust, Kreativität und Erfolg.

### MAG. HANS GÜNTER SRAJER

Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-

Regiebeitrag: Euro 96,00  
Anmeldung: bis 08.01.2021

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

8 Vormittage: 10.15 bis 11.45 Uhr  
Ab Mittwoch, 7. Oktober 2020  
(Weitere Termine: 14.10., 21.10., 28.10.,  
04.11., 11.11., 18.11., 25.11.)



## FELDENKRAIS

### Bewusstheit durch Bewegung

Auf Basis der Feldenkrais-Methode lernen Sie, sich müheloser, effizienter und bewusster zu bewegen. Ohne Leistungsdruck erhöhen Sie Ihre Körperbewusstheit. Durch kleine, sanfte, spielerisch ausgeführte Sequenzen wird das Koordinationsvermögen verbessert und die uns innewohnende Körperintelligenz zurückgebracht. Das bedeutet geringeren Kraftaufwand und in der Folge mehr Ausdauer und Leistung.

Das eigentliche Ziel ist Harmonie für Körper, Geist und Seele (für Sie) - und damit mehr Lebenslust, Kreativität und Erfolg.

### MAG. HANS GÜNTER SRAJER

Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-

Regiebeitrag: Euro 96,00  
Anmeldung: bis 02.10.2020

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

8 Vormittage: 10.15 bis 11.45 Uhr  
Ab Mittwoch, 13. Jänner 2021  
(Weitere Termine: 20.01., 27.01., 03.02.,  
10.02., 24.02., 03.03., 10.03.)



## FELDENKRAIS

### Bewusstheit durch Bewegung

Auf Basis der Feldenkrais-Methode lernen Sie, sich müheloser, effizienter und bewusster zu bewegen. Ohne Leistungsdruck erhöhen Sie Ihre Körperbewusstheit. Durch kleine, sanfte, spielerisch ausgeführte Sequenzen wird das Koordinationsvermögen verbessert und die uns innewohnende Körperintelligenz zurückgebracht. Das bedeutet geringeren Kraftaufwand und in der Folge mehr Ausdauer und Leistung.

Das eigentliche Ziel ist Harmonie für Körper, Geist und Seele (für Sie) - und damit mehr Lebenslust, Kreativität und Erfolg.

### MAG. HANS GÜNTER SRAJER

Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-

Regiebeitrag: Euro 96,00  
Anmeldung: bis 08.01.2021

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

Samstag, 10. Oktober 2020  
9.30 bis 17.30 Uhr

## FASZIENGESANG®

**Oder die Freiheit des Bindegewebes  
und der Stimme:**

### Stimm-, Klang- und Faszientraining

Gemeinsam erforschen wir das Wesen unseres Bindegewebes. Ein Gewebnetz das den gesamten Körper umspannt, durchzieht, umhüllt, umfließt und Form (Faszien) gibt. Mit unzähligen Nervenzellen durchzogen ist es das lebendige Archiv unseres Körpers. Durch fehlende oder einseitige Bewegung, Verletzungen oder Austrocknung kann dieses Gewebe verkleben oder Verquellungen bilden. Die Folgen davon kennen wir: Unbeweglichkeit, Verspannung und diesen ganz speziell bindegewebigen Schmerz, der mit dem Gefühl von Unlust und Leiden einhergeht.

Spezielle Bewegungs- und Selbstbehandlungstechniken ermöglichen eine größere Elastizität, Stärke und Geschmeidigkeit im Körper zu erreichen.

Mit Humor begegnen wir unseren eigenen Begrenzungen und nutzen die Gruppe um miteinander und voneinander zu lernen.



Wir lernen unsere Stimme als Werkzeug einzusetzen um durch Klang (Schwingung) Verhärtungen im Körper aufzulösen. Wir arbeiten mit Vokalen, Obertönen und diversen Sounds um unseren ganzen Körper in Schwingung zu versetzen. Dabei nutzen wir die großen klanglichen Möglichkeiten der Gruppe. Die regenerative Ressource der Atmung nach Atemtypen, unterstützt das Finden eines freien Zugangs zur eigenen Stimme. Da wo das Bindegewebe anfängt zu tragen und die eigene Stimme erklingt, steigen Lebensfreude und Wohlbefinden.

### SUSANNE LEITNER

Gesangs- und Bühnencoaching, Integratives Stimmtraining; Wien

Regiebeitrag: Euro 110,00

Anmeldung: bis 06.10.2020 **BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-**

VERBUNDEN MIT DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN ÖSTERREICH

29

Donnerstag, 5. November 2020  
19.30 Uhr

## TINNITUS - DER KÖRPER KLOPFT AN

### Vortrag

In Zeiten von Stress, Leistungs- & Zeitdruck in Beruf und Familie heißt es oft "Zusammenbeißen", "Reinbeißen" und "Durchhalten". Das wiederum kann zu Stress-Symptomen wie Bluthochdruck, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen und Tinnitus/Gehörsturz führen.

Diese Symptome sind wie ein Alarmsignal, das uns sagen will "horch in dich hinein". Erfahren Sie mehr, wie sich stressige Routinen im Körper manifestieren und wie Sie mit kleinen Veränderungen mehr Entspannung und Wohlbefinden in Ihren Alltag integrieren können.

### MARION WEISER

Holistische Körpertherapeutin; Linz



Regiebeitrag: Euro 9,00

Freitag, 13. November 2020  
16.00 bis 21.00 Uhr

## TINNITUS - DER KÖRPER KLOPFT AN

### Workshop

Bei 95 % meiner Tinnitus-KlientInnen und SeminarteilnehmerInnen hängt der Tinnitus bzw. auch der Gehörsturz mit muskulären Verspannungen zusammen. Wie soll sich das Geräusch ändern, wenn die Verspannungen gleich bleiben?

Dieser intensive und kompakte Workshop trainiert alltagstaugliche Entspannung, mehr Beweglichkeit im Kiefer-, Nacken- & Schulterbereich, entspanntes Atmen und Stille.

Thematisiert werden auch Themen wie Reizüberflutung, Hörbeschwerden als Stresssymptome des Körpers, sowie alltagstaugliches Entschleunigen.

### MARION WEISER

Holistische Körpertherapeutin; Linz



Regiebeitrag: Euro 85,00

Anmeldung: bis 09.11.2020 **BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-**

VERBUNDEN MIT DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN ÖSTERREICH

**BÜROZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 - 12.00 Uhr  
außer schulfreie Tage

TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS

Freitag, 6. November 2020  
18.00 Uhr



## WEIHNACHTEN GENIESSEN MIT ALLEN SINNEN ...

... auch ohne Gewichtszunahme möglich?

Mit diesem Vortrag mit Pfiff möchte ich neue Erkenntnisse auf den Punkt bringen und Sie motivieren in puncto Ernährung neue Wege zu gehen, Veränderungen anzustoßen. Raus aus alten Gewohnheiten - hinein in einen Genuss ohne Reue! Das ist doch einen Versuch wert!

Kostproben werden überzeugen und einfache leckere Rezepte motivieren zum Nachmachen! Weihnachten 2020 kann kommen!

An der Motivation für Veränderungen wird es nach diesem Vortrag nicht fehlen ...

### CLAUDIA GRURL-SAUER

Dipl. Ernährungstrainerin; Zeillern

Regiebeitrag: Euro 10,00  
inkl. Rezepte und Kostproben

Donnerstag, 19. November 2020  
19.30 Uhr

## WIE WICHTIG SIND VITALSTOFFE FÜR MEIN IMMUNSYSTEM?

Der Darm, dein zweites Gehirn und der Schlüssel zu einem funktionierenden Immunsystem

Antworten auf genau diese Frage geben Klaudia Molner und der Sterne- und Haubenkoch Thomas M. Walkensteiner.



Ein Vortrag für "Jederfrau & Jedermann" in dem Sie erfahren wie wichtig ein gut arbeitendes Immunsystem und dies nicht nur in Ausnahmesituationen wie der Coronakrise für uns ist.

### KLAUDIA MOLNER

Gesundheitscoach; Bad Hall



### THOMAS M. WALKENSTEINER

Buchautor & Coach für zeitgemäße, gesunde Ernährung; Piberbach

Regiebeitrag: Euro 9,00

Freitag, 27. November 2020 - 17 bis 19 Uhr  
Samstag, 28. November 2020 - 10 bis 17 Uhr  
Sonntag, 29. November 2020 - 10 bis 13 Uhr

## AUFATMEN

### Feldenkrais Seminar

Nach den verunsichernden Ereignissen zu Frühlingsbeginn und den gedämpften Sommerfreuden den eigenen Atem "feldenkraisisch" und "feldenkraisend" erfahren.

Die Atembewegung ist wie jede Bewegung ein vorläufiges Ergebnis unserer Lebensgeschichte = Lerngeschichte. Diese atmend zu erfahren, lässt uns Sicherheit und Vertrauen finden.



### SUSANNA SRAJER

Zertifizierte Feldenkrais Lehrerin; Steyr

### MAG. HANS GÜNTER SRAJER

Zertifizierter Feldenkrais Lehrer; Steyr

Regiebeitrag: Euro 180,00  
Anmeldung: bis 23.11.2020

BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

Freitag, 22. Jänner 2021 - 17 bis 19 Uhr  
Samstag, 23. Jänner 2021 - 10 bis 17 Uhr  
Sonntag, 24. Jänner 2021 - 10 bis 13 Uhr

## AUFRICTUNG

### Feldenkrais Seminar

Die Aufrichtung ist - wie die Atmung - ein Geschehen, das mit Vertrauen zu tun hat. Sie geschieht also, je mehr wir uns auf das eigene Skelett verlassen können, unser Alter, Gewicht, unsere Stärken und Schwächen erkennend und akzeptierend!

Mit den Möglichkeiten der Feldenkrais-Methode werden die Funktionen des ausbalancierten "Getragen - Werdens" bewusster und klarer. Sich aufrichten bedeutet auch wieder Mut fassen!

### SUSANNA SRAJER

Zertifizierte Feldenkrais Lehrerin; Steyr

### MAG. HANS GÜNTER SRAJER

Zertifizierter Feldenkrais Lehrer; Steyr

Regiebeitrag: Euro 180,00  
Anmeldung: bis 18.01.2021



BILDUNGSGUTSCHEIN €20,-

DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

Samstag, 12. Dezember 2020  
9.00 bis 17.00 Uhr

## DIE VIELEN WEGE DES RÄUCHERNS

In Raunächten und zu anderen Zeiten -  
mit heimischen Kräutern und fremden  
Harzen

- Feuer und Rauch begleiten uns rituell ganz besonders in den Raunächten
- Räuchern mit Kräutern und Harzen ist uns mehr oder weniger in die Wiege gelegt
- Räucherrituale führen uns durch den Jahreskreis und unterstützen Reinigungsprozesse auf allen Ebenen des Alltags

Seminarinhalt:

- Praxis des Räucherns mit heimischen Kräutern und fremden Harzen (inkl. Räucherwaren-Porträts)
- Kennenlernen von Räucherritualen besonders in den kommenden Raunächten
- Wirkung und Möglichkeiten des Räucherns im Alltag



### GUNDI ALBRECHT

Kräuterexpertin, Diplompädagogin; Garsten

BILDUNGSGUTSCHEIN 2020  
DER KATHOLISCHEN KIRCHE IN OBERÖSTERREICH

Regiebeitrag: Euro 128,00  
inkl. Skriptum + Material  
Anmeldung: bis 09.12.2020

31

Jeweils von 8.30 bis 16.00 Uhr

## SCHNEESCHUHWANDERN IN DER UMGEBUNG

Zeit zum Genießen - Zeit zum Staunen ...

... über die mit allen Sinnen / dem ganzen Körper wahrgenommene Umgebung. Schneeschuhwandern ist ein Weg zum „Entschleunigen“ - wir werden uns unterwegs daher auch Zeit nehmen und einen Text zum Nachdenken hören. Die Tour schließen wir mit einem gemütlichen Zusammensitzen ab.

Die genannten Ziele sind Vorschläge, kurzfristige Änderungen wegen Schneelage und Sicherheit sind möglich.

Sollte es aufgrund der Schneelage in der näheren Umgebung von Steyr möglich sein, so werden wir diese Alternative wählen.

**Samstag, 16. Jänner 2021**  
**ARTHOFFBERG (861 m)**

Maria Neustift  
ca. 2 ½ h Aufstieg, 500 Hm, einfach



**Samstag, 30. Jänner 2021**  
**BRUNNBACHER GAMSSTEIN (1.273 m)**

Großraming  
ca. 3 h Aufstieg, 600 Hm, mittel

**Samstag, 13. Februar 2021**  
**HOCHBUCHBERG (1.272 m)**

Trattenbach  
ca. 3 h Aufstieg, 600 Hm, mittel

**Treffpunkt: bei der Kirche Ennsleite**

### MARIA FELBAUER

Wander- und Schneeschuhführerin,  
Outdoor-Trainerin; Steyr

Regiebeitrag: Euro 16,00 pro Wanderung  
excl. Leihgebühr für Schneeschuhe  
ca. Euro 9,00  
Anmeldung: bis 3 Tage vorher

**BÜROZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 - 12.00 Uhr  
außer schulfreie Tage

TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS

Mittwoch, 20. Jänner 2021  
19.30 Uhr



## GESUNDER DARM - GESUNDER MENSCH?

**Zusammenhänge der Darmflora mit  
Gesundheitsstörungen aus Sicht der  
Ganzheitsmedizin - neue Erkenntnisse**

Mag. Dr. Zeilner, Facharzt im Therapiezentrum VitaLogikum in Aschach an der Steyr, referiert über die Bedeutung des Darmes als Sitz unserer Gesundheit. Dabei wird auf die Bedeutung unserer Darmflora, deren Veränderung sich oftmals schleichend und an vom Darm weit entfernten Organsystemen als Erkrankung niederschlagen kann, eingegangen und mögliche Lösungsansätze aus der Schulmedizin sowie aus der Naturheilkunde vorgestellt. Speziell wird auf Zusammenhänge mit Unverträglichkeiten, Allergien und anderen Problemen eingegangen.

**DR. ALEXANDER ZEILNER**  
Facharzt für Innere Medizin, Arzt für Allgemeinmedizin, Humanbiologe; Garsten

Regiebeitrag: Euro 7,00

Samstag, 30. Jänner 2021  
9.00 bis 12.30 Uhr

## QI GONG BEI ÜBERLASTETEN OHREN UND VOLLEM KOPF

Qi Gong hilft bei der Entspannung des Körpers und somit der Ohren. In diesem Workshop lernen Sie "Ohren-Qi Gong-Übungen" kennen, die die Ohren zur Ruhe kommen lassen und Ohrprobleme, wie Hörverluste und Schwerhörigkeit, lindern. Die Ohren werden wieder sensibler. Entspannungsübungen für Gesicht, Nacken, Kiefer, Schultern bauen Stress und Druck ab und machen den Kopf frei.

Massagen von bestimmten Akupunkturpunkten stärken die Sehkraft und unterstützen bei Tinnitus (Ohrgeräusche/Ohrensausen), Überempfindlichkeit gegen Geräusche (Hyperakusis), Gehörsturz und Schwindel.

**DI HELGA FORSTNER**  
Qi Gong-, Tai Chi- & Psychosoziale Gesundheits-trainerin, Bowtech-Praktikerin; Kronstorf

Regiebeitrag: Euro 35,00  
Anmeldung: bis 26.01.2021



## 32 Tanz

10 Abende: 18.00 bis 19.30 Uhr  
Ab Montag, 28. September 2020  
(Weitere Termine: 05.10., 12.10., 19.10.,  
02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.)

### LINE DANCE

#### Für Fortgeschrittene - LD-1

Voraussetzung sind die Grundbegriffe und die Erfahrung im Line Dance Kurs für Fortgeschrittene. Es wird in der allgemeinen Line Dance Sprache (NTA) unterrichtet.

Die Tänze werden anspruchsvoller - der Schwierigkeitsgrad erhöht - sie können Brücken oder Restarts enthalten.

**Veranstaltungsort: Wirt im Feld, Dietach**



**BIRGIT KURZMANN**  
Dipl. Line Dance Trainerin; Kematen/Krems

Regiebeitrag: Euro 70,00 exkl. Raummiete  
Anmeldung: bis 23.09.2020

10 Abende: 18.00 bis 19.30 Uhr  
Ab Montag, 11. Jänner 2021  
(Weitere Termine: 18.01., 25.01., 01.02.,  
08.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.)

### LINE DANCE

#### Für Fortgeschrittene - LD-2

Voraussetzung sind die Grundbegriffe und die Erfahrung im Line Dance Kurs für Fortgeschrittene. Es wird in der allgemeinen Line Dance Sprache (NTA) unterrichtet.

Die Tänze werden anspruchsvoller - der Schwierigkeitsgrad erhöht - sie können Brücken oder Restarts enthalten.

**Veranstaltungsort: Wirt im Feld, Dietach**



**BIRGIT KURZMANN**  
Dipl. Line Dance Trainerin; Kematen/Krems

Regiebeitrag: Euro 70,00 exkl. Raummiete  
Anmeldung: bis 07.01.2021

10 Abende: 18.00 bis 19.30 Uhr  
Ab Mittwoch, 30. September 2020  
(Weitere Termine: 07.10., 14.10., 21.10.,  
28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.)

## LINE DANCE

### Für leicht Fortgeschrittene - LD-1

Man sollte die Grundkenntnisse schon kennen, die nach der allgemeinen Line Dance Sprache (NTA) unterrichtet werden.

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen und Tanzstilen an.



### BIRGIT KURZMANN

Dipl. Line Dance Trainerin; Kematen/Krems

Regiebeitrag: Euro 76,00  
Anmeldung: bis 25.09.2020

10 Abende: 18.00 bis 19.30 Uhr  
Ab Mittwoch, 13. Jänner 2021  
(Weitere Termine: 20.01., 27.01., 03.02.,  
10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.)

## LINE DANCE

### Für leicht Fortgeschrittene - LD-2

Man sollte die Grundkenntnisse schon kennen, die nach der allgemeinen Line Dance Sprache (NTA) unterrichtet werden.

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen und Tanzstilen an.



### BIRGIT KURZMANN

Dipl. Line Dance Trainerin; Kematen/Krems

Regiebeitrag: Euro 76,00  
Anmeldung: bis 08.01.2021

33

5 Nachmittage: 15.00 bis 16.30 Uhr  
Ab Mittwoch, 30. September 2020  
(Weitere Termine: 14.10., 28.10., 11.11.,  
25.11.)

## TANZEN BRINGT LEBENSFREUDE

### Geselliges Tanzen mit Körper, Geist und Seele

Unser Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und eine Heiterkeit des Gemüts, die den Beschwerden des Alltags und des Alterwerdens entgegenwirken können.

Sie brauchen zur Teilnahme weder Vorkenntnisse noch einen Partner! Von Kreistänzen über Paar- und Blocktänzen bis zu Squares ist alles möglich.



### GERTRUDE STANGL

Referentin für Seniorentanz; Steyr

Regiebeitrag: Euro 20,00  
Anmeldung: bis 25.09.2020

7 Nachmittage: 15.00 bis 16.30 Uhr  
Ab Mittwoch, 13. Jänner 2021  
(Weitere Termine: 27.01., 10.02., 03.03.,  
17.03., 07.04., 21.04.)

## TANZEN BRINGT LEBENSFREUDE

### Geselliges Tanzen mit Körper, Geist und Seele

Unser Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und eine Heiterkeit des Gemüts, die den Beschwerden des Alltags und des Alterwerdens entgegenwirken können.

Sie brauchen zur Teilnahme weder Vorkenntnisse noch einen Partner! Von Kreistänzen über Paar- und Blocktänzen bis zu Squares ist alles möglich.



### GERTRUDE STANGL

Referentin für Seniorentanz; Steyr

Regiebeitrag: Euro 28,00  
Anmeldung: bis 08.01.2021

3 Abende: 18.30 bis 21.30 Uhr  
 Ab Donnerstag, 21. Jänner 2021  
 (Weitere Termine: 28.01., 04.02.)

## AQUARELLIEREN

### Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Im faszinierenden Spiel mit Wasser und Farbe beschäftigen wir uns mit verschiedenen Themenbereichen. Unser Ziel ist es, vorhandene Erfahrungen zu vertiefen bzw. zu erweitern und eine persönliche Bildsprache zu finden.

Für NeueinsteigerInnen werden Grundkenntnisse zur Technik des Aquarells, zu Bildaufbau und Farbgestaltung vermittelt.



### ROSEMARIE KÖNIG

Künstlerin, Dozentin der Malakademie Haag;  
 Haag

Regiebeitrag: Euro 65,00  
 Anmeldung: bis 15.01.2021

Samstag, 3. Oktober 2020  
 10.00 bis 16.00 Uhr

## JODELN IM HERBST

Wer jodelt sagt alles und zugleich nichts, er jubiliert in Höhen und Tiefen, kommt an im Moment.

Wer möchte mitjodeln?

- ein- und auswendig
- ein- und mehrstimmig
- miteinander und füreinander

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder kann jodeln! Ich freue mich auf ein kraftvolles "Hollareiduljo"!



### CHRISTINE MAHRINGER

Jodlerin, Sängerin, Geigerin; Steyr

Regiebeitrag: Euro 58,00  
 Anmeldung: bis 29.09.2020

Dienstag, 17. November 2020  
 19.30 Uhr

## JEMEN

### Das krisengeschüttelte Land Vortrag mit Powerpoint - Präsentation

"Arabia felix", glückliches Arabien, wurde das Land in der Antike genannt. Seine Landschaften dufteten von Weihrauch, Zimt und allerlei Gewürzen, seine Waffen- und Goldschmieden sowie imposanten Bauwerke waren weithin bekannt. Ab den 1960er Jahren, der Unabhängigkeit von den Briten, kam das Land nicht mehr zur Ruhe. Größere und kleinere Aufstände und Bürgerkriege wechselten sich ab.

Seit 2015 herrscht nun eine neue Dimension des Leidens. Es ist dies der Beginn einer von Saudi-Arabien angeführten Militärintervention - von der in der westlichen Öffentlichkeit aus verschiedenen Gründen kaum Notiz genommen wird. Die humanitäre Lage hat sich in diesem ohnehin bettelarmen arabischen Land weiter dramatisch verschlechtert. Über 14 Millionen Menschen sind von einer Hungersnot bedroht, mehr als die Hälfte davon sind Kinder. Lebenswichtige



Infrastruktur wurden zum großen Teil von der saudisch geführten und von westlichen Staaten logistisch unterstützte Militär-Koalition zerbombt.

Eine Lösung des Jemenkonfliktes ist aufgrund der komplexen Lage im Lande in näherer Zeit leider nicht in Sicht.

Nach einem historischen Rückblick führt der Vortrag zu den eindrucksvollen Landschaften und Bauwerken dieses geschichtsträchtigen Landes. Dann wird versucht, die komplexen Hintergründe des Krieges zu analysieren.

### HANS ESTERBAUER

Konsulent der OÖ Landesregierung; Steyr

Regiebeitrag: Euro 7,00

Dienstag, 8. Dezember 2020  
15.00 Uhr

## DIE DREI FEDERN

Für Märchenfreunde von 4 bis 99 Jahren

"Als der König alt geworden war, wusste er nicht, welchem seiner drei Söhne er das Reich vererben sollte. So stellte er ihnen eine Aufgabe ... und damit es keinen Streit gäbe, blies er drei Federn in die Luft: "So wie die fliegen, sollt ihr ziehen." Doch Klugheit alleine reicht nicht aus um König zu werden. Der Jüngste, Dummling genannt, erhielt Hilfe von einer dicken, alten Kröte und gewinnt das Königreich."

Die Besonderheit unserer Darbietung liegt im Ineinanderfließen von Erzählung, lebendigem Spiel, illustrierenden Klängen und einfühlsamer Musik. Die einfachen aber wirkungsvollen Requisiten lassen dem Wesentlichen des Märchens Raum sich zu entfalten und zu berühren.



Es spielt für Sie das Erzähl & Klangtheater „Märchenklänge“.

### ADELHEID DERFLINGER

Erzählung & Spiel; Steyr

### ILSE IRAUSCHEK

Musik & Klang; Garsten

Regiebeitrag: Euro 6,00 für Kinder  
Euro 10,00 für Erwachsene  
Mitveranstalter: Drehscheibe Kind

Mittwoch, 27. Jänner 2021  
19.30 Uhr

## AUSTRALIEN

Multimediashow

Erleben Sie mit Wolfgang Kunstmann in seiner Live HDAV-Show die Faszination und Vielfältigkeit des roten Kontinents. Zu Fuß, mit dem Hubschrauber, Boot und zum Großteil mit einem Allrad-Campervan durchquerte er mit seiner Frau Margit auf 8 ausgedehnten Reisen, insgesamt ca. 1 Jahr Down Under.

Höhepunkte: Alles von Australien (u. a. Outback, Sumpflandschaft des Northern Territory, rotes Zentrum, Simpson Wüste, Cape York, Städte, Great Barrier Reef, mehrere Outback Tracks und Inseln, Tasmanien).



"In Australien hat es uns so gut gefallen, dass wir 1995 mitten im Outback in einem Heißluftballon geheiratet haben. Größtenteils waren wir Abseits der Hauptverkehrsrouten unterwegs, um die weiten und einsamen Landschaften, die Natur und Tierwelt, das Outback und die Einwohner Australiens noch intensiver erleben zu können.", so die Kunstmann`s.

### WOLFGANG KUNSTMANN

Fotograf; Seeham

Regiebeitrag: Euro 14,00 Vorverkauf  
Euro 16,00 Abendkasse



**BÜROZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 - 12.00 Uhr  
außer schulfreie Tage

TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS

Donnerstag, 1. Oktober 2020  
19.00 bis 21.30 Uhr

Donnerstag, 15. Oktober 2020  
18.00 bis 21.00 Uhr  
Donnerstag, 29. Oktober 2020  
18.00 bis 21.00 Uhr

## DIE KUNST DES KRITZELNS

### Für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Zentangle(R) & Zendoodle - Yoga for your Brain

Entdecken Sie Ihre Kreativität und erlernen Sie mit einfachen Methoden die Kunst des Kritzelns. Kunstkritzeln fördert Ihre Kreativität und Konzentration. Nicht zuletzt macht Kunstkritzeln auch eine Menge Spaß.

Für alle Kreativen von 12 - 99 Jahren mit und ohne Kritzelerfahrung!



**HERMANN HIRNER**  
Künstler; Steyr

Regiebeitrag: Euro 25,00  
inkl. Materialkosten  
Anmeldung: bis 25.09.2020

## ZWIRNKNOPFKURS

### Für AnfängerInnen

Die alte Technik des handgewickelten Zwirnknotens ist schon fast in Vergessenheit geraten. Marlene Zehetner-Brauer, die mit Leidenschaft schneidert, beschäftigt sich auch mit der Wiederentdeckung alter Handarbeits- und Handwerkstechniken. Durch den handgewickelten Zwirnknoten können Sie nicht nur Kleidungsstücke, sondern auch Taschen und Schuhe zu einem ganz besonderen Einzelstück aufwerten.



**MARLENE ZEHETNER-BRAUER**  
Schneiderin; Wolfsbach

Regiebeitrag: Euro 60,00  
exkl. Materialkosten  
Anmeldung: bis 09.10.2020

36

Donnerstag, 21. Jänner 2021  
18.00 bis 21.00 Uhr  
Donnerstag, 4. Februar 2021  
18.00 bis 21.00 Uhr



## MUSTERKURS

### Besondere Zwirnkнопfe

Manche ältere Leute kennen sie noch aus ihrer Kindheit, z. B. an der Bettwäsche. Heute erlebt dieser Knopf, der einst ein Zubrot armer Leute und nicht selten mit Kinderarbeit verbunden war, eine wahre Renaissance.

Die Kursleiterin Marlene Zehetner-Brauer hat diese Technik weiter perfektioniert. So entstehen unter ihrer kundigen Anleitung nicht nur einfache weiße Wäscheknopfe sondern kleine bunte Kunstwerke mit unterschiedlichsten Mustern. Für den Musterkurs ist der Grundkurs Voraussetzung.

**MARLENE ZEHETNER-BRAUER**  
Schneiderin; Wolfsbach

Regiebeitrag: Euro 60,00  
exkl. Materialkosten  
Anmeldung: bis 15.01.2021

Freitag, 30. Oktober 2020 - 15 bis 19 Uhr  
Samstag, 31. Oktober 2020 - 9 bis 17 Uhr  
Montag, 2. November 2020 - 16 bis 17 Uhr

## NATURSEIFEN SELBER MACHEN

### Stufe 1 - für AnfängerInnen

Das Sieden der ersten eigenen Seifen macht Spaß und ist einfacher als man denkt. Tauchen Sie ein in die bezaubernde Welt der Düfte, Öle und Farben. Lernen Sie das alte Kunsthandwerk der Seifenmacherei kennen. Erkunden wir gemeinsam verschiedene Kombinationen und lassen uns auf ein Abenteuer ein. Sie werden begeistert sein.

Aus ökologischen Gründen stellen wir die Seifen ohne Palmfett her! Wir erlernen im 1. Kurs die Herstellung von Seifen im Kaltverfahren. Jede/r geht nach dem Kurs mit ca. 3 kg selbst gemachter Seifen nach Hause!

**SNJEZANA MITTERSCHIFFTHALER**  
Hobbybiobäuerin & Hobbyseifensiederin; Steyr

Regiebeitrag: Euro 84,00  
inkl. Skriptum  
Anmeldung: bis 23.10.2020



Freitag, 4. Dezember 2020  
15.00 bis 19.00 Uhr  
Samstag, 5. Dezember 2020  
9.00 bis 17.00 Uhr

## NATURSEIFEN SELBER MACHEN

### Stufe 2 - für leicht Fortgeschrittene

Tauchen Sie erneut ein in die bezaubernde Welt der Öle und Farben und erweitern Sie die Grundkenntnisse des ersten Kurses der Seifenmacherei.

An diesen beiden Tagen erlernen Sie die Seifen im Heißverfahren herzustellen, sowie neue Gestalttechniken wie z. B. Swirl.

Aus ökologischen Gründen stellen wir die Seifen wieder ohne Palmfett her! Jede/r geht auch nach diesem Kurs mit ca. 2,5 kg selbst gemachter Seifen nach Hause!



### SNJEZANA MITTERSCHIFFTHALER

Hobbybiobäuerin & Hobbyseifensiederin; Steyr

Regiebeitrag: Euro 79,00  
inkl. Skriptum  
Anmeldung: bis 30.11.2020

Freitag, 20. November 2020  
18.00 bis 20.00 Uhr



## BIENENWACHSTÜCHER SELBER HERSTELLEN

### Die Alternative zur Frischhaltefolie

Bienenwachstücher eignen sich als Ersatz für Frischhaltefolie, als Abdeckung von Schüsseln uvm. Die Tücher haben antibakterielle Eigenschaften, werden nur kurz mit klarem Wasser gespült und können immer wieder verwendet werden.

Die Herstellung ist denkbar einfach, daher macht jede/r ein großes oder zwei kleine Bienenwachstücher für zu Hause. Beim gemeinsamen Werken steht die Workshopleiterin mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet Fragen zu NatürlichErleben abseits des Bienenwachstuches. Spaß und eine Weihnachtsgeschenksidee sind garantiert!

### CHRISTA BIRMILI

BA Stoffwindelberaterin, Artgerecht Coach, Zero Waste Botschafterin; St. Valentin

Regiebeitrag: Euro 39,00  
inkl. Materialkosten  
Anmeldung: bis 16.11.2020

37

Freitag, 27. November 2020  
19.00 bis 22.00 Uhr

## BUCHBINDEN

### So mache ich mir mein eigenes Skizzen- oder Notizbuch

Sie erlernen verschiedene Techniken um ihr eigenes Skizzenbuch zu binden. Hauptaugenmerk legen wir auf die Jahrhunderte alte Tradition der „Koptischen Heftung“. Die Koptische Heftung hat ihren Namen von den Gebetbüchern der Koptischen Mönche, die in dieser Technik gebunden sind. Eine Besonderheit der Koptischen Heftung ist, dass der Umschlag (Buchdeckel) ebenfalls durch Verschlingen des Hefffadens mit den Lagen verbunden wird. Dadurch lässt sich das Buch ganz flach aufschlagen.

Am Ende des Workshops halten sie ihr handgefertigtes Büchlein in Händen.

### HERMANN HIRNER

Künstler; Steyr



Regiebeitrag: Euro 49,00  
inkl. Materialkosten  
Anmeldung: bis 23.11.2020

Freitag, 4. Dezember 2020  
14.30 bis 17.30 Uhr

## HAUTCREMEN SELBST GEMACHT UND SCHÖN VERPACKT

### Inklusionsangebot - für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

In diesem Kurs können Sie Ihre eigene Hautcreme herstellen. Schön verpackt werden die Hautcremen zu einem tollen Geschenk.

Dieser Kurs wird vom Land OÖ gefördert!



### CARINA VORDERWINKLER



Regiebeitrag: Euro 20,00 inkl. Material  
Anmeldung: bis 13.11.2020  
Kooperation: Projekt Eule / FAB und Treffpunkt Dominikanerhaus

**BÜROZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 - 12.00 Uhr  
außer schulfreie Tage

TREFFPUNKT

DOMINIKANER  
HAUS

Donnerstag, 24. September 2020  
17.30 bis 20.30 Uhr

## SPORTERNÄHRUNG IN DER PRAXIS

Sporternährung steigert die Leistungsfähigkeit und soll langfristig die Gesundheit fördern. Überdies soll sie leicht verständlich und einfach anwendbar sein.

In diesem Kochworkshop werden Sie sehen, wie schnell dies in die Praxis umsetzbar ist.



### URSULA KEREK MSC

Studium Sport und Ernährung, Sporternährungsberaterin; Steyr

Regiebeitrag: Euro 30,00  
inkl. Skript, exkl. Lebensmittelkosten  
Anmeldung: bis 18.09.2020

Montag, 28. September 2020  
16.00 bis 20.00 Uhr

## INDISCH KOCHEN MIT P. RANSOM

### Über den Tellerrand geschaut

Bei den internationalen Kochabenden steht jeweils ein bestimmtes Land im Mittelpunkt. Die KöchInnen erzählen beim gemeinsamen Schnipseln und Würzen über Esskultur, Lieblingsgewürze und Traditionen in ihren Herkunftsländern.

Es werden einfache Rezepte ausprobiert und manche "Geheimtipps" verraten. Im Anschluss wird das gemeinsam Gekochte auch gemeinsam genossen.



### P. RANSOM PEREIRA

Priester aus Indien; Steyr

Regiebeitrag: Euro 25,00 inkl. Lebensmittel  
Anmeldung: bis 23.09.2020  
Kooperation von Caritas Integrationszentrum  
Paraplü und Treffpunkt Dominikanerhaus

38

Donnerstag, 28. Jänner 2021  
17.00 bis 20.30 Uhr

## GEMÜSE FERMENTIEREN

### Sauerkraut, Kimchi & Co selber machen

Fermentieren ist eine seit Jahrhunderten auf der ganzen Welt bewährte Konservierungsmethode. Gemüse durch Milchsäuregärung haltbar zu machen, ist wieder voll im Trend! Denn diese Methode ist einfach, natürlich und praktisch in jedem Haushalt möglich.

Fermentiertes Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Probiotika - es ist besser verdaulich, lange haltbar, frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen und besticht durch natürliche Aromen-Vielfalt. Das Grundrezept ist: Gemüse + Salz + Zeit.



### EMILIE STAUDINGER

Seminarbäuerin; Großraming



Regiebeitrag: Euro 36,00 inkl. Unterlagen,  
exkl. Lebensmittelkosten  
Anmeldung: bis 22.01.2021

Donnerstag, 11. Februar 2021  
17.00 bis 20.30 Uhr

## JAUSENHITS FÜR SCHULE, FREIZEIT UND BERUF

### Iss dich fit und schlau!

Bringen Sie mehr Schwung in die Jausenbox. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie aus frischen, regionalen Lebensmitteln coole Jausenhits und Powerdrinks für Schule, Freizeit und Beruf zaubern können.

Beim gemeinsamen Kochen, Essen und Trinken bekommen Sie so richtig Appetit auf vielseitige, bewusste Ernährung. Unsere Jausenhits-Rezepte eignen sich auch bestens für Kinder- und Gartenpartys, denn sie schmecken Jung und Alt.



### EMILIE STAUDINGER

Seminarbäuerin; Großraming



Regiebeitrag: Euro 36,00 inkl. Unterlagen,  
exkl. Lebensmittelkosten  
Anmeldung: bis 05.02.2021

# Anmeldung

## 1. Programmänderungen

sind vorbehalten und werden den angemeldeten InteressentInnen mitgeteilt.

## 2. Anmeldung und Anmeldebestätigung

Bei Seminaren, Kursen und Veranstaltungen mit begrenzter TeilnehmerInnenzahl ist eine Anmeldung mit beiliegender Anmeldekarte, per Mail oder telefonisch bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erforderlich.

Die Anmeldungen werden nach Eingang gereiht. Nur Anmeldungen mit genauer Angabe des Vor- und Nachnamens, Adresse und Telefon können berücksichtigt werden. Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung für alle gebuchten Veranstaltungen, die Sie über Veranstaltungstermin, -ort, Regiebeitrag und mitzubringende Materialien informiert. Damit ist ihre Anmeldung verbindlich.

## 3. Kosten und Einzahlung

Vorträge und Einzelveranstaltungen können direkt vor Veranstaltungsbeginn bar beglichen werden. Der Regiebeitrag bei anmeldepflichtigen Veranstaltungen ist mit dem der Anmeldebestätigung beiliegenden Zahlschein zu überweisen. Die Einzahlung wird sofort bzw. bis spätestens 10 Tage vor Veranstaltungstermin erbeten. Ihre rechtzeitige Bezahlung sichert Ihren Kursplatz. Die Materialkosten sind direkt mit der Veranstaltungsleitung abzurechnen.

## 4. Teilnahmebestätigungen

Jede(r) TeilnehmerIn, die/der 75 % der jeweiligen Veranstaltung besucht hat, erhält auf Wunsch am letzten Kurstag eine Teilnahmebestätigung.

Wir garantieren, dass Ihre Daten nicht an Dritte weitergegeben werden. Sie bekommen in Zukunft unser Veranstaltungsprogramm, wenn Sie es nicht ohnehin schon nutzen.

39

# Abmeldung

Falls Sie an einer gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ersuchen wir um sofortige Abmeldung. Bei einer Abmeldung innerhalb von einer Woche vor Kursbeginn müssen wir Ihnen den Kursbeitrag verrechnen, es sei denn, Sie nennen eine Ersatzperson. Wenn Sie eine laufende Veranstaltung vorzeitig unterbrechen oder beenden, kann der Regiebeitrag nicht rückerstattet werden.

### *Bildernachweis:*

wenn nicht anders angegeben, von ReferentInnen, [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) und Treffpunkt Dominikanerhaus

### *Datenschutzbestimmung:*

Bei der Anmeldung willigen Sie ausdrücklich ein, dass die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Veranstaltungsadministration und Information über das Kursprogramm des Treffpunkt Dominikanerhauses elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Diese Zustimmung können Sie jederzeit mittels Brief oder Mail an den Treffpunkt Dominikanerhaus widerrufen. Es wird darauf hingewiesen, dass alle bis zum Widerruf vorgenommenen Verarbeitungen weiterhin rechtmäßig bleiben.

# BILDUNGSANZEIGER TREFFPUNKT DOMINIKANERHAUS

## Klimakrise und Gerechtigkeit

48. "Die menschliche Umwelt und die natürliche Umwelt verschlechtern sich gemeinsam, und wir werden die Umweltzerstörung nicht sachgemäß angehen können, wenn wir nicht auf Ursachen achten, die mit dem Niedergang auf menschlicher und sozialer Ebene zusammenhängen. Tatsächlich schädigen der Verfall der Umwelt und der der Gesellschaft in besonderer Weise die Schwächsten des Planeten: "Sowohl die allgemeine Erfahrung des alltäglichen Lebens als auch die wissenschaftlichen Untersuchungen zeigen, dass die schwersten Auswirkungen all dieser Umweltverletzungen von den Ärmsten erlitten werden." .... Die Auswirkung der aktuellen Formen von Unordnung zeigt sich auch im vorzeitigen Sterben vieler Armer, in den Konflikten, die durch Mangel an Ressourcen hervorgerufen werden, und in vielen Problemen, die keinen ausreichenden Platz auf der Tagesordnung der Welt haben."

*Auszug aus "Laudato si" - Ökoenzyklika: Papst Franziskus, Juni 2015*

Österreichische Post AG, GZ 07.Z0375.42 M  
Abs.: Treffpunkt Dominikanerhaus, Grünmarkt 1, 4400 Steyr  
kfb-Zeitung Nr. 9/2020  
Medieninhaberin: Diözese Linz, Herausgeberin: Kath.  
Frauenbewegung in OÖ, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
Für den Inhalt verantwortlich: Sabine Gamsjäger  
Herstellerin: Gutenberg-Werbering G.m.b.H.

gedruckt nach der Richtlinie  
„Druckerzeugnisse“ des öster-  
reichischen Umweltzeichens,  
Gutenberg-Werbering GmbH, UW-Nr. 844



### **Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung:**

- **persönlich,**
- **per Telefon - 07252 / 45400 - oder**
- **per email - dominikanerhaus@dioezese-linz.at - entgegen!**

### **Unsere Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr  
(außer an schulfreien Tagen)