

FRAUENSALON

Kursnummer 18.01.488

MENSCHEN UND ROBOTER: EIN SALON MIT PROF.IN DR.IN MARTINA MARA,  
PROFESSORIN FÜR ROBOTERPSYCHOLOGIE LINZ

Die Damen der Gesellschaft öffneten Anfang des 20. Jahrhunderts ihre Salons und luden zur Diskussion und Auseinandersetzung über Zeitgeistiges und Tiefgründiges ein. Die Salons der Wiener Frauen waren legendär. Das Haus der Frau in Linz öffnet ebenfalls seinen Salon mit Gespräch, Kulinarischem und Musik. Herzliche Einladung!

Mit 1. April 2018 wurde Prof.in Dr.in Martina Mara als Professorin für Roboterpsychologie Linz Institute of Technology der Universität Linz berufen. Martina Mara beschäftigt sich im Rahmen ihrer Forschungstätigkeit damit, wie Menschen Roboter und künstliche Intelligenz erleben. Roboter finden bereits vielfältige Einsatzmöglichkeiten wie z.B. in der Industrie. Und doch gibt es gesellschaftliche Ängste gegenüber bestimmten Anwendungsbereichen wie z.B. im Pflegebereich. Eine der Grundsatzfragen in diesem Zusammenhang ist, ob Menschen mit Robotern zusammenleben und –arbeiten wollen oder nicht. Und falls ja, wie können Roboter als Bereicherung und Unterstützung erlebt werden.

Martina Mara ist eine der wenigen Frauen in einem von Männern dominierten Forschungsgebiet, international anerkannt und Vortragende bei Tagungen oder Kongressen. Beim Frauensalon kommen wir mit der Frau der Wissenschaft ins Gespräch.

Kulinarische Köstlichkeiten, Whisky von Peter Affenzeller

TERMIN  
ZU GAST  
ES LADEN EIN

**FREITAG, 16.11.2018 VON 18.30-22.00 UHR**

**Prof.in Dr.in Martina Mara**, Head of LIT Robopsychology Lab, Linz Institute of Technology

Mag.<sup>a</sup> Gabriele Eder-Cakl, Pastoralamt der Diözese Linz

Mag.<sup>a</sup> Michaela Leppen, kfb öö

Eva-Maria Kienast M.A., Haus der Frau

Freiwillige Spenden

KOSTEN  
KOOPERATION

kfb öö, Frauenkommission der Diözese Linz

FRAUENSALON

Kursnummer 18.01.489

„EIN BISSERL FROMM WAREN WIR AUCH“: EIN SALON MIT  
SR. BEATRIX MAYRHOFFER, PRÄSIDENTIN DER FRAUENORDEN IN ÖSTERREICH

Ordensgemeinschaften stellen einen wesentlichen und eigenständigen Teil der Katholischen Kirche in Österreich dar. Sie tragen Seelsorge und soziale Einrichtungen, unterhalten Schulen und Kindergärten, betreiben Krankenhäuser, halten kulturelles Erbe lebendig und sind ArbeitgeberInnen in diversen Wirtschaftsbetrieben. Die über Jahrhunderte praktizierte Internationalität lässt Ordensleute seit jeher global denken und lokal handeln.

Sr. Beatrix Mayrhofer vertritt als Präsidentin der Vereinigung der Frauenorden Österreichs 3900 Ordensfrauen, die 105 verschiedenen Frauenorden angehören. Die gebürtige Oberösterreicherin trat 1971 in Wien in den Orden der Armen Schulschwester von Unserer Lieben Frau ein. Die studierte Pädagogin, Psychologin und Theologin war viele Jahre leidenschaftliche Lehrerin.

Das Buch „Ein bisserl fromm waren wir auch“, dessen Herausgeberin sie ist, stellt 12 Ordensfrauen und ihr Leben vor. Im Frauensalon erzählt Sr. Beatrix über das Leben als Ordensfrau früher und heute und vor welchen Herausforderungen Ordensgemeinschaften im 21. Jahrhundert stehen und wie sie an diese herangehen. Herzliche Einladung!

Kulinarische Köstlichkeiten, Whisky von Peter Affenzeller

TERMIN  
ZU GAST  
ES LADEN EIN

**FREITAG, 05.04.2019 VON 18.30-22.00 UHR**

**Sr. Beatrix Mayrhofer**, Präsidentin der Frauenorden in Österreich

Mag.<sup>a</sup> Gabriele Eder-Cakl, Pastoralamt der Diözese Linz

Mag.<sup>a</sup> Michaela Leppen, kfb öö

Eva-Maria Kienast M.A., Haus der Frau

Freiwillige Spenden

KOSTEN  
KOOPERATION

kfb öö, Frauenkommission der Diözese Linz

### VERONIKA SANNA KRENN: ARTIST IN RESIDENCE IM HAUS DER FRAU

Kursnummer 18.01.486

Von 01. Oktober 2018 bis 28. Februar 2019 lebt und arbeitet die Künstlerin Veronika Krenn als Artist in Residence im Bildungszentrum Haus der Frau in Linz.

„Ich arbeite im Bereich der Bildenden Künste mit einem Fokus auf essbare Interfaces und Medientechnologien. Dabei untersuche ich traditionelle Handwerke und Essen als Kommunikationsmittel für sozial-relevante Thematiken. Weiters beschäftige ich mich mit der Infrastruktur unserer Kommunikationsmittel und arbeite zur Zeit an einer Reihe von Projekten, die einerseits die Formen der technischen Infrastruktur hinterfragen und andererseits zukunftsorientierte Ernährungstheorien erforschen.“

2016- 2018 - Universität für künstlerische und industrielle Gestaltung Linz, Universitätsassistentin bei Fashion & Technology, Leitung des Bio- und Techno-Lab

2011-2014 - Universität für künstlerische und industrielle Gestaltung Linz, Interface Cultures Masterprogramm

2007-2011 - FH Joanneum, Graz, Bachelorstudium Informationsdesign

2009 - Hoogenschool voor de Kunsten, Utrecht, Niederlanden, Game Design

2001-2002 - die Graphische, Höhere Bundes- Lehr- und Versuchsanstalt mit dem Schwerpunkt Photographie und Audiovisuelle Medien, Wien

Mehrere Ausstellungen in der Zeit von 2009- 2018 in Wien, Barcelona, Linz, Bukarest, London, Bulgarien und Italien. [www.vkrenn.at](http://www.vkrenn.at)

**TERMIN** **MONTAG, 01.10.2018 BIS DONNERSTAG, 28.02.2019**  
**KÜNSTLERIN** **Veronika Krenn MA**  
**KOOPERATION** Kunstreferat/Diözesankonservatorat der Diözese Linz

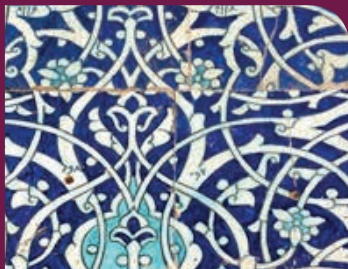
### JÜDINNEN - CHRISTINNEN - MUSLIMINNEN: INTERRELIGIÖSE BEGEGNUNG FÜR FRAUEN

Kursnummer 18.01.091 - 18.01.093

Der Dialog und Austausch von Frauen der drei verwandten Weltreligionen wird fortgeführt. Die Begegnungen sollen Frauen einen ungezwungenen Austausch ermöglichen. Durch das Gespräch miteinander über den Alltag und die Verknüpfung des eigenen Lebens mit der jeweiligen Religion gibt es immer wieder Aha-Momente über Gemeinsames ebenso wie Erstaunen über die Unterschiede. Alle Frauen strichen in den bisherigen Begegnungen die offene und wertschätzende Gesprächsatmosphäre hervor und betonten, wie viel Wert die direkte Begegnung für das gute Zusammenleben hat.

**ES LADEN EIN** Monika Greil-Payrhuber MA, Christin, Initiatorin des Dialogs, Projektverantwortliche Interreligiöser Dialog Dekanat Traun  
Dr.in Charlotte Herman, Vorsitzende der israelitischen Kultusgemeinde  
Hadice Baser, Muslimin, Pädagogin, Jugendfrauenvorstand des Vereines ALIF

## Jüdinnen - Christinnen - Musliminnen: Interreligiöse Begegnung für Frauen



## 1. Termin - Fahrt ins Jüdische Museum nach Wien

Kursnummer 18.01.091

Für das erste Treffen ist eine gemeinsame Exkursion nach Wien geplant. Am Vormittag besuchen wir das Jüdische Museum in Wien. Das Museum wurde 1895 in Wien gegründet und war das Erste weltweit. Das Museum versteht sich als ein Ort der Begegnung und Auseinandersetzung, an dem das Verständnis für jüdische Geschichte, Religion und Kultur geschaffen wird.

Nach der Führung durch das Museum und dem gemeinsamen Mittagessen werden wir das Islamische Zentrum in Wien besuchen.

Treffpunkt: 7.15 Uhr – Hauptbahnhof Linz  
Abfahrt: 7.30 Uhr – Hauptbahnhof Linz  
Ankunft: ca. 19.00 Uhr – Hauptbahnhof Linz

**TERMIN** SONNTAG, 07.10.2018, VON 7.30-19.00 UHR  
**LEITUNG** **Monika Greil-Payrhuber MA**, Christin, Initiatorin des Dialogs,  
Projektverantwortliche Interreligiöser Dialog Dekanat Traun  
**KOSTEN** € 50 (Busfahrt, Eintritt und Führung im Jüdischen Museum),  
exkl. Verpflegung und Mittagessen, Anmeldung erforderlich!

## 2. Termin - Hoffnung für die Gesellschaft aus Judentum, Christentum und Islam

Kursnummer 18.01.092

Regina Polak fragt nach den spirituell-theologischen und soziopolitischen Beiträgen, die Juden, Christen und Muslime gesellschaftlich einbringen können. Einerseits im Zusammenleben in kultureller und religiöser Verschiedenheit, im Kontext der Migrationsbewegungen der Gegenwart, die Europa nachhaltig verändern werden. Andererseits im Blick auf den Epochenwandel, der ein neues Europa entstehen lässt und dessen Gestalt noch nicht sichtbar ist, an dem aber alle mitzugestalten aufgefordert sind. Glaube in den monotheistischen Religionen kann die Hoffnung stärken, Mut zum Widerstand gegen Unrecht und Ungerechtigkeit fördern und innovative Ideen entstehen lassen für ein anderes Leben – schon hier und jetzt.

**TERMIN** MITTWOCH, 20.03.2019 VON 19.00-21.00 UHR  
**REFERENTIN** **Assoc.-Prof.<sup>in</sup> MMag<sup>a</sup>. Regina Polak**, Associate Professor am Institut für Praktische  
Theologie der KatholischTheologischen Fakultät der Universität Wien  
**KOSTEN** Freiwillige Spenden

## 3. Termin - Gesprächsabend zum Thema „Gebete und Rituale“

Kursnummer 18.01.093

Frauen aus den drei Religionen glauben an den selben Gott und haben dennoch ganz unterschiedliche Gebetstraditionen. Verschiedene Rituale prägen den Tagesablauf, den Festkreis eines Jahres und das Leben insgesamt. Im Gespräch tauschen wir uns darüber aus, wie wir beten, bitten oder danken, über Gebetszeiten und Anlässe und von welchen Gesten und Ritualen unser Beten begleitet wird. Ziel des Abends ist ein Kennenlernen der Frauen untereinander und der verschiedenen Traditionen. In respektvoller Gesprächsatmosphäre können Fragen gestellt werden. Alle interessierten Frauen sind herzlich dazu eingeladen.

**TERMIN** DIENSTAG, 09.04.2019 VON 19.00-21.00 UHR  
**LEITUNG** **Monika Greil-Payrhuber MA**, Christin, Initiatorin des Dialogs,  
Projektverantwortliche Interreligiöser Dialog Dekanat Traun  
**KOSTEN** Freiwillige Spenden

### *Geschlechterrollen im Spannungsfeld von Migration und Leben in Österreich*

Im Spannungsfeld von Migration wird die Frage nach dem Geschlecht oft reduziert auf die Frage, wie es mit der Gleichberechtigung von Mann und Frau aussieht. Meist wird die Frage auch gleich damit beantwortet, dass Zugewanderte hier grundsätzlich Aufholbedarf hätten. Aber stimmt das so und ist das schon alles? Wir wollen an diesem Vormittag unseren Blickwinkel erweitern und uns durch Fakten und wechselseitigen Austausch bereichern lassen.

TERMIN	<b>DONNERSTAG, 27.09.2018 VON 09.00-11.00 UHR</b>
REFERENTIN	<b>Mag.<sup>a</sup> Edith Fiedler</b> , Erwachsenentrainerin - Mitarbeiterin der Fach- und Forschungsstelle für Migration, Integration und Interkulturelle Bildung der Caritas für Menschen in Not
KOSTEN	Freiwillige Spenden
KOOPERATION	Caritas der Diözese Linz, Fach- und Forschungsstelle für Migration, Integration und Interkulturelle Bildung der Caritas für Menschen in Not

### *Tanzen verbindet*

„Tanzen verbindet!“, das ist das Motto dieses Vormittags. Es gibt keine ausgebildeten Tanzlehrerinnen, sondern drei - vier Frauen aus der Runde bringen Ihre Tanzmusik mit und zeigen die Tanzschritte aus Ihrem Heimatland vor. Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Offenheit, sich auf andere Tänze und Kulturen mit Begeisterung einzulassen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

TERMIN	<b>DONNERSTAG, 25.10.2018 VON 09.00-11.00 UHR</b>
LEITUNG	<b>Susanne Scheftner-Mittermayr MSSc</b> , Soziologin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
KOSTEN	Freiwillige Spenden
HINWEIS	Mitzubringen sind bequeme Kleidung und bequeme Schuhe.

### *„Mein Georgien“*

Frauen stellen in einem persönlichen Rahmen ihr Herkunftsland vor. Sie geben einen Einblick in das alltäglichen Leben in Ihrer Heimat und berichten von Lebensgewohnheiten, Traditionen, Religion und Politik.

TERMIN	<b>MITTWOCH, 14.11.2018 VON 09.00-11.00 UHR</b>
REFERENTIN	<b>Nino Lomsadze</b> , Georgien
KOSTEN	Freiwillige Spenden
KOOPERATION	Arcobaleno, <a href="http://www.arcobaleno.info">www.arcobaleno.info</a>

### *„Georgisches Mittagessen“*

Im Anschluss an das internationale Frauencafe zum Thema „Georgien“ können die Teilnehmerinnen die georgische Küche und deren Köchinnen kennenlernen! Der Verein Arcobaleno bereitet mit den Köchinnen ein köstliches Mittagessen zu.

TERMIN	<b>MITTWOCH, 14.11.2018 AB 11.30 UHR</b>
KOSTEN	€ 10
ANMELDUNG	bis Montag, 12.11.2018
KOOPERATION	Arcobaleno, <a href="http://www.arcobaleno.info">www.arcobaleno.info</a>

### *Sag mal, wie ist das denn? Bikulturelle Partnerschaften - Herausforderung und Bereicherung*

Bikulturelle Partnerschaften gelten häufig als herausfordernd, dabei haben sie eine ähnliche „Haltbarkeit“ wie Beziehungen zwischen Partner derselben Herkunft. Was macht sie herausfordernd? Was ist bereichernd daran? Und in welchen Fragen redet der Staat mit? Wir wollen uns an diesem Vormittag mit Varianten von bikultureller Partnerschaft beschäftigen, Herausforderungen und Chancen benennen und uns nach Möglichkeit auch der Frage widmen: Was verändert sich, wenn aus bikulturellen Paaren bikulturelle Eltern werden?

TERMIN  
REFERENTIN

**DONNERSTAG, 17.01.2019 VON 09.00-11.00 UHR**

**Mag.<sup>a</sup> Edith Fiedler**, Historikerin, Erwachsenentrainerin - Mitarbeiterin der Fach- und Forschungsstelle für Migration, Integration und Interkulturelle Bildung der Caritas für Menschen in Not

KOSTEN  
KOOPERATION

Freiwillige Spenden

Caritas der Diözese Linz, Fach- und Forschungsstelle für Migration, Integration und Interkulturelle Bildung der Caritas für Menschen in Not

### *„Mein Kamerun“*

Frauen stellen in einem persönlichen Rahmen ihr Herkunftsland vor. Sie geben einen Einblick in das alltäglichen Leben in Ihrer Heimat und berichten von Lebensgewohnheiten, Traditionen, Religion und Politik

TERMIN  
REFERENTIN  
KOSTEN

**DONNERSTAG, 14.02.2019 VON 09.00-11.00 UHR**

**Petronille Christine Mbock Ndoumbe**, Kamerun

Freiwillige Spende

### *„Mein Tschetschenien“*

Frauen stellen in einem persönlichen Rahmen ihr Herkunftsland vor. Sie geben einen Einblick in das alltäglichen Leben in Ihrer Heimat und berichten von Lebensgewohnheiten, Traditionen, Religion und Politik.

TERMIN  
REFERENTIN  
KOSTEN  
KOOPERATION

**MITTWOCH, 20.03.2019 VON 09.00-11.00 UHR**

**Madina Elbukaeva**, Tschetschenien

Freiwillige Spenden

Arcobaleno, [www.arcobaleno.info](http://www.arcobaleno.info)

### *„Tschetschenisches Mittagessen“*

Im Anschluss an das internationale Frauencafe zum Thema „Tschetschenien“ können die Teilnehmerinnen die tscheschenische Küche und deren Köchinnen kennenlernen! Der Verein Arcobaleno bereitet mit den Köchinnen ein köstliches Mittagessen zu.

TERMIN  
KOSTEN  
ANMELDUNG  
KOOPERATION

**MITTWOCH, 20.03.2019 AB 11.30 UHR**

€ 10

bis Montag, 18.03.2019

Arcobaleno, [www.arcobaleno.info](http://www.arcobaleno.info)



## INTERNATIONALER FRAUENTAG

Kursnummer 18.01.076

Die Geschichte des Internationalen Frauentages geht zurück auf die Arbeiternehmerinnenbewegung im Kampf um bessere Arbeitsbedingungen. 1910 wurde der jährliche Internationale Frauentag mit den zentralen Anliegen der Gleichberechtigung der Frauen und der Einführung des Wahl- und Stimmrechts beschlossen. Seit den 60er Jahren ist es ein Tag der Frauensolidarität zwischen Frauen aller Schichten und politischer Ausrichtungen, um die Anliegen von Frauen sichtbar zu machen.

Viele Maßnahmen konnten seit damals verwirklicht werden: Verfassungsmäßige Gleichstellung der Geschlechter, Gleichbehandlungsgesetz, Reform des Familien- und Scheidungsrechts und noch vieles mehr. Auch wenn bereits einiges erreicht worden ist, gibt es immer noch wichtige Anliegen von Frauen, die Aufmerksamkeit bedürfen!  
Das Haus der Frau möchte mit Ihnen diesen Tag feiern - lassen Sie sich überraschen und besuchen Sie uns am 8. März 2019!

**TERMIN** FREITAG, 08.03.2019 VON 09.00-12.00 UHR

---

## POSITIV IN DEN „UNRUHESTAND“

Kursnummer 18.01.499

Die Phase nach dem Berufsleben ist eine Herausforderung. Vieles verändert sich: Der Tagesablauf, die Menschen, mit denen man täglich in Kontakt ist und dergleichen. Dieser neue Lebensabschnitt bringt auch das „Beziehungsmobile“ in Bewegung und wirft neue Fragen der Lebensgestaltung auf.  
Bei diesem Seminar wird Vergangenes gewürdigt und vor allem werden Visionen und Ideen für ein erfülltes und freudvolles Leben in der Pension entwickelt. Welche Werte möchten gelebt werden, die tragend sind im Hinblick auf Ihre weitere Lebenszeit? Welche ungelebten Träume, die in den vorigen Lebensphasen nicht möglich waren - durch Familie oder Beruf - möchten jetzt verwirklicht werden? Vielleicht wollen Sie Klarheit darüber, was Sie für diesen Lebensabschnitt wollen und wo Abgrenzung angesagt ist, damit Sie Raum und Zeit finden, Ihre Wünsche für diese Lebensphase auch zu verwirklichen.

**TERMIN** DIENSTAG, 20.11.2018 VON 18.00-21.00 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> Gerlinde Poimer, Studium der Sozialwirtschaft, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Meditationsleiterin; arbeitet seit ihrer Pensionierung freiberuflich in der Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese Linz  
**KOSTEN** € 18

---

## LACHEN IST ANSTECKEND! HUMOR UND GLÜCKSMOMENTE: LERNEN SIE DIE KRAFT DES HUMORS VON EINER CLOWNIN!

Kursnummer 18.01.490

Humor spielt in nahezu jeder Form zwischenmenschlicher Interaktionen eine Rolle. Er hilft, den Umgang mit schwierigen Situationen zu erleichtern, negative Emotionen zu regulieren und Glücksmomente zu entdecken.

Workshop für eine humorvolle Haltung im Alltag.

Dieser praxisorientierte Workshop vermittelt Kreativ- und Humorimpulse und macht Mut zu spontanen Begegnungen im Alltag.

**TERMIN** DONNERSTAG, 22.11.2018 VON 18.00-20.00 UHR  
**LEITUNG** Birgit Schwamberger-Kunst, Clownin  
**KOSTEN** € 20



**LEBENS- UND BERUFSNAVIGATION FÜR FRAUEN:  
WAS ICH WIRKLICH WIRKLICH WILL**

Kursnummer 18.01.485

Für Frauen von Ende 20 bis Anfang 50, die auf der Suche nach einer Arbeit/Tätigkeit sind, die „Sinn“ macht.

Ich will...

- \* meine Zukunft selbst gestalten
- \* sinn-voll tätig sein und Freude an meiner Arbeit haben
- \* über eine Veränderung im (Berufs-)Leben nachdenken

Ich kann hier...

- \* meine inneren Bilder von Arbeit und Arbeitswelt neu überdenken
- \* mich mit meinen persönlichen Wünschen, Träumen und Fähigkeiten auseinandersetzen
- \* aufbrechen und mir Ermutigung holen
- \* meiner Sehnsucht, meinem Herzen folgen
- \* beginnen, mein Leben so zu gestalten, wie ich es wirklich wirklich will.

**TERMINE** 5x jeweils **MONTAG VON 18.30-21.30 UHR**, 21. Jän., 28. Jän., 4. Febr., 11. Febr., 25. Febr. 2019.

**LEITUNG** **Martha Stollmayer**, Kath. ArbeitnehmerInnenbewegung OÖ

**Sonja Kapaun**, Kath. ArbeitnehmerInnenbewegung OÖ

**KOSTEN** € 70

**KOOPERATION** Katholische ArbeitnehmerInnen Bewegung OÖ, [www.mensch-arbeit.at](http://www.mensch-arbeit.at)



---

**GRUPPE FÜR TRAUERENDE ELTERN UND GESCHWISTER**

Kursnummer 18.01.400

Der Tod eines Kindes gehört wohl zu den schwersten Verlusten im Leben von Eltern. In der Begegnung mit Menschen, die ein ähnliches oder vergleichbares Schicksal erlitten haben, erfahren Mütter und Väter Verständnis und Unterstützung in ihrer Trauer. Das Sprechen, das Weinen, das Zulassen von Gefühlen, der Austausch von Erfahrungen und die liebevolle Erinnerung an die verstorbenen Kinder können Hilfen sein, um mit dem Tod des Kindes leben zu lernen. Gegenseitiges Verständnis und Mitgefühl machen die Suche nach neuen Wegen möglich, nach Wegen, die eines Tages aus Klage und Verzweiflung heraus führen.

**BEGLEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Andrea Steinbauer-Schütz, Volker Hartl, Josefine Mülleder**

**GRUPPE FÜR ELTERN NACH DEM SUIZID EINES KINDES**

**BEGLEITUNG** **Christine Buchberger**, Sozialbegleiterin

**Martha Gayer**

Alle BegleiterInnen sind betroffene Eltern, Geschwistergruppe bei Bedarf.

**INFORMATIONEN** [www.trauernde-eltern.at](http://www.trauernde-eltern.at)

**TERMINE** 10x jeweils **DIENSTAG VON 16.00-18.00 UHR**, 4. Sept., 2. Okt., 6. Nov., 4. Dez. 2018, 8. Jän., 5. Febr., 5. März, 2. April, 7. Mai, 4. Juni 2019.

**KOSTEN** jeweils € 5, Paare und Familien € 7

## GRUPPE FÜR BETROFFENE MIT ANGSTSTÖRUNGEN

Kursnummer 18.01.401

Angst ist eine biologisch sinnvolle Reaktion. Doch krankhafte Ängste behindern das Leben. Wenn wir einander emotionale Wärme und Annahme geben, können wir uns auch selbst besser annehmen. Vor jeder Veränderung ist es wichtig, uns selbst so anzunehmen, wie wir eben gerade sind. Wir wollen mit Hilfe möglicher Verarbeitungsstrategien und gegenseitiger Unterstützung wieder mehr Sicherheit und Lebensfreude erlangen.

- TERMINE** 10x jeweils **DIENSTAG VON 18.00-19.30 UHR**, 11. Sept., 9. Okt., 13. Nov., 11. Dez. 2018, 8. Jän., 12. Febr., 12. März, 9. April, 14. Mai, 11. Juni 2019.
- BEGLEITUNG** **Maria Mitmannsgruber**, Lebensberaterin
- KOSTEN** jeweils € 5

---

## TRAUERBEGLEITUNG

Kursnummer 18.01.470

„Das, wovon nicht gesprochen werden darf, ist auch das, was man nicht lindern kann.“

Der Verlust eines nahen Angehörigen löst bei den Hinterbliebenen oft Einsamkeit und Verzweiflung aus. Dazu kommt, dass unsere Gesellschaft Trauer als störend empfindet. Trauernde sollten deshalb möglichst schnell wieder „normal“ funktionieren und durch das Thema Tod nicht mehr berührt werden. Auf dem schweren Weg der Trauer werden Sie ein Stück begleitet. Sie sind eingeladen, in Einzelgesprächen von Ihrem Verlust zu erzählen und Ihren Gefühlen und Tränen genauso Raum zu geben wie der liebevollen Erinnerung. Ziel sollte nicht sein, die Verstorbenen „loszulassen“, sondern ihnen im Herzen einen Platz einzurichten, wo sie für immer „wohnen“ dürfen.

- TERMINE** 10x jeweils **MITTWOCH VON 16.30-19.00 UHR**, 12. Sept., 10. Okt., 14. Nov., 12. Dez. 2018, 16. Jän., 13. Febr., 13. März, 10. April, 15. Mai, 12. Juni 2019.
- BEGLEITUNG** **Herta Jobst**, Trauerbegleiterin
- KOSTEN** jeweils € 20
- HINWEIS** Die Gespräche können nach Bedarf vereinbart werden. Einzeltermine á 50 Minuten buchbar. Telefonische Voranmeldung unter der Nummer 0650 / 7724000 oder herta.jobst@liwest.at.

---

## GRUPPE FÜR TRAUERENDE

Kursnummer 18.01.471

Sie haben einen Menschen verloren und trauern um ihn. Wir möchten Ihnen helfen, mit dieser Situation fertig zu werden. Wir möchten Ihnen einen Raum anbieten, in dem

- \* Sie so sein dürfen, wie Sie sich gerade fühlen,
- \* Sie Abschied nehmen können,
- \* Sie Menschen in ähnlichen Situationen kennen lernen,
- \* Sie mit den Menschen sprechen oder auch schweigen können,
- \* Sie vielleicht erfahren, dass sich Lasten gemeinsam leichter tragen lassen.

Anhand von unterschiedlichen Themen, die Sie als Trauernde unterstützen sollen, mit Ihrem Verlust leben zu lernen, machen wir uns auf einen gemeinsamen Weg. Dieser Weg kommt irgendwann an ein Ziel. Dieses Ziel kann für den einen oder anderen unterschiedlich früh oder spät kommen. Die Gruppe ist daher zeitlich begrenzt. Die Teilnahme an der Trauergruppe dauert jeweils von September bis Juni. Wer früher das Gefühl hat, nicht mehr am richtigen Platz zu sein, kann selbstverständlich die Gruppe früher verlassen. Wer noch länger Zeit braucht, kann länger bleiben.

- TERMINE** 10x jeweils **MITTWOCH VON 16.30-18.00 UHR**, 19. Sept., 17. Okt., 21. Nov., 19. Dez. 2018, 23. Jän., 27. Febr., 20. März, 24. April, 22. Mai, 19. Juni 2019.
- BEGLEITUNG** **Herta Jobst**, Trauerbegleiterin
- KOSTEN** jeweils € 5



**GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK) NACH  
MARSHALL B. ROSENBERG - GRUNDKURS**

Kursnummer 18.01.850

Frauen UND Männer, die lernen wollen:

- \* sich selbst wahrzunehmen und klar auszudrücken,
- \* eine innere Haltung von Wertschätzung und Gelassenheit zu entwickeln,
- \* Ärger/Nein wertschätzend auszudrücken,
- \* statt zu urteilen und zu bewerten, Bedürfnisse wahrzunehmen,
- \* empathisch zuzuhören,

finden hier einen geschützten Raum, mit dieser Werthaltung und Sprache erste Erfahrungen zu sammeln.

<b>TERMINE</b>	8x jeweils <b>MITTWOCH VON 18.30-21.30 UHR</b> , 10. Okt., 7. Nov., 12. Dez. 2018, 9. Jän., 6. Febr., 6. März, 3. April, 8. Mai 2019.
<b>LEITUNG</b>	<b>Gertraud Leitner-Fischlauer</b> , Lebens- u. Sozialberaterin i.A.
<b>KOSTEN</b>	€ 70
<b>HINWEIS</b>	Keine Vorkenntnisse erforderlich.

---

**GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK) NACH  
MARSHALL B. ROSENBERG - FORTGESCHRITTENE F1**

Kursnummer 18.01.851

Frauen UND Männer, die ihre Erfahrungen „praxistauglich“ vertiefen wollen, finden hier einen geschützten Raum, um eigene Themen einzubringen und mit Unterstützung von:

- \* Rollenspielen,
- \* GFK-Tanzparkett,
- \* fallweise gewünschte theoretische Inputs

den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

<b>TERMINE</b>	8x jeweils <b>DIENSTAG VON 18.15-21.15 UHR</b> , 9. Okt., 6. Nov., 11. Dez. 2018, 8. Jän., 5. Febr., 5. März, 2. April, 7. Mai 2019.
<b>LEITUNG</b>	<b>Gertraud Leitner-Fischlauer</b> , Lebens- u. Sozialberaterin i.A.
<b>KOSTEN</b>	€ 70
<b>HINWEIS</b>	Voraussetzung: Absolvierung eines GFK-Anfängerseminars oder GFK-Einführungsworkshops

---

**GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK) NACH  
MARSHALL B. ROSENBERG - FORTGESCHRITTENE F2**

Kursnummer 18.01.852

Frauen UND Männer, die ihre Erfahrungen „praxistauglich“ vertiefen wollen, finden hier einen geschützten Raum, eigene Themen einzubringen und mit Unterstützung von:

- \* Rollenspielen,
- \* GFK-Tanzparkett,
- \* fallweise gewünschte theoretische Inputs

den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

<b>TERMINE</b>	8x jeweils <b>DONNERSTAG VON 18.15-21.15 UHR</b> , 11. Okt., 8. Nov., 13. Dez. 2018, 10. Jän., 7. Febr., 7. März, 4. April, 9. Mai 2019.
<b>LEITUNG</b>	<b>Gertraud Leitner-Fischlauer</b> , Lebens- u. Sozialberaterin i.A.
<b>KOSTEN</b>	€ 70
<b>HINWEIS</b>	Voraussetzung: Absolvierung eines GFK-Fortgeschrittenenseminars

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf stellt Frauen oft vor große Herausforderungen. Gerade beim Wiedereinstieg nach der Karenzzeit stellt sich die Frage, wie diese Vereinbarkeit auch tatsächlich funktionieren kann.

*1. Termin: Was kann ich?*

Wo liegen meine Stärken und Kompetenzen? Wie kann ich diese sowohl privat als auch beruflich gezielt einsetzen?

*2. Termin: Was will ich?*

Wie kann ich mein Bestes geben, ohne mich selbst zu überfordern? Wie kann ich mit den an mich gestellten Anforderungen umgehen? Wie kann ich im Alltag auftanken und was oder wer unterstützt mich dabei?

*3. Termin: Was brauche ich?*

Wie kann ich Berufs- und Privatleben gut organisieren? Wie kann ich mit herausfordernden Situationen umgehen? Welche Strategien gibt es für den Umgang damit?

Im Austausch mit anderen Frauen ergeben sich oft neue Blickwinkel, Denkansätze und Lösungsstrategien und somit Impulse für die aktive Gestaltung der eigenen Lebenssituation.

- TERMINE** 3x jeweils **MITTWOCH, 10.10.2018**, von 8.30-11.30 Uhr  
**MITTWOCH, 17.10.2018**, von 8.30-11.30 Uhr  
**MITTWOCH, 24.10.2018**, von 8.30-11.30 Uhr
- LEITUNG** **Eva-Maria Kienast M.A.**, Leiterin Haus der Frau, Studium der Psychologie und Pädagogik, dipl.Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, zertif. Mediatorin
- KOSTEN** € 40
- HINWEIS** Kinder im Alter von 1,5 - 3 Jahren können während des Seminars in der Spielstube vom Haus der Frau betreut werden - Anmeldung erforderlich!

## LOGOTHERAPIE: GRUNDLAGENREIHE

Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die sich für die Logotherapie interessieren und wesentliche Grundzüge des Menschenbildes Viktor Frankls und dessen Anwendung näher kennen lernen wollen.

Die Logotherapie ist eine sinnorientierte Psychotherapierichtung. Darüber hinaus bietet sie praktische Lebenshilfe und unterstützt Menschen bei der Suche nach Sinn- und Wertorientierung.

*1. Termin:*

Das Menschenbild der Logotherapie. Akzente aus dem Leben Viktor Frankls. Die drei Dimensionen des Menschseins

*2. Termin:*

Die „Geistige Person“ und ihre Fähigkeiten. Von der Trotzmacht des Geistes. Bedingungen-Freiheit-Verantwortung.

*3. Termin:*

Frankls Wert - und Sinnkonzept. Dem Sinn auf der Spur. Werte sind Hilfen zur Sinnfindung.

*4. Termin:*

Logotherapie als Ärztliche Seelsorge. Bewältigung von Leid und Schicksalsschlägen. Bestmögliche Antworten auf die Herausforderungen des Lebens finden.

*5. Termin:*

Der „Optimismus der Vergangenheit“. Viktor Frankls trostreiche Sicht auf Tod und Vergänglichkeit des Menschen.

- TERMINE** 5x jeweils **DONNERSTAG VON 19.00-21.00 UHR**, 11. Okt., 8. Nov., 6. Dez. 2018, 10. Jän., 7. Febr. 2019.
- LEITUNG** **Susanna Lazelsberger**, Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse, Dipl. Lebensberaterin
- KOSTEN** € 70

LOGOTHERAPEUTISCHE ABENDE

Kursnummer 18.01.478 - 18.01.482

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

*1. Abend: Motivationskonzept nach Viktor Frankl.*

Was kann den Menschen motivieren, bestmögliche Antworten auf seine Lebensfragen zu suchen? Selbstverwirklichung geschieht durch Sinnverwirklichung.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 07.03.2019 VON 19.00-21.00 UHR**  
**KOSTEN** € 16

*2. Abend: Persönlichkeitsentwicklung durch Logotherapie.*

Hindernisse und Hilfen auf dem Weg zu einer reifen Persönlichkeit Charakter HAT man, Persönlichkeit WIRD man.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 04.04.2019 VON 19.00-21.00 UHR**  
**KOSTEN** € 16

*3. Abend: der Angst begegnen.*

Angst ist die größte Blockade unserer Entwicklung. Der „Angst-Kreislauf“ und seine Unterbrechung. Rückgewinnung des Urvertrauens.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 02.05.2019 VON 19.00-21.00 UHR**  
**KOSTEN** € 16

*4. Abend: Vom Wesen der Liebe.*

Viktor Frankl sieht in der Liebe jene Gabe, den Anderen als einmaliges Wesen zu erkennen und bedingungslos anzunehmen. Haltungskorrekturen in Krisenzeiten der Liebe.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 06.06.2019 VON 19.00-21.00 UHR**  
**KOSTEN** € 16

**LEITUNG** **Susanna Lazelsberger**, Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse,  
Dipl. Lebensberaterin  
**KOSTEN** Alle 4 Logotherapeutischen Abende € 60



STIMME UND PERSÖNLICHKEIT

Kursnummer 18.01.500

Dieses Angebot ist für Menschen gedacht, die ihre persönlichen Ressourcen optimal nutzen möchten. Egal, wie genau Sie Ihre Worte wählen und wie gut Sie Ihre Rede vorbereiten - ihre Stimme verrät schonungslos, ob Sie auch zum Inhalt des Gesagten stehen.

Es erwartet Sie Stimm- und Sprechtraining, welches auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

**LEITUNG** **Hermine Pühringer**, Sprechtrainerin  
**HINWEIS** Termin und Kosten nach Vereinbarung,  
Telefonnummer: 0732 / 22 15 25 oder 0664 / 941 23 49

HOCHWERTIG GESTYLT AUCH MIT KLEINEM BUDGET

Kursnummer 18.01.033

Eine hochwertige Garderobe kostet Geld. Und doch gibt es Möglichkeiten, hochwertig und edel gekleidet zu sein, ohne über ein großes Budget zu verfügen. Dieses Seminar zeigt die wichtigsten Kleidungsstücke, Farben und Stylingstrategien, die einen hochwertigen Eindruck machen und von Klasse und Stilgefühl zeugen. Bonustipps, wie man die eigene Garderobe auf hochwertig trimmt, runden das Seminar ab.

**TERMIN** FREITAG, 16.11.2018 VON 15.00-20.00 UHR  
**LEITUNG** Mag.art.<sup>a</sup> Sonja Wöhrensimmel-Wahl, Style Coach  
**KOSTEN** € 40

AUTHENTISCH AUFTRETEN MIT KÖRPER UND STIMME


Kursnummer 18.01.030

Gelungene Kommunikation ist körperlich angenehm (*Volkmar Glaser*). Dieser Workshop richtet sich alle, die ihre Stimme im Beruf und Alltag bewusster einsetzen wollen. Wenn Sie Ihre Kenntnisse über das Sprechen erweitern und sich dem Zusammenhang von Körper, Stimme und Atmung widmen wollen, sind Sie hier richtig! Dieses Wissen unterstützt Sie beim Sprechen vor Publikum, in der Gruppe, am Telefon und im persönlichen Gespräch.

Vielfältige, praxisnahe Übungen zielen darauf ab, mit Leichtigkeit stimmlich Raum einzunehmen, die Atmung kennenzulernen sowie eine genauere Artikulation zu erzielen. Durch Körperbewusstsein mehr Präsenz zu erzeugen steht genauso im Fokus des Kurses, wie theoretische Inhalte durch lebendiges Sprechen verständlich zu vermitteln.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig!  
Ein Handout mit den erarbeiteten Übungen wird zur Verfügung gestellt!

**TERMIN** FREITAG, 12.10.2018 VON 15.00-19.00 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> Elisa Andessner, Akademische AAP-Sprech- und Stimmtrainerin, Bildende Künstlerin  
**KOSTEN** € 35



Advertisement for 'Zeit zu leben' featuring a smiling woman and the text 'WAS GLAUBST DU, WER DU BIST?'. The name 'Bernadette' is written in cursive. The logo 'kfb' is visible, along with the text 'Zeit zu leben' and 'Egal wer du bist, wir freuen uns auf dich. Egal was dich bewegt, bei uns bist du genau richtig. **Deine Zeit ist jetzt.**' The website 'www.kfb-zeitzuleben.at' is also mentioned.

SEGELREISE IN KROATIEN FÜR FRAUEN

Kursnummer 18.01.085

Diese Segelreise für Frauen bietet eine andere Sichtweise auf den Alltag, Raum zur Selbstreflexion und die Möglichkeit, die eigenen Stärken und Ressourcen zu aktivieren und zu stärken. Dabei erkunden wir die kroatische Inselwelt mit ihren idyllischen Orten und wildromantischen Buchten.

Das gemeinsame Leben an Bord, miteinander unterschiedliche Situationen bewältigen, den unendlichen Sternenhimmel und unberührte Natur erleben und sich selbst wieder besser kennen lernen - eine Woche zum Genießen und Auftanken!

Seemannschaft und Segeln bietet eine Vielzahl an Berührungspunkten zum eigenen Leben:

- \* Seemannsknoten knüpfen - Was gibt mir Halt im Leben?
- \* Tagestouren planen - Wie finde ich den Weg zu meinen Zielen?
- \* Wind und Wetter - Mit welchen Einflüssen bin ich derzeit konfrontiert?
- \* Aktives Segeln - Sei Teil eines Teams und bewältige Herausforderungen!

Segelkenntnisse sind nicht Voraussetzung für die Reise.

Rechtzeitig vor Reisebeginn erhalten Sie eine Checkliste für Persönliches und Informationen zur Anreise. Anreise: Selbstanreise, Organisation von Fahrgemeinschaften möglich, das Schiff liegt in der Marina Zadar/Kroatien.

**TERMIN** SAMSTAG, 08.06.2019 BIS SAMSTAG, 15.06.2019

**LEITUNG** **Eva-Maria Kienast M.A.**, Leiterin Haus der Frau, Studium der Psychologie und Pädagogik, dipl.Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, zertif. Mediatorin

**KOSTEN** € 890 exkl. Bordkassa (ca. € 150)

**KOOPERATION** CSI Yachtcharter

**HINWEIS** max. 6 Teilnehmerinnen in 3 Doppelkabinen



Foto: Alexander Kienast