

**FRAUENSALON  
MUSIK ALS LEBENSELIXIER  
EIN SALON MIT DIRIGENTIN MAG.A ART KATHARINA MÜLLNER BA**

Kursnummer 20.01.111

Katharina Müllner ist seit der Spielzeit 2017/18 am Landestheater Linz als Dirigentin engagiert. Dieses Engagement erfolgte noch vor dem Abschluss ihres Bachelorstudiums. Ihre musikalische Ausbildung begann im Alter von fünf Jahren eher zufällig am Klavier, später folgten Violine und weitere Instrumente. Inspiriert von ihrem Musiklehrer machte sie in Wien die ersten Schritte im Leiten von Chören und Ensembles. Sie selbst bezeichnet Handwerk, Geduld, Verständnis und Empathie als die Eigenschaften, die hinter ihrem Erfolg stehen.

Im Frauensalon kommen wir mit Katharina Müllner ins Gespräch über die Faszination und Herausforderungen ihres Berufs, ihre Hauptrolle im Orchestergraben und wie sie versucht, jeder Note Leben einzuhauchen.

Kulinarische Köstlichkeiten, Whisky von Peter Affenzeller

**TERMIN** **DONNERSTAG, 22.10.2020 VON 18.30-22.00 UHR**  
**ZU GAST** **Mag.<sup>a</sup> art Katharina Müllner BA**, Dirigentin  
**ES LADEN EIN** **Mag.<sup>a</sup> Gabriele Eder-Cakl**, Pastoralamt der Diözese Linz  
**Mag.<sup>a</sup> Michaela Leppen**, kfb öö  
**Kienast Eva-Maria M.A. MA**, Leiterin Bildungszentrum Haus der Frau  
**KOSTEN** Freiwillige Spenden  
**KOOPERATION** kfb OÖ, Frauenkommission der Diözese Linz

**FRAUENSALON  
IM DENKEN FREI UND IM HERZEN VERBUNDEN  
EIN SALON MIT DR.IN CHRISTINE HAIDEN, CHEFREDAKTEURIN DER „WELT DER FRAUEN“**

Kursnummer 20.01.110

Wann erfahren Frauen und Männer endlich den gleichen Respekt und wann stehen ihnen die gleichen Chancen offen? Diese Fragen beschäftigen Christine Haiden schon seit Jahrzehnten. Die vielseitig interessierte Journalistin blickt in tiefgründigen Reportagen auf die bewegte Geschichte der Frauen zurück. Mit spitzer Feder und kritischem Denken hinterfragt sie in ihren Kommentaren die aktuellen Verhältnisse in der Gesellschaft. Vor allem aber will sie mit ihren Geschichten ihren Leserinnen eine gute Lebensbegleitung anbieten. Sie liebt ihre persönliche Freiheit, bezeichnet sich selbst als neugierig und meint: "Im Herzen bin ich eine Bäuerin, die sich freut, wenn alles wächst und gedeiht".

Im Frauensalon kommen wir mit ihr ins Gespräch über die persönliche und gesellschaftliche Entwicklung von Frauen und fragen nach, wie viel noch zu tun ist, bis sich Frauen selbst gleichwertig fühlen und auch so gesehen werden.

Kulinarische Köstlichkeiten, Whisky von Peter Affenzeller

**TERMIN** **DONNERSTAG, 15.04.2021 VON 18.30-22.00 UHR**  
**ZU GAST** **Dr.in Christine Haiden**, Journalistin und Autorin, Präsidentin des OÖ. Presseclubs  
**ES LADEN EIN** **Mag.<sup>a</sup> Gabriele Eder-Cakl**, Pastoralamt der Diözese Linz  
**Mag.<sup>a</sup> Michaela Leppen**, kfb öö  
**Kienast Eva-Maria M.A. MA**, Leiterin Bildungszentrum Haus der Frau  
**KOSTEN** Freiwillige Spenden  
**KOOPERATION** kfb OÖ, Frauenkommission der Diözese Linz

**BERNADETTE LAIMBAUER**  
**ARTIST IN RESIDENCE IM HAUS DER FRAU**

Kursnummer 20.01.113

Im Studium Experimentelle Gestaltung in Linz erarbeitet Bernadette Laimbauer unterschiedlichste Arten von Performance. Sie verwickelt das Publikum in intime Rituale, stellt Skulpturen nach, die in einer längeren Zeitspanne in sich zusammenbrechen, ordnet Bewegungen zu einem dramaturgischen Spannungsbogen oder lässt konkrete Handlungen von ihrer Tochter als Co-Performerin beeinflussen. Während ihres Aufenthaltes im Haus der Frau bereitet sie sich auf ihr abschließendes Diplom vor.

**AUSBILDUNG**

seit 2018 Studium Kulturwissenschaften an der Kunstuniversität Linz

seit 2014 Studium Bildende Kunst/Experimentelle Gestaltung an der Kunstuniversität Linz

2011-12 Studium Kunstgeschichte an der Universität Wien

2010 Matura an der HBLA für künstlerische Gestaltung Linz

**FORTBILDUNG**

2016 Performance Art Studies bei Johannes Deimling in Oslo

2014 International Performance Association bei Nezaket Ekici in Istanbul

2013 Internationale Sommerakademie für Theater bei Michaela Obertscheider in Graz

**AUSGEWÄHLTE PERFORMANCES**

2019 nixtasy mit Die Fabrikanten in Linz

2018 In schillernde Iteration, Arnolfini in Bristol

2017 Backe Kuchen Milch, Performance Art Festival in Bergen

2016 it's the body that will be gone, kuratiert von Anne von der Heiden und Jasmin Mersmann in OK Platz Linz

2015 The bride project, Regie: Sina Heiss, Lange Nacht der Bühnen Linz

2014 anthropomorph. im Zuge von IPA in Istanbul

**TERMIN**  
**KÜNSTLERIN**  
**KOOPERATION**

**DONNERSTAG, 01.10.2020 BIS 28.02.2021**

**Bernadette Laimbauer**

Kunstreferat/Diözesankonservatorat der Diözese Linz



**MARIE-ANDRÉE PELLERIN**  
**ARTIST IN RESIDENCE IM HAUS DER FRAU**

Kursnummer 20.01.113

Marie-Andrée Pellerin ist eine Künstlerin aus Montreal, die derzeit in Linz lebt. Sie studierte Architektur in Kanada, bevor sie 2015 einen Master of Arts am Dutch Art Institute in den Niederlanden abschloss. Derzeit promoviert sie in Kunst- und Kulturwissenschaft an der Kunstuniversität Linz. Außerdem ist sie Teil des artist-run space bb15.

In ihrer forschungsbasierten Praxis beschäftigt sie sich mit Sprache, semantischen Feldern und Rhetorik in verschiedenen Formaten (Performance, Videoinstallation, Klangskulpturen und kuratorische Projekte). Sie interessiert sich für die Materialität und Akustik von Wörtern sowie für das Potential von Sprache, geformt, modifiziert und gestört zu werden, um neue Möglichkeiten und Brüche zu schaffen. Sie untersucht, wie Science-Fiction-Autorinnen mit Sprache in ihrer Kommunikation mit dem Anderen umgehen und einen fluiden Umgang mit Sprache vorantreiben.

**AUSBILDUNG**

- 2017-(...) PHD in Art-Research, Kunstuniversität Linz, Österreich
- 2013-15 Master of Arts, Dutch Art Institute, Niederlande
- 2005-09 Bachelor der Architektur, Université de Montréal, Kanada

**AUSSTELLUNGEN (Auswahl)**

- 2020 Gruppenausstellung, Kunstraum D21, Leipzig, Deutschland (demnächst)
- 2019 L'obsolescence des mots, Studio XX, Montreal, Kanada
- 2018 La theoria del Mundus Subterraneus, Atelier Circulaire, Montreal, Kanada
- 2017 A Vocabulary of Noise, BB15, Linz, Österreich
- 2016 ParafloWS, Festival für digitale Kunst und Kulturen, Kunstform, Wien
- 2015-16 Le tapis glisse, Atelierhaus Salzamt, Linz
- 2014 Using the Museum - DAI, Van Abbemuseum, Eindhoven, NL

Für das Frühjahr 2021 ist ein Besuch im Valie Expo Center geplant. Nähere Informationen dazu werden rechtzeitig bekannt gegeben!

**TERMIN** **DONNERSTAG, 01.03.2021 BIS 24.09.2021**  
**KÜNSTLERIN** **Marie-Andrée Pellerin**  
**KOOPERATION** Kunstreferat/Diözesankonservatorat der Diözese Linz

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

Kursnummer 20.01.140 - 20.01.142

Jüdinnen, Christinnen und Musliminnen treffen einander seit 2016 zum interreligiösen Gespräch. Der Austausch und gemeinsame Unternehmungen verbinden Freundschaften entstehen. In offenen Gesprächsrunden, bei Moschee- oder Synagogenbesuch können jederzeit interessierte Frauen dazu kommen. Charlotte Herman, Hatice Baser und Monika Greil-Payrhuber laden Sie/dich herzlich als Gastgeberinnen ein.

**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  
**KOOPERATION** Michaela Greil / MIG-Pictures e.U.

**MIG-Pictures e.U.**  
Inhaberin Michaela Greil  
FOTOGRAFIE und FILM



## 1. Termin: Reden wir über das Leben – Wie Religionen und Glaube das Leben beeinflussen

Kursnummer 20.01.142

Ein Gesprächsabend zum Thema Leben aus dem Glauben mit Vertreterinnen anderer Religionen im Haus der Frau.

**TERMIN** MITTWOCH, 13.01.2021, 19.00–21.00 UHR  
**LEITUNG** Monika Greil-Payrhuber MA, Christin, Initiatorin des Dialogs, Projektverantwortliche  
**KOSTEN** Interreligiöser Dialog Dekanat Traun  
Freiwillige Spenden

## 2. Termin: Besuch einer Moschee

Kursnummer 20.01.141

Wir besuchen gemeinsam die NUR-Moschee des Vereins der Bosnikan.  
Treffpunkt: 18.00 Uhr, Ort: Glimpfingerstraße 1, 4020 Linz

**TERMIN** MITTWOCH, 10.02.2021, 19.15–21.15 UHR  
**LEITUNG** Hadice Baser, Pädagogin, Jugendfrauenvorstand des Vereins ALIF  
**KOSTEN** Freiwillige Spenden

## 3. Termin: Besuch der Synagoge

Kursnummer 20.01.140

Wir erleben eine Synagogenführung mit der Präsidentin der Israelitischen Kultusgemeinde Linz und dürfen anschließend dem jüdischen Shabbatgebet beiwohnen.  
Treffpunkt: 17.00 Uhr, Ort: Betlehemstraße 26, 4020 Linz

**TERMIN** FREITAG, 19.03.2021, 17.00–19.00 UHR  
**LEITUNG** Dr.<sup>in</sup> Charlotte Herman, Präsidentin der israelitischen Kultusgemeinde Linz  
**KOSTEN** Freiwillige Spenden

---

## ES REICHT JETZT! FRAUEN IN DER KATHOLISCHEN KIRCHE STEHEN AUF

Kursnummer 20.02.111

Der Missbrauchs- und Vertuschungsskandal hat die katholische Kirche in den Grundfesten erschüttert. Inzwischen ist klar, dass die Ursache dafür nicht nur persönliche Verfehlungen Einzelner sind, sondern dass es Strukturen gibt, die Machtmissbrauch begünstigen. Wie für Tausende engagierte Frauen ist für Maria Hagenschneider klar: Eine Erneuerung kann nur gelingen, wenn den Frauen in der Kirche der gebührende Platz zukommt. Sie lassen sich nicht mehr mit theologischen Formeln abspeisen.

Maria Hagenschneider stellt in ihrem Buch: "Es reicht jetzt! Frauen in der katholischen Kirche stehen auf" Initiativen vor, die für eine Reihe von Strukturveränderungen, nicht nur in den deutschsprachigen Ländern, aufstehen und einstehen. Sie steht für berechtigte Kritik an der römisch-katholischen Kirche ein und streitet für Veränderungen. Dabei liegt ihr Schwerpunkt auf der Forderung nach Geschlechtergerechtigkeit in der katholischen Kirche. Den gängigsten Argumenten derer, die meinen, dass den Frauen in der Kirche keine Ämter zustehen, setzt sie Argumente entgegen und entlarvt zum Teil die, die sich gerne als "Bewahrer des Katholischen" bezeichnen, als Verteidiger eigener Macht.

Maria Hagenschneider steht mitten in ihrer Kirche, trotz und mit ihrer persönlichen Geschichte. Sie informiert sachlich und lässt sich zugleich ihre emotionale Sicht nicht nehmen. Mit vielen Frauen aus der Mitte des kirchlichen Lebens stellt sie die Frage: Werde ich endlich ernst genommen oder werde ich gehen? Die Zukunft der Kirche hängt davon ab.

**TERMIN** MONTAG, 05.10.2020 VON 19.00-20.30 UHR  
**REFERENTIN** Marion Hagenschneider, Religionspädagogin, Heilpädagogin, engagiert in der Hospizbewegung und bei interkulturellen Fragestellungen, Mitglied der kfd und Maria 2.0 Aktivistin, Autorin von: "Tage voller Leben - unsere gemeinsame Zeit im Hospiz" und "Es reicht jetzt! Frauen in der katholischen Kirche stehen auf"  
**KOOPERATION** Katholische Frauenbewegung OÖ, Frauenkommission der Diözese Linz  
**KOSTEN** € 12

INTERNATIONALES FRAUENCAFE

Kursnummer 20.01.300- 20.01.305

*"Mein Aserbaidshan"*

Kursnummer 20.01.300

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

**TERMIN** **MITTWOCH, 21.10.2020 VON 09.00-11.00 UHR**  
**REFERENTIN** **Isabella Asadova**, Aserbaidshan  
**KOSTEN** Freiwillige Spenden  
**KOOPERATION** Verein Arcobaleno

*"Medien und Macht"*

Kursnummer 20.01.301

Medien wie Tageszeitungen und Social Media sind entscheidend für die Meinungsbildung. Häufig sind es aber sie, die Vorurteile verstärken und falsche Informationen verbreiten. In diesem Workshop wird die Kompetenz gestärkt, mit Medien sinnvoll umzugehen, Botschaften zu entschlüsseln, Kommunikationsstrategien zu erkennen, Informationen zu beurteilen und zu reflektieren.

**TERMIN** **MITTWOCH, 25.11.2020 VON 09.00-11.00 UHR**  
**REFERENTIN** MitarbeiterIn von SOS Menschenrechte  
**KOSTEN** Freiwillige Spenden  
**KOOPERATION** SOS Menschenrechte

*"Mein Venezuela"*

Kursnummer 20.01.302

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

**TERMIN** **MITTWOCH, 16.12.2020 VON 09.00-11.00 UHR**  
**REFERENTIN** **Mag.<sup>a</sup> Yelitza Fernandez de Baguhl**, Venezuela, Sozialpädagogin  
**KOSTEN** Freiwillige Spenden  
**KOOPERATION** Verein Arcobaleno

*"Tanzen verbindet"*

Kursnummer 20.01.303

"Tanzen verbindet!" Das ist das Motto dieses Vormittags. Es gibt keine ausgebildeten Tanzlehrerinnen, sondern drei bis 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** **MITTWOCH, 13.01.2021 VON 09.00-11.00 UHR**  
**REFERENTIN** **Susanne Scheftner-Mittermayr MSSc**, Soziologin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
**KOSTEN** Freiwillige Spenden  
**HINWEIS** Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und bequeme Schuhe mit.

## "Zivilcourage"

Kursnummer 20.01.304

In schwierigen Situationen, in denen andere Menschen verbal oder tätlich angegriffen werden, gut zu reagieren, kann geübt werden. Der erste Schritt ist das Hinsehen statt dem Wegsehen. Der Workshop zeigt anhand von alltäglichen Erfahrungen ein nützliches Repertoire an Handlungsmöglichkeiten und Strategien zur Deeskalation und Konfliktbearbeitung auf. Hier findet bestimmt jede einen Weg, um sich für andere einzusetzen.

**TERMIN** **MITTWOCH, 24.02.2021 VON 09.00-11.00 UHR**  
**REFERENTIN** MitarbeiterIn von SOS Menschenrechte  
**KOSTEN** Freiwillige Spenden  
**KOOPERATION** SOS Menschenrechte

## "Mein Bulgarien"

Kursnummer 20.01.305

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** **MITTWOCH, 24.03.2021 VON 09.00-11.00 UHR**  
**REFERENTIN** **Antoaneta Mineva MA**, Bulgarin, Sängerin, Kulturmanagerin  
**KOSTEN** Freiwillige Spenden



## GRENZENLOS L(I)EBEN: BEGEGNUNG UND AUSTAUSCH VON INTERKULTURELLEN PAAREN

Kursnummer 20.01.900 - 20.01.901

Die Liebe interkultureller Paare kann Grenzen überwinden - soziale, kulturelle, religiöse nationale und rechtliche Grenzen! Sie leben über diese hinweg, was manchmal als Herausforderung und oft als Bereicherung erlebt wird.

Der Fokus dieser Veranstaltung richtet sich auf die Begegnung von interkulturellen Paaren und Einzelpersonen, die sich in einer interkulturellen Paarbeziehung befinden und sich informieren oder austauschen wollen!

Paare aus verschiedenen Ländern oder Kulturen empfinden die Welt des Partners/der Partnerin oft als faszinierend und als anders als die eigene. Durch unterschiedliche Sozialisation und Prägung kann es unterschiedliche Vorstellungen vom Leben geben, die sich nicht oder nur schwer vereinbaren lassen oder sich auch ergänzen! Beispiele dafür sind Rollenbilder, der Umgang mit Zeit und Geld, Kindererziehung und Kommunikation. Vorurteile, Diskriminierung, rechtliche Bestimmungen und Migrations- sowie Integrationsprozesse können diese Paare außerdem vor große Hürden stellen.

An einem Samstagvormittag treffen wir uns in einer lockeren Atmosphäre bei einem gemütlichen Frühstücks- und Kennenlernteil, um uns auszutauschen. Es stehen der Austausch der TeilnehmerInnen über alltägliche Themen und Beziehungsthemen interkultureller Paare im Mittelpunkt.

Es wird ersucht, eine Köstlichkeit aus den jeweiligen Herkunftsländern mitzubringen. Kaffee und Tee wird vom Haus der Frau kostenlos zur Verfügung gestellt!

## 1. Termin: LIEBE OHNE GRENZEN - damals wie heute - Ein Vortrag der Initiative Ehe ohne Grenzen

Kursnummer 20.01.900

Nationalstaatliche Grenzen können für bestimmte Gruppen von Menschen unüberwindbare Hürden sein: für ÖsterreicherInnen und deren EhepartnerInnen aus einem sogenannten Drittstaat. Oft verhindern diese Grenzen sogar ein gemeinsames Familienleben. Denn um gemeinsam in Österreich leben zu können, sind zahlreiche Auflagen zu erfüllen. Ein einschneidendes Ereignis mit weitreichenden Folgen stellte für viele binationale Paare und Familien das Fremdenrechtspaket 2006 dar. Doch das war erst der Anfang ihrer rechtlichen Diskriminierung - und der Anfang der Initiative Ehe ohne Grenzen. Als Reaktion auf diese fremdenrechtlichen Verschärfungen schlossen sich betroffene Ehepaare in Wien zusammen, um auf ihre prekäre Lage als binationale Ehepaare angesichts des geltenden Fremdenrechtsgesetzes aufmerksam zu machen. Mittels vielfältiger Aktionsformen forderten sie ein Recht auf Ehe ohne Grenzen.

Die Initiative Ehe ohne Grenzen (EOG), die sich seitdem für ein Ende dieser Diskriminierung einsetzt, berät inzwischen seit 14 Jahren ehrenamtlich Paare und Familien, deren Mitglieder unterschiedliche Nationalitäten haben. Allein im Jahr 2019 hat das Team von EOG über 1300 Beratungsgespräche durchgeführt und damit betroffene Personen in ihrem Weg durch den Fremdenrechtsdschungel unterstützt.

In dem Vortrag geben die Vereinsmitglieder Beate Neunteufel-Zechner und Erika Eisenhut einen historischen Abriss zur Entwicklung der Initiative Ehe ohne Grenzen, ihrer Protestaktion und ihrem kreativen Aktionismus. Danach berichten die Vortragenden von aktuellen fremdenrechtlichen Herausforderungen, mit denen binationale Paare und Familien in Österreich zu kämpfen haben, und geben Einblicke in den Beratungsalltag und die Vereinsarbeit.

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 10.10.2020 VON 10.00-13.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Katrin Aichmayr BA.</b> , Sozialarbeiterin
<b>REFERENTINNEN</b>	<b>Erika Eisenhut</b> , Vereinskordinatorin <b>Beate Neunteufel-Zechner</b> , Vorstandsmitglied
<b>KOOPERATION</b>	BEZIEHUNGLEBEN.AT, Abteilung Beziehung, Ehe und Familie im Pastoralamt
<b>KOSTEN</b>	Freiwillige Spenden
<b>HINWEIS</b>	ANMELDUNG ERFORDERLICH!



## 2. Termin: Thema - Einblicke in die Lebenspraxis interkultureller Paare mit Dr.in Karin Schreiner M.A.

Kursnummer 20.01.901

Dr.in Karin Schreiner M.A. gibt uns beim zweiten Termin Einblicke in die Lebenspraxis interkultureller Paare. Diese sind Teil unseres sozialen Alltags und die Tendenz zu interkulturellen Partnerschaften ist steigend. Doch die Betroffenen sind für die Herausforderungen eines interkulturellen Beziehungsalltags nicht immer vorbereitet.

Mit welchen Kernthemen sind interkulturelle Paare in ihrem Alltagsleben konfrontiert? Wie gelingt es ihnen, ihre jeweiligen Herkunftskulturen als Ressource zu nutzen und Synergien zu schaffen?

<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 17.04.2021 VON 10.00-13.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Katrin Aichmayr BA.</b> , Sozialarbeiterin
<b>REFERENTIN</b>	<b>Dr.in Karin Schreiner M.A.</b> , Intercultural Know How - Training & Consulting
<b>KOOPERATION</b>	BEZIEHUNGLEBEN.AT, Abteilung Beziehung, Ehe und Familie im Pastoralamt
<b>KOSTEN</b>	Freiwillige Spenden
<b>HINWEIS</b>	ANMELDUNG ERFORDERLICH!

## INTERNATIONALER FRAUENTAG

Kursnummer 20.01.114

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 erreicht und umgesetzt 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 5. März 2021!

**TERMIN** FREITAG, 05.03.2021 VON 09.00-12.00 UHR  
**KOSTEN** Freiwillige Spenden

---

## EIN KLEINES STÜCK VOM GLÜCK

Kursnummer 20.01.115

Ist ein glückliches Leben ein Glücksfall? Wo liegt der Unterschied zwischen glücklichen und weniger glücklichen Menschen? (Was) Kann ich selbst dazu beitragen, glücklicher zu sein? Gemeinsam versuchen wir ein Stückweit zu erforschen und zu erfahren, was eigentlich Glück ist, was glücklich macht, was Glück bringt und wo dieses zu finden ist.

**TERMIN** DONNERSTAG, 29.10.2020 VON 18.30-21.30 UHR  
**LEITUNG** Manuela Stal, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Meditationsleiterin  
**KOSTEN** € 25

---

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

Kursnummer 20.01.128

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, 11.02.2021 VON 18.00-20.00 UHR  
**LEITUNG** Schwamberger-Kunst Birgit, Clownin  
**KOSTEN** € 20

## DIE CLOWNIN IN MIR ENTDECKEN

Kursnummer 20.01.105

Im Alltag müssen wir oft funktionieren, vernünftig sein und Leistung erbringen. Dennoch steckt in jeder von uns auch eine Clownin, die lustvoll die Welt erstaunen möchte. Durch spielerisch-kreatives Tun, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Spiele und Methoden aus der Clownerie entdecken wir die Qualität der Clownin in uns und lassen uns von ihrer lebendigen, überraschenden Kraft anstecken: im Hier und Jetzt ankommen, bejahen was ist, ungewöhnliche Perspektiven entdecken, lustvolles Spiel, authentisch sein, Freude und Leichtigkeit erfahren!

**TERMIN** SAMSTAG, 17.04.2021 VON 10.00-17.00 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> Constanze Moritz, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Coach  
**KOSTEN** € 80

---

## MÄRCHENHAFTES ROLLENSPIEL

Kursnummer 20.01.121

Ob junges Mädchen oder reife Frau, Hexe oder Helferin, Schöpferin oder Schicksalsgöttin - die Frauen in den ausgewählten Märchen sind sanft und wild, hilfreich oder gefährlich. Sie trotzen Gefahren, wagen Neues und nehmen ihr Schicksal selbst in die Hand. Als Märchenfiguren verwandelt treten wir miteinander in Kontakt. Wir spielen die Szenarien, experimentieren mit unterschiedlichen Rollen, schreiben die Geschichten um und entdecken dabei vielleicht auch neue Facetten an uns selbst. Im Vordergrund stehen dabei die Freude am Spielen und am eigenen Ausdruck!

**TERMIN** SAMSTAG, 14.11.2020 VON 08.30-13.30 UHR  
**LEITUNG** Claudia Edermayer, Märchenerzählerin, Autorin und Rollenspielcoach  
**KOSTEN** € 65

---

## IMPROTHEATER-WORKSHOP FÜR ANFÄNGERINNEN

Kursnummer 20.01.120

Vielleicht haben Sie Improtheater schon mal gesehen - SchauspielerInnen improvisieren ohne Vorbereitung kleine Theaterszenen. Beim Improtheater geht es ums Spielen, um Spaß mit anderen beim Miteinander-Spielen und ums Schlüpfen in verschiedene Rollen. Wir beginnen mit Übungen, die uns aufwärmen und dann wird miteinander gespielt. Der Workshop hat eine kleine Prise Künstlerisches, eine gute Portion Selbstvertrauenstraining und einen großen Teil Verspieltheit! Es bedarf keiner Voraussetzungen - im Vordergrund steht die Freude am Spiel.

**TERMIN** SAMSTAG, 13.03.2021 VON 10.00-16.00 UHR  
**LEITUNG** Michael Koller, gibt seit 2009 Improvisationsseminare (Interessierte, Schulen, Theatergruppen), spielt bei drei Improgruppen  
**KOSTEN** € 48

## POSITIV IN DEN "UNRUHESTAND"

Kursnummer 20.01.310

Die Phase nach dem Berufsleben ist eine Herausforderung. Vieles verändert sich zum Beispiel 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 gelebt 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.

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 24.11.2020 VON 18.00-21.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Mag.<sup>a</sup> Gerlinde Poimer</b> , Studium der Sozialwirtschaft, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Meditationsleiterin; arbeitet seit ihrer Pensionierung freiberuflich in der Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese Linz
<b>KOSTEN</b>	€ 25

## "WAS ICH WIRKLICH WIRKLICH WILL": LEBENS- UND BERUFSNAVIGATION FÜR FRAUEN

Kursnummer 20.01.134

Ich will...

- über eine Veränderung im (Berufs-)Leben nachdenken.
- sinnvoll tätig sein und Freude an meiner Arbeit haben.
- meine Zukunft selbst gestalten.

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.

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

<b>TERMINE</b>	5x jeweils <b>MONTAG VON 18.30-21.30 UHR</b> , 18. Jän., 25. Jän., 1. Febr., 8. Febr., 22. Febr. 2021.
<b>LEITUNG</b>	<b>Martha Stollmayer</b> , Kath. ArbeitnehmerInnenbewegung OÖ <b>Sonja Kapaun</b> , Kath. ArbeitnehmerInnenbewegung OÖ
<b>KOSTEN</b>	€ 80
<b>KOOPERATION</b>	Katholische ArbeitnehmerInnen Bewegung OÖ, <a href="http://www.mensch-arbeit.at">www.mensch-arbeit.at</a>



## MITTEN IM ALLTAG - ZEIT ZU LEBEN

Kursnummer 20.01.133

Verbringen und genießen Sie einen Nachmittag gemeinsam mit anderen Frauen. Impulse regen an, "Zeit zu leben" Oasen im Alltag zu entdecken und zu nützen. Unser Weg führt uns vom AEC entlang der Donau hinaus ins Grüne. Für das gemeinsame Picknick bitte eine Decke und Jause zum Teilen mitbringen. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

Treffpunkt: Eingang AEC

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 07.05.2021 VON 15.00-18.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Eva-Maria Kienast M.A. MA</b> , Dipl.Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Zertif. Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision
<b>KOSTEN</b>	€ 10

**KRAFTSTOFF: WAS MÄNNER STÄRKT**

Kursnummer 20.01.104

Ein spirituelles Praxisbuch mit Geschichten aus dem Männerleben. Gebete, biblische Texte und Impulse zum Nachdenken für Männer und Frauen, die dem Geheimnis Mann auf die Spur kommen wollen. Beiträge von den Autoren Wolfgang Schönleitner, Johannes Hessler und Johannes Brandl.

**TERMIN** **MITTWOCH, 21.10.2020 VON 19.00-20.30 UHR**

**AUTOREN** **Mag. Wolfgang Schönleitner**, Abteilungsleiter der Katholischen Männerbewegung, verheiratet, zwei Töchter. Als Vater-Kind-Referent versteht er sich als Impulsgeber für gelingende Vater-Kind-Beziehungen

**Mag. Johannes Brandl**, Studium der Theologie und Sozialwirtschaft, verheiratet, vier Kinder, Geschäftsführer bei der SPES Zukunftsakademie in Schlierbach

**Mag. Johannes Hessler**, Studium der Sportwissenschaften in Wien und Salzburg, von 1994 bis 2013 Benediktinermönch im Europakloster Gut Aich, als Mitarbeiterseelsorger im Ordensklinikum Linz tätig

**MODERATION** **Eva-Maria Kienast M.A. MA**, Leiterin Haus der Frau

**KOOPERATION** Katholische Männerbewegung OÖ, Bibelwerk Linz

**KOSTEN** € 10

**KRAFTQUELLEN FÜR FRAUEN: MEINE RESSOURCEN UND STÄRKEN**

Kursnummer 20.01.101 - 20.01.103

Die Liste der an Frauen gestellten Anforderungen und die eigene To-do-Liste ist lang und wird immer länger. Wie können Sie in ihrem Alltag Energie tanken, auf sich selbst achten und sich selbst Gutes tun? Jeder Mensch braucht Kraftquellen, die nähren und stärken und uns helfen, mit den Herausforderungen angemessen umzugehen. Machen Sie sich auf den Weg, Ihre eigenen Kraftquellen zu entdecken und bewusst zu Ihrer eigenen Unterstützung zu nützen!

1. Termin: *Worauf kann ich vertrauen und was trägt mich in meinem Leben?*

Kursnummer 20.01.101

**TERMIN** **DONNERSTAG, 26.11.2020 VON 19.00-21.00 UHR**

2. Termin: *Ich in Balance - Leben in Balance heißt für mich ...*

Kursnummer 20.01.102

**TERMIN** **DONNERSTAG, 28.01.2021 VON 19.00-21.00 UHR**

3. Termin: *Meine Visionen und Ziele - Meine Orientierung im Leben ...*

Kursnummer 20.01.103

**TERMIN** **DONNERSTAG, 25.03.2021 VON 19.00-21.00 UHR**

**LEITUNG** **Eva-Maria Kienast M.A. MA**, Dipl.Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Zertif. Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision

**KOSTEN** € 15 pro Termin - € 40 alle drei Abende

**RESILIENZ IM ALLTAG: "WAS DI NED UMHAUT, MACHT DI NUR STÄRKER!"**

Kursnummer 20.01.109

Resiliente Menschen sind selbstbewusst, gelassen, humorvoll, menschlich, zuversichtlich, zielorientiert und selbstreflektiert. In einer Krise besitzen sie die Fähigkeit, einen kühlen Kopf zu bewahren und erhobenen Hauptes wieder herauszukommen. Die gute Nachricht: Resilienz kann man lernen, in jedem Alter, in jeder Lebensphase! Und es macht Spaß! Es bedarf jedoch auch Aufmerksamkeit, Reflexion und Mut, um über den gewohnten Tellerrand hinauszublicken. All das und noch viel mehr ist Inhalt dieses Seminars.

**TERMIN** **SAMSTAG, 28.11.2020 VON 09.00-16.30 UHR**

**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Evelyn Mallinger**, Soziologin, Dipl. Resilienztrainerin

**KOSTEN** € 55

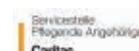
**"MEINE MUTTER, DAS ALTER UND ICH" - LESUNG MIT DER  
AUTORIN KATJA JUNGWIRTH**

Kursnummer 20.01.132

Veranstaltung zum "Nationalen Tag der pflegenden Angehörigen"

"Ich habe vier Kinder, einen Hund, ein eigenes Leben, aber plötzlich ist jeder Tag Muttertag." Dieser Satz der Autorin Katja Jungwirth beschreibt sehr anschaulich die komplexe Beziehung zwischen Tochter und pflegebedürftiger Mutter. Selbst in der Rolle als pflegende Angehörige zeigt Katja Jungwirth auf, wie die Pflege und Betreuung den Alltag, aber auch das gesamte Familiengefüge verändert. Ihre Texte beschreiben das Ringen mit der Akzeptanz des Alters, wie Einkäufe zum Spießbratenlauf werden, wie sich Rollen plötzlich zwischen Mutter und Tochter umkehren und wie Stimmungen der Mutter von absoluter Gelassenheit bis hin zu depressiven Episoden schwanken. Lesung mit musikalischer Umrahmung und gemütlichem Ausklang

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 10.09.2020 VON 18.30-21.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Katja Jungwirth</b> , Buchautorin, Journalistin
<b>KOSTEN</b>	freiwillige Spende
<b>ANMELDUNG</b>	bis 07.09.2020 unter 0676/ 8776 2440 oder pflegende.angehoerige@caritas-linz.at
<b>ORGANISATION</b>	Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige



**MIT IMAGINATION ZU VERTRAUEN UND LEICHTIGKEIT**

Kursnummer 20.01.135, 20.01.136

Manchmal wäre im Alltag ein wenig mehr Vertrauen, Gelassenheit, Leichtigkeit gefragt?! Aber woher nehmen? Die Quelle liegt im Wesentlichen in uns - darauf dürfen wir uns stützen. Imaginationen weisen uns wie eine innere Landkarte den Weg dorthin. Dieser Zugang unterstützt in Krisen und ermutigt in freudvollen Zeiten. Mit diesen geistig visualisierten Bildern aus dem Inneren können wir im konkreten Leben selbstbewusste, vertrauensvolle Schritte gehen.

Die Referentin stellt an diesem Abend die Grundlage der Herangehensweise das logotherapeutische Menschenbild Viktor E. Frankls vor und wird Sie bei einer Imagination begleiten.

<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 15.12.2020 VON 18.30-21.30 UHR</b>	Kursnummer 20.01.135
<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 18.03.2021 VON 18.30-21.30 UHR</b>	Kursnummer 20.01.136
<b>LEITUNG</b>	<b>Karin Grössenbrunner</b> , Dipl. Lebensberaterin & Dipl. Imaginations-Begleiterin in der Fachrichtung Logotherapie und Existenzanalyse, langjährige Erfahrung in der kirchlichen Seelsorge, Autorin	
<b>KOSTEN</b>	€ 30 pro Termin	

**DIE ZEIT "DANACH"**

Kursnummer 20.01.130 -20.01.131

Die letzten Monate waren wohl für alle von uns eine herausfordernde Zeit. Gewohnte und verlässliche Strukturen und Abläufe mussten von heute auf morgen geändert werden bzw. waren einfach nicht mehr möglich. Worauf konnten Sie sich in dieser Zeit verlassen und (wie) war es Ihnen möglich, Ihren Tag neu zu strukturieren? Welche Fixpunkte gaben Ihnen Halt und worauf können Sie vielleicht auch mit Dankbarkeit zurückschauen? In einer gemeinsamen Nachbetrachtung ist Raum für den Blick zurück und auch für den Blick nach vorne!

<b>TERMIN</b>	Kursnummer 20.01.130 <b>DONNERSTAG, 24.09.2020 VON 19.00-21.30 UHR</b>
<b>TERMIN</b>	Kursnummer 20.01.131 <b>MONTAG, 28.09.2020 VON 09.00-11.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Manuela Stal</b> , Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Meditationsleiterin
<b>KOSTEN</b>	€ 20 pro Termin

### ENTRÜMPELN BEFREIT: STARTEN SIE MIT SCHWUNG IN DEN FRÜHLING

Kursnummer 20.01.137

Kennen Sie das auch? Sie haben eine Lade, einen Schrank ausgemistet, das Verbleibende geordnet und sortiert und Sie fühlen sich leicht und frei, wie ein neuer Mensch. Äußere Ordnung bringt innere Ordnung und wirkt befreiend. Im Laufe unseres Lebens sammelt sich vieles an, hat uns gute Dienste geleistet und durchs Leben begleitet. Leider haben wir vergessen, dass es sich nur um "Lebensabschnitts-Wegbegleiter" handelt. Oftmals schleppen wir vieles mit uns herum, was schon lange nutzlos oder sogar belastend geworden ist. Die Energie des Frühlings lädt uns förmlich dazu ein, unser Leben zu befreien und einen ganzheitlichen Frühjahrsputz zu starten. Also - Fenster auf und raus mit dem Ballast! Schaffen Sie Platz für Neues!

Inhalte:

- Was soll ich entsorgen und wie fange ich an?
- Verschiedene Entrümpfungsmethoden kennenlernen
- Abschieds- und Dankesrituale erleichtern die Trennung
- Wie kann ich neuen Ballast in Zukunft vermeiden?

**TERMINE** 2x jeweils **MITTWOCH, 03.03.2021, VON 19.00-21.30 UHR**  
**MITTWOCH, 17.03.2021, VON 19.00-21.30 UHR**

**LEITUNG** **Maria Auinger**, Neurodings® - Trainerin, Diplom-Lebensberaterin, Expertin für Stressmanagement  
**KOSTEN** € 50

---

### GRUPPE FÜR BETROFFENE MIT ANGSTSTÖRUNGEN

Kursnummer 20.01.402

Angst ist eine biologisch sinnvolle Reaktion. Doch krankhafte Ängste behindern unser 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**, 8. Sept., 13. Okt., 10. Nov., 15. Dez. 2020, 12. Jän., 9. Febr., 9. März, 13. April, 11. Mai, 8. Juni 2021.

**LEITUNG** **Maria Mitmannsgruber**, Lebensberaterin  
**KOSTEN** € 5

---

### IN DER TRAUER LEBT DIE LIEBE WEITER: ABSCHIEDNEHMEN IN WÜRDE

Kursnummer 20.01.106

Dass das Leben mit dem Tod endet, ist der diesseitige Teil der Wahrheit. Hier enden die rein wissenschaftlichen Fakten. Bleibt der Mensch stehen bei dieser seiner "letzten" Erkenntnis, dann geht er Schritt für Schritt auf das Nichts zu. Soll das wirklich alles sein?

Leid, Sterben und Tod stellen eine besondere Herausforderung für uns Menschen, aber auch für das ganze gesellschaftliche System dar. Gerade die Vergänglichkeit und Endlichkeit des Lebens rütteln den Menschen. Die Sinnfrage führt uns zu den Wurzeln unserer Existenz. Wie wir mit Leid, Sterben und Tod umgehen, wird damit zur entscheidenden Frage.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 19.11.2020 VON 19.00-20.30 UHR**  
**LEITUNG** **Christina Binder BSc.**, Dipl. Psychologische Beraterin  
**KOSTEN** € 12

## NEUE WEGE IN DER TRAUERBEGLEITUNG

Kursnummer 20.01.080

"Es gibt so viele Arten zu trauern, wie es Menschen gibt."

Trauer berührt das Herz, die Seele, den Körper, den Verstand - Trauer berührt den ganzen Menschen. An den drei Abenden sind Sie eingeladen, sich ganzheitlich mit der Trauer bzw. dem Verlust eines geliebten Menschen auseinanderzusetzen.

Wir beschäftigen uns auf kreativer Ebene, es fließen Elemente aus der Klangschalenanwendung, der Atemtherapie und des Yoga ein. Wir lassen uns von der Farblehre nach Aura Soma (Einheit von Körper, Geist und Seele) berühren und stärken.

**TERMINE** 3x jeweils **DONNERSTAG, 22.04.2021, VON 18.30-20.00 UHR**  
**DONNERSTAG, 06.05.2021, VON 18.30-20.00 UHR**  
**DONNERSTAG, 20.05.2021, VON 18.30-20.00 UHR**

**LEITUNG** **Dipl.Päd.<sup>in</sup> Christa Buchgeher**, Religionslehrein, Lebens-,Sterbe- und Trauerbegleiterin, Aura Soma Beraterin, Ausbildung in Klangschalenmassage-, -energetik und -meditation, Mitarbeiterin der Telefonseelsorge

**KOSTEN** € 35

---

## GRUPPE FÜR TRAUERENDE ELTERN UND GESCHWISTER

Kursnummer 20.01.400

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**

## GRUPPE FÜR ELTERN NACH DEM SUIZID EINES KINDES

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

Alle BegleiterInnen sind betroffene Eltern, Geschwistergruppe bei Bedarf.

**TERMINE** 10x jeweils **DIENSTAG VON 17.00-19.00 UHR**, 6. Okt., 3. Nov., 1. Dez. 2020, 12. Jän., 2. Febr., 2. März, 6. April, 4. Mai, 1. Juni, 6. Juli 2021.

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

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

## TRAUERBEGLEITUNG

Kursnummer 20.01.480

„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 auch das Thema Tod soll 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.

<b>TERMINE</b>	10x jeweils <b>MITTWOCH VON 14.00-19.45 UHR</b> , 16. Sept., 14. Okt., 11. Nov., 9. Dez. 2020, 20. Jän., 10. Febr., 10. März, 14. April, 12. Mai, 9. Juni 2021.
<b>BEGLEITUNG</b>	<b>Herta Jobst</b> , Trauerbegleiterin
<b>KOSTEN</b>	jeweils € 20 pro Einzeltermin á 50 Minuten
<b>HINWEIS</b>	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 20.01.481

Sie haben einen Menschen verloren und trauern um ihn. Wir möchten Ihnen helfen, mit dieser Situation fertig zu werden, so gut es eben möglich ist. Wir möchten Ihnen einen Rahmen 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/r 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 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.

<b>TERMINE</b>	10x jeweils <b>MITTWOCH VON 16.00-18.00 UHR</b> , 23. Sept., 21. Okt., 18. Nov., 16. Dez. 2020, 27. Jän., 24. Febr., 17. März, 21. April, 19. Mai, 16. Juni 2021.
<b>BEGLEITUNG</b>	<b>Herta Jobst</b> , Trauerbegleiterin
<b>KOSTEN</b>	€ 5

---

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

Kursnummer 20.01.850

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,
- Bedürfnisse wahrzunehmen, statt zu urteilen und zu bewerten,
- empathisch zuzuhören,

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

<b>TERMINE</b>	8x jeweils <b>DIENSTAG VON 18.15-21.15 UHR</b> , 6. Okt., 3. Nov., 1. Dez. 2020, 12. Jän., 2. Febr., 2. März, 6. April, 4. Mai 2021.
<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): FORTGESCHRITTENE

Kursnummer 20.01.851

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 gewünschten theoretischen Inputs

den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

<b>TERMINE</b>	8x jeweils <b>DONNERSTAG VON 18.15-21.15 UHR</b> , 8. Okt., 5. Nov., 3. Dez. 2020, 7. Jän., 4. Febr., 4. März, 8. April, 6. Mai 2021.
<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

---

### LOGOTHERAPIE: GRUNDLAGENREIHE

Kursnummer 20.01.122

Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die sich für die Logotherapie interessieren und die 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.

<b>TERMINE</b>	5x jeweils <b>DONNERSTAG VON 19.00-21.00 UHR</b> , 8. Okt., 12. Nov., 17. Dez. 2020, 14. Jän., 11. Febr. 2021.
<b>LEITUNG</b>	<b>Susanna Lazelsberger</b> , Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse, Dipl. Lebensberaterin
<b>KOSTEN</b>	€ 75

LOGOTHERAPEUTISCHE THEMENABENDE

Kursnummer 20.01.124 - 20.01.127

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.

Kursnummer 20.01.124

*1. Termin: Sinnsuche – ein stets herausfordernder Prozess*

Der Sinn ist seit jeher in der Welt – davon ist die Logotherapie überzeugt. Die Aufgabe jedes Einzelnen ist es, in der konkreten Lebenssituation den Sinnanruf und die Sinnspuren zu erkennen. Die Frage nach dem Wofür ist bei der Spurensuche hilfreich.

**TERMIN** DONNERSTAG, 04.03.2021, VON 19.00-21.00 UHR  
**KOSTEN** € 17

*2. Termin: Leben in Beziehungen*

Kursnummer 20.01.125

Sinnerfülltes Leben kommt im Gelingen von Beziehungen zum Ausdruck, nämlich in der Beziehung zu mir selber und zu einem DU, in der Hinwendung zu sinnvollen Aufgaben, und schließlich in der Beziehung zur Spiritualität, zu Gott.

**TERMIN** DONNERSTAG, 15.04.2021 VON 19.00-21.00 UHR  
**KOSTEN** € 17

*3. Termin: Trotzdem JA zum Leben sagen – immer wieder*

Kursnummer 20.01.126

Das Leben hält für jeden Menschen Freud und Leid, Licht und Schatten bereit. Daher ist die entscheidende Frage: Wie kann ich meine innere Widerstandskraft stärken und eine Einstellung finden, die mich auch in schwierigen Situationen ein „Trotzdem JA“ leben lässt.

**TERMIN** DONNERSTAG, 27.05.2021 VON 19.00-21.00 UHR  
**KOSTEN** € 17

*4. Abend: Versöhnung mit Verganem, Aufbruch zu Neuem*

Kursnummer 20.01.127

Das Annehmen und Bejahen meines bisherigen Lebens ermöglicht einen versöhnenden Blick auf die Vergangenheit. Vergangenes und Belastendes loszulassen macht frei für ein erfülltes Leben in der Gegenwart und in der Zukunft. Mit Freude und Leichtigkeit auf zu neuen Ufern!

**TERMIN** DONNERSTAG, 17.06.2021 VON 19.00-21.00 UHR  
**KOSTEN** € 17

**LEITUNG** Susanna Lazelsberger, Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse  
Dipl. Lebensberaterin  
**KOSTEN** Alle 4 Logotherapeutischen Abende € 63



## ERZÄHLCAFE

Kursnummer 20.01.116 - 20.01.119

Erzählcafé ist eine Methode, um Menschen zu unterschiedlichen Themen miteinander ins Gespräch zu bringen. Mit interessanten und wissenswerten Informationen über das jeweilige Thema wird das Erzählcafé eingeleitet. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Keksen hören die BesucherInnen zu, erinnern sich selbst an ihre eigenen Erlebnisse und Erfahrungen und erzählen darüber. Geschichten bleiben so erhalten und werden vor dem Vergessen bewahrt. Freuen Sie sich auf unterhaltsame und gesellige Nachmittage im Haus der Frau!

### 1. Termin: *Hoamat, i hab di so gern ... Geschichten über Dasein, Wegziehen und Ankommen*

Kursnummer 20.01.116

**TERMIN** DONNERSTAG, 29.10.2020 VON 14.00-15.00 UHR

### 2. Termin: *Äpfel, Nüsse, Weihrauchduft... Weihnachtszeit liegt in der Luft!*

Kursnummer 20.01.117

**TERMIN** DONNERSTAG, 10.12.2020 VON 14.00-15.00 UHR

### 3. Termin: *Lustige Hoppalas... kleine Missgeschicke zum Lachen*

Kursnummer 20.01.118

**TERMIN** DONNERSTAG, 04.02.2021 VON 14.00-15.00 UHR

### 4. Termin: *Kleiderschürze und Sonntagsgewand*

Kursnummer 20.01.119

**TERMIN** DONNERSTAG, 20.05.2021 VON 14.00-15.00 UHR

**LEITUNG** Eva-Maria Kienast M.A. MA, Leiterin Haus der Frau

**KOSTEN** € 5 pro Termin

**KOOPERATION** Katholisches Bildungswerk Oberösterreich

---

## KLEIDER TAUSCHEN LEUTE

Kursnummer 20.01.108

Ein voller Kleiderschrank und dennoch nichts anzuziehen? Das kennen vermutlich viele. In unseren Kästen hängen unzählige Teile, die kaum oder noch nie getragen wurden, weil sie entweder nicht mehr passen oder ein klassischer Fehlkauf waren. Zum Wegwerfen sind die schönen Stücke dann doch zu schade, deshalb versumpfen sie im Schrank. Da ist ein Kleidertausch die perfekte Gelegenheit, um diese Schrankleichen gegen neue Lieblingsstücke einzutauschen. Dadurch werden sowohl Ressourcen als auch die Geldbörse geschont. So funktioniert der Kleidertausch:

- Für jedes gebrachte Teil (max. 5!) gibt es einen Jeton, der gegen etwas Neues eingetauscht werden kann.
- Es erfolgt keine Bewertung, jedes Teil ist gleichwertig.
- Die Ware muss gewaschen und in einwandfreien Zustand sein! Bitte nicht entrümpeln, sondern liebevoll auswählen.

Die übrig gebliebenen Kleidungsstücke werden gespendet!

Kleiderannahme: Donnerstag, 22. Oktober 2020 von 10.00 - 12.00 Uhr,  
Freitag, 23. Oktober 2020 von 17.00 - 19.00 Uhr

**TERMIN** SAMSTAG, 24.10.2020 VON 09.00-12.00 UHR

**ORGANISATION** Eva-Maria Kienast M.A. MA, Leiterin Haus der Frau und das ehrenamtliche Team vom Haus der Frau

**KOSTEN** € 5

## FINDEN SIE IHREN EIGENEN STIL: STILBERATUNG IN DER CARLA

Kursnummer 20.01.129

In der derzeitigen Modewelt finden Sie eine sehr große Vielfalt und es ist herausfordernd, den eigenen Stil zu finden. Dazu kommt noch die Möglichkeit, in Second-Hand-Geschäften zu stöbern und sich einzukleiden. Die CARLA Linz ist der Caritas Second-Hand-Shop in der Baumbachstraße. Second-Hand-Mode bietet tolle Einzelstücke, ist nachhaltig und vermittelt Individualität. Darüber hinaus können Sie so Geld sparen und nebenbei einen guten Zweck unterstützen.

Nach einer kurzen Farb- und Typberatung im Haus der Frau können Sie ihr erworbenes Wissen in den Räumlichkeiten der CARLA praktisch umsetzen. Mit Unterstützung stellen Sie so Ihr individuelles Outfit zusammen und bekommen viele Tipps für Ihre Garderobe!

<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 09.04.2021 VON 14.00-18.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Nina Stangl</b> , Modedesignerin und Meisterschneiderin für Damenkleidmacher
<b>KOSTEN</b>	€ 50
<b>KOOPERATION</b>	CARLA Linz - Caritas Second-Hand-Shop

**carla**

## EXKURSION BIOHOF ALLHAMING

Kursnummer 20.01.107

Im Frühling gibt es am Biohof von Margit und Josef Mayr-Lamm bereits jede Menge an jungen Pflänzchen zu bestaunen. Einerseits werden dort den gesamten Winter über verschiedenste frische grüne Salate, die dem Frost standhalten, gesät und geerntet. Anfang April ist hier gerade die Erntehochsaison für dieses frische Grün, das Sie auch verkosten können. Andererseits gibt es auf einem weiteren Betriebsstandort bereits die ersten Jungpflanzen zum Auspflanzen nach den Eisheiligen. Neben einer großen Vielfalt an Paradeiserraritäten werden dort auch Paprika, Chilis, Gurken, Zucchini und bunte Sortenspezialitäten gezogen. Einige davon werden Sie vielleicht erst neu kennen lernen!

Freuen Sie sich auf einen Ausflug in ein reiches Grün in unseren Gewächshäusern - wir werden Ihnen einige neue Kulturen vorstellen und über unsere Arbeit in der Landwirtschaft berichten!

<b>TERMIN</b>	<b>MITTWOCH, 07.04.2021 VON 14.00-17.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Eva-Maria Kienast M.A. MA</b> , Leiterin Haus der Frau
<b>KOSTEN</b>	€ 28
<b>HINWEIS</b>	Brunch um 10: Impuls mit Genuss - fairleben - Zum Wohle aller mit Margit Mayr-Lamm, Veranstaltungsnummer: 20.01.107

österreichische gesellschaft für politische bildung



**Ein Geschenk ab 10 Euro.**

75

**KirchenZeitung**

www.kirchenzeitung.at

Einem lieben Menschen die KirchenZeitung schenken!  
0732 76 10-39 69 • abo@kirchenzeitung.at • www.kirchenzeitung.at/geschenkabo

## SEGELREISE IN KROATIEN FÜR FRAUEN

Kursnummer 20.01.100

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 – das ist das Ziel dieser Reise!

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.

<b>ANREISE</b>	Selbstanreise, Organisation von Fahrgemeinschaften möglich, das Schiff liegt in der Marina Zadar/Kroatien
<b>TEILNEHMERINNEN</b>	Max. 6 Teilnehmerinnen in 3 Doppelkabinen
<b>KOSTEN</b>	€ 890,- Frühbucherpreis bis 31.12.2020, € 940,- ab 01.01.2021, exkl. Bordkassa (ca. € 200,-)
<b>LEITUNG</b>	<b>Kienast Eva-Maria M.A. MA</b> , dipl. Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, zertif. Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision, Leiterin Haus der Frau
<b>TERMIN</b>	<b>SAMSTAG, 12.06.2021–19.06.2021</b>
<b>KOOPERATION</b>	CSI Yachtcharter



Foto: ©Eva-Maria Kienast



Fotos: ©Bernadette Laimbauer

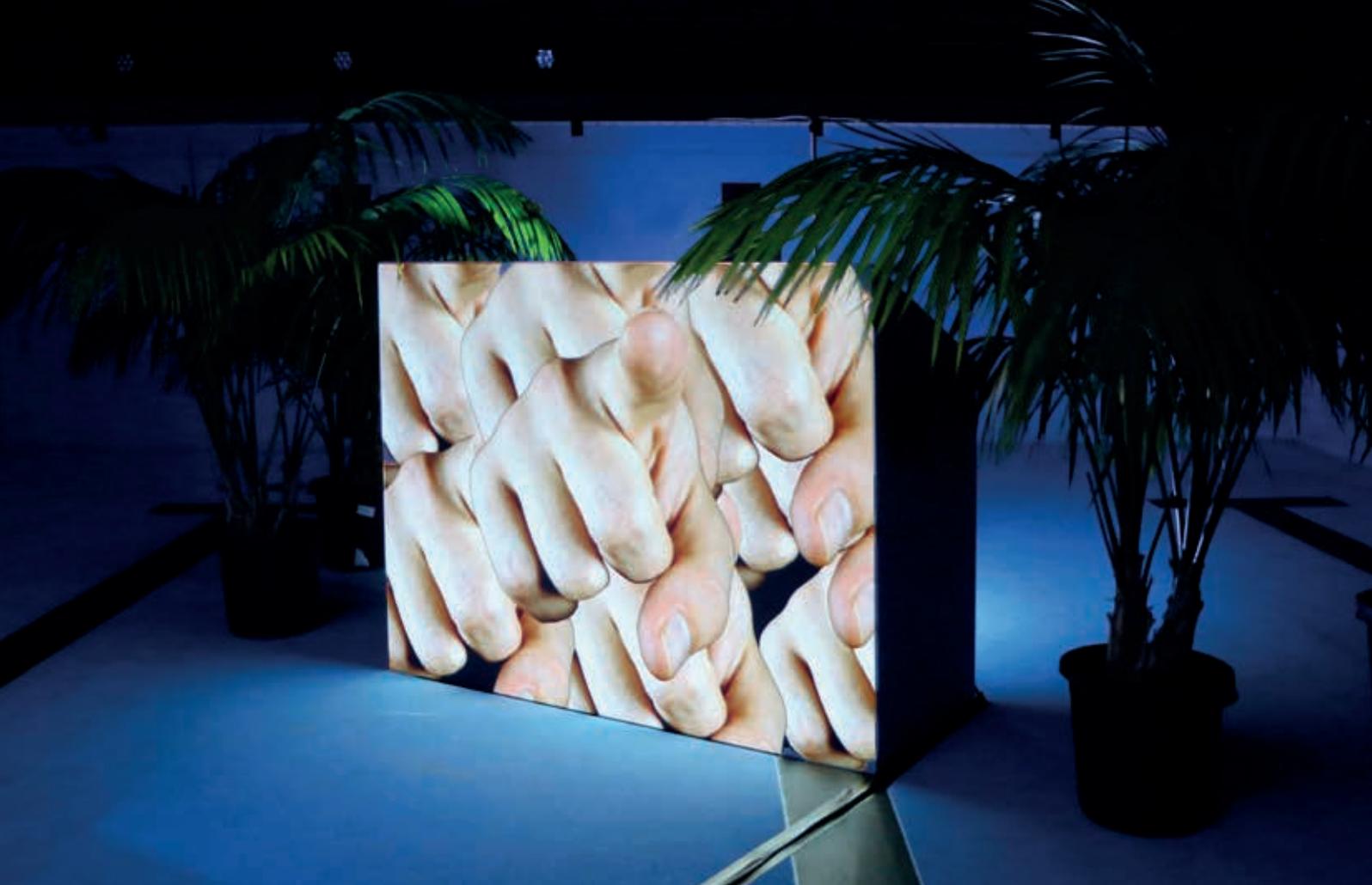
## BERNADETTE LAIMBAUER

*Artist in Residence im Haus der Frau*

In Bernadette Laimbauers Performances werden immer wieder Erfahrungen von Zeitlichkeit und Prozessen vermittelt, durch Wiederholungen, Anhäufungen und Umkehrungen Gewohntes ins Bizarre überhöht. Dies wird beispielsweise in „superabsorber“ sichtbar. Aus dem Interesse an einem saugenden Material, das sich am Körper getragen auf die Bewegung auswirkt, entstand ein bodenlanges Kleid aus über hundert Wegwerfwindeln, mit dem Bernadette Laimbauer in ein mit Wasser befülltes Becken stieg und sich aus eigener Kraft nach einem Bad wieder herausstemmte. Festgehalten wurde die Aktion mit Fotografie und Video.

Als Performancekünstlerin spielt für Bernadette Laimbauer das spontane, intuitive Reagieren im Moment auf unvorhersehbare Geschehnisse eine große Rolle. In „Backe Kuchen Milch“ nimmt Bernadette Laimbauer Materialien wie Murmeln, Luftballons oder Geschirr, setzt sich damit ein Ziel und baut ein Setting für eine Performance, in dem ihre 2015 geborene Tochter ohne Probe frei agieren oder die Handlung in eine völlig andere Richtung lenken kann. Ein wechselseitiges von einander Lernen zwischen Mutter und Tochter.





Fotos: ©Marie-Andrée Pellerin

## MARIE-ANDRÉE PELLERIN

*Artist in Residence im Haus der Frau*

Die Installation *Cloud Coucou Land* zielt darauf ab, die in der gesprochenen Sprache eingebetteten politischen Machtverhältnisse und ihre Ausführungsformen (Rhetorik) darzustellen. Die in dieser Installation präsentierten Video- und Audiosegmente stammen hauptsächlich aus einer Rede, die Margaret Thatcher 1990, gegen Ende ihrer politischen Karriere als Premierministerin vor dem Unterhaus hielt.

Die Arbeit *“Cloud Coucou Land”* entstand während eines Aufenthaltes im BPS22 - Musée d'Art de la Province de Hainaut (Charleroi, Belgien) Ende 2017. Dieses multimediale Werk wurde in einem aufgelassenen leeren Schwimmbad der *“Université du travail”* in der Nähe des Museums installiert. Das Werk bestand aus drei verschiedenen synchronisierten Medien (Video, Ton und Licht). Die Installation wurde speziell für einen leeren Pool konzipiert. Einige Teile der Arbeit wurden anschließend für verschiedene Kunstkontexte wie *Lecture-Performances* und *Klangskulpturen* adaptiert.

