

# Treffpunkt der Frau



## Liebe Besucher\*innen und Freund\*innen des Treffpunkts der Frau!

**„In einem wankenden Schiff fällt um, wer stillsteht, nicht wer sich bewegt.“ (Ludwig Börne)**

Sich auf ein Waveboard zu stellen, ist am Anfang herausfordernd, aber mit Übung ein Genuss, vor allem wenn sich die eigene Balance und das Können steigern.

Viele Kursbesucher\*innen machen genau diese Erfahrungen bei unseren Kursen. „Spaß und Freude stehen im Vordergrund“, so eine Kursteilnehmerin.

Lassen Sie sich inspirieren und kommen Sie zu uns in den Treffpunkt der Frau, einer Oase mitten in Ried als wertvollen Begegnungs- und Bewegungsraum für alle!

Mag.<sup>a</sup> Agnes Brandl

Unser Programm finden Sie auch auf unserer Homepage: [www.tdf-ried.at](http://www.tdf-ried.at) und neuerdings auch auf **Facebook** und **Instagram**.



@ Treffpunkt der Frau



@ treffpunktderfrau



Mag.<sup>a</sup> Agnes Brandl  
 Leiterin TdF



Karin Kaser  
 Büro TdF

**DANKE** an Raphaela Lippl, Lisa Sonnleitner, Claudia Leherbauer und Gabi Wallerstorfer, dass ihr unser Willkommensteam erweitert.

**DANKE** an Julia Csongrady, Gabi Greifeneder, Maria Hojdar, Klaudia Oberauer, Angela Kettl und Claudia Weiss für eure bisherige ehrenamtliche Tätigkeit für den Treffpunkt und eure weitere Bereitschaft.

### UNSERE BÜROZEITEN:

Montag 8.30-15.00 Uhr  
 Dienstag u. Mittwoch 8.30-12.00 Uhr  
 Donnerstag kein Bürodienst  
 Freitag 08.30-11.00 Uhr  
 An schulfreien Tagen ist das Büro geschlossen.

*Aus organisatorischen Gründen bitten wir um **Kursanmeldungen bis spätestens drei Tage vor Kursbeginn.***

*Anmeldung auch gerne per E-Mail:  
[tdf.ried@dioezese-linz.at](mailto:tdf.ried@dioezese-linz.at)*

*Unser Kursprogramm finden Sie auch auf  
[www.tdf-ried.at](http://www.tdf-ried.at)*

# 01 - Frauen- u. Persönlichkeitsbildung, Lebensorientierung

## Power Frauen

Selbstermächtigungstraining von März bis Mai 2022



Termine: 3 Einzeltermine  
**Mi. 9. März, 20. April und  
18. Mai 2022**

Zeit: **9.00 - 11.00 Uhr**

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Agnes  
Brandl u. Mag.<sup>a</sup> Andrea  
Holzer-Breid**

Kosten: **€ 6,00 bar vor  
Ort zu bezahlen**

**Anmeldung erforderlich**

An diesen Vormittagen steht unsere Persönlichkeit im Vordergrund. Wir beschäftigen uns mit uns selbst, mit unseren Grenzen, Emotionen und Bedürfnissen. Wir blicken liebevoll auf uns selbst und unsere Beziehungen. Dieses Training ermöglicht es, immer mehr zu sich und zur inneren Weisheit zu stehen.

Mi, 09.3.2022 Liebevoll für mich selbst sorgen

Mi, 20.4.2022 Mein Raum durch Grenzen

Mi, 18.5.2022 Meine Emotionen kennen und spüren

**Es können auch Elternbildungsgutscheine eingelöst werden.  
Kinderbetreuung gratis - bitte bei Anmeldung bekannt geben.**

Kooperationsveranstaltung mit BEZIEHUNGLEBEN u. ELKI Ried

**ab 09. 03. 22**  
**SEMINAR**



## "Die Königin und die Wilde"

Ein Abend zum Entspannen und Energie sammeln

Termin:

**Mi. 09. März 2022**

Zeit:

**19.30-21.30 Uhr**

Leitung:

**Kons. Mag.<sup>a</sup> Claudia**

**Ortner**, Biologin,

Kosten: **€ 17,00**

**Anmeldung erforderlich**

In diesem Workshop wollen wir uns bewusst unserem Frau-Sein widmen. Viel zu wenig nutzen wir all unsere Potentiale, sind die braven Mädchen, zu denen man uns erziehen wollte. Viele Kräfte, Sehnsüchte, Wünsche schlummern im Verborgenen, wollen entdeckt und genutzt werden.

Wir lesen und diskutieren Texte u. a. aus "Königin und Wilde Frau" von Linda Jarosch, machen Körperübungen, Meditationen....

Dieser Abend bietet Zeit zum Entspannen, Nachdenken, Energie sammeln und Inspirationen zum in-Fülle-Frau-sein.

**09. 03. 2022**  
**WORKSHOP**



## Frauen – reden übers Leben

**Caritas  
&Du**

Termin:

**Di. 22. März 2022**

Zeit:

**19.00 Uhr**

Moderation:

**Annemarie Dämon**,

Schauspielerin und  
Trainerin rund um Beruf,  
Ausbildung und Kreatives,  
MindWalking-Trainerin,  
seit 2016 Mitglied im  
Ensemble d'herz@

**Kooperationsveranstal-  
tung mit RegionalCaritas**

**Freiwillige Spende**

**Anmeldung erbeten**

Was haben eine Bestatterin, eine  
Unternehmerin und eine Politikerin  
gemeinsam?

Überschneiden sich auch die Er-  
fahrungen einer Frau aus der ehe-  
maligen DDR und einer Bäuerin im  
Innviertel?

**Spannende Biografien von fünf  
ganz unterschiedlichen Frauen  
erwarten Sie an diesem Abend.**

- Was hat sie geprägt?
- Welche Werte leben sie?
- Wie gehen sie mit Herausforderungen um?

**22. 03. 2022**  
**AUSTAUSCH**



# 01 - Frauen- u. Persönlichkeitsbildung, Lebensorientierung

ab 15. 03. 22  
 KURS



## Aviva Basiskurs

Aus dem Becken kommt die Kraft

Die Aviva-Methode besteht aus einer Reihe von Körperübungen, die unser Becken beleben. Die Beckenregion wird durch die Übungen vermehrt durchblutet, die natürliche Regeneration angeregt, die Hormondrüsen bekommen Impulse und fangen wieder an zu arbeiten. Die Aviva-Methode kann eingesetzt werden bei: Menstruationsbeschwerden jeglicher Art (Schmerzen, starke Blutungen, zu kurzer, unregelmäßiger oder zu langer Zyklus...), verschlossene Eileiter, Kinderwunsch, Rückbildung nach der Geburt, in den Wechseljahren (Hitzewallungen...), Inkontinenz, Verdauungsprobleme, Übergewicht u.v.m. Bei diesem Intensivseminar lernen Sie die 18 Übungen der Aviva-Basismethode und können dann für sich die Aviva-Methode nützen.

Termine: **3 Termine**  
**Di. 15., 22. u. 29. März 22**  
 Zeit:  
**18.00-19.30 Uhr**  
 Leiterin:  
**Barbara Rems-Hildebrandt, MSc,**  
 AVIVA-Trainerin  
 Kosten: **€ 100,00**  
**Anmeldung erforderlich**

09. 04. 2022  
 WORKSHOP



Mag.a Dr. Lydia Berka-Böckle

## Innviertler Frauentag 2022

Mutig in bewegten Zeiten



„Manchmal kunts oan scho schiach wean!“  
 Veränderungen im familiären Alltag – gewollt oder ungewollt – können verunsichern. Wer sich um sich selbst und andere sorgt braucht Zuversicht, Mut und genug Energie, um kraftvoll weiterzugehen. Mit Impulsen und Informationen rund um Partnerschaft, Familienrecht und Selbstfürsorge möchten wir Sie stärken und Ihnen einen interessanten Erfahrungsaustausch ermöglichen.

Ein Tag, wo das **Frausein** im Mittelpunkt steht!

### Vortrag und Workshop: "Alles, was Recht ist"

Das meiste im Privatleben ist Vereinbarungssache, erst wenn Konflikte eskalieren, braucht es einen klaren Rechtsrahmen. Im Vortrag geht die Referentin auf Glaubenssätze, Gerechtigkeit, strittige und einvernehmliche Rechtswege ein. Im Workshop können Sie Ihre Fragen zum Familien- und Scheidungsrecht stellen. Für unverheiratete Paare gilt anderes, das eheähnliche Zusammenleben ist nur in einzelnen Aspekten gleichgestellt. A propos: auch gleichgeschlechtlich Liebende können heutzutage heiraten.

Referentin: **Mag.a Dr. Lydia Berka-Böckle**

### Workshop: "Ich nehme mir Zeit für mich selbst"

Frauen/Mütter sind oft vielbeschäftigt und ständig in der Sorge für die Kinder, Partner oder um die pflegebedürftigen Eltern. Umso wichtiger ist es, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen, um auch immer wieder bei sich selbst anzukommen.

Referentin: **Mag.a Andrea Holzer-Breid**

### Workshop: "Bedürfnisse aussprechen und Grenzen ziehen"

Viele Frauen haben in ihrer Kindheit die Sätze gehört: „Sei brav! Folge! Gib lieber nach! Du bist die Gescheiterte!“. Aus diesem Grund haben sie nicht gelernt, ihre Bedürfnisse zu sagen und das Leben einzufordern, das sie sich vorstellen. So tut es gut, sich selbst einmal in den Blick zu nehmen.

Referentin: **Mag.a Andrea Holzer-Breid**

### Workshop: "Verbundenes Atmen (Out- und Indoor)"

Wir gehen bewusst langsam und achtsam, atmen verbunden, tauchen tief in die Natur ein, hören und spüren hin, nehmen wahr und öffnen dabei unsere inneren und äußeren Sinne. Wir verbinden uns mit uns selbst und gleichzeitig mit der Natur, unserer Natur. Dabei erlangen wir neue Vitalität, Klarheit, Lebensfreude und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte, das bedeutet Gesundheit auf allen Ebenen.

Referentin: **Elisabeth Brunnhuber-Augustin**



Mag.a Andrea Holzer-Breid



Elisabeth Brunnhuber-Augustin

Termin:  
**Sa. 9. April 2022**  
 Zeit: **09.00-16.00 Uhr**  
 Kosten: **€ 25,00**

Teilnehmerinnenanzahl  
 der Veranstaltung:  
**30 bis 60 Teilnehmerinnen**

**Mittagessen möglich**  
 (bei Wunsch, bitte bei Anmeldung bekannt geben)

**Anmeldeschluss:**  
 Mo. 4. April 2022,  
 wir empfehlen die **Online-Anmeldung**

### Referentinnen:

**Mag.a Dr. Lydia Berka-Böckle**  
 Juristin mit Schwerpunkt Familienrecht, eingetragene Mediatorin, Dipl. Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin, Elternberaterin, Erziehungsberaterin, Inhaberin Trennpunkt – Mediation & Mehr, Lehrbeauftragte für Recht in der Lebens- und Sozialberatung, Lehrmediation und Supervision.

**Mag.a Andrea Holzer-Breid**  
 Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Trainerin für Paarkommunikation, Traumaarbeit nach Peter Levine

**Elisabeth Brunnhuber-Augustin:**  
 Autorin & Selfpublisherin, Dipl. Mentaltrainerin, Amo Breathworkerin

## 02 - Weltbild, Glaube, Theologie, Spiritualität

### „Mittendrin“ – Oase in der Fastenzeit

#### Exerzitien im Alltag



ONLINE

Termine: **Mo. 7. März 2022**  
**Einführungsabend**  
online: **19.00-20.30 Uhr**  
**Ab Mo. 14. März 2022**  
**fünf Online-Treffen**  
Zeit: jew. **19.00-20.00 Uhr**  
Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Agnes Brandl u. Mag.<sup>a</sup> Irene Weinold MAS**  
Kosten: **€ 50,00 (5 Treffen)**

Wir befinden uns mittendrin im eigenen Leben. Jeden Tag dürfen wir es neu erfahren und in mehr oder weniger engen Grenzen gestalten. Und die gute Nachricht: Wir sind dabei nicht allein. Gott will mittendrin in uns, mit uns und durch uns wirken. Exerzitien im Alltag können als spirituelles Trainingsprogramm gesehen werden, das den Blick für das Wesentliche im Leben schärft.

**Onlineeinführung** am 7. März 2022 mit der Exerzitienreferentin der Diözese Innsbruck Frau Mag.<sup>a</sup> Irene Weinold MAS (**kostenfrei**).

**Fünf Gruppentreffen** - Online mit Mag.<sup>a</sup> Agnes Brandl (Exerzitienbegleiterin der Diözese Linz) – **Anmeldung erforderlich**  
**Montag, 14.3.; 21.3.; 28.3.; 4.4.; u. 11.4. 22 – jeweils 19.00-20.00 Uhr**

**ab 07. 03. 22**  
SEMINAR



### Der Stille Raum geben

Termin: **dreitägig**  
**Do. 31. März - Sa. 2. Apr. 22**  
Zeit: **Donnerstag 17.00 Uhr bis Samstag 14.00 Uhr**  
Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Agnes Brandl**, Leiterin TdF  
Kosten: **Aufenthaltskosten für 3 Tage: € 90,00 + € 65,00 Kursgebühr**  
**Anmeldung erforderlich**

Wir gönnen uns als heilsamen Gegenpol zur äußeren Welt und unserer Zeit wieder bewusst eine Zeit des Stillewerdens. Diese Tage mit täglichen Impulsen, Zeiten der Stille, einfachen, meditativen Kreistänzen im „Haus der Besinnung“, sollen Körper, Geist und Seele stärken.

Dieses dreitägige Seminar findet im "Haus der Besinnung" der Kreuzschwestern in Gaubing, in der Nähe von Wels, statt.

**ab 31. 03. 22**  
SEMINAR



### Herzmeditation - Meditationsreihe

Termine: **4 Termine**  
**Di. 17., 24., 31. Mai und 7. Juni 2022**  
Zeit: **19.00-20.00 Uhr**  
Leitung: **Jürgen Brunnhuber**, dipl. Mental- u. Achtsamkeitstrainer  
Kosten: **€ 60,00**  
**Anmeldung erforderlich**

Die "Herzmeditation" ist ein wohltuender Ausgleich zu unserem oft kopflastigen Alltag.

Bei dieser geführten Meditation verbinden wir uns mit der Stimme unseres Herzens.

Im "Gegenwärtigen Sein" können wir unsere Herzenswünsche und Herzensqualitäten wie Freude, Liebe und Güte besser wahrnehmen. Spürbar ist besonders die Kraft und Energie der gemeinsamen Meditation.

**ab 17. 05. 22**  
MEDITATIONSREIHE



### Pilgerwanderung am Kraft-Quelle-Baum-Weg

von St. Johann am Wimberg zur Dorfkapelle Neudorf bei Haslach

Termin:  
**Sa. 25. - So. 26. Juni 2022**  
Zeit: **Samstag 08.30 Uhr - Sonntag ca. 17.00 Uhr**  
Leitung: **Lydia Neunhäuserer**, Meditations- u. Pilgerbegleiterin  
Kosten: **€ 89,00 + Übernachtung u. Fahrtkosten**  
**Anmeldung erforderlich**  
Anmeldeschluss: 26. Apr. 22

Verschiedenste Bäume begleiten uns auf dem Kraft-Quelle-Baum-Weg durch die wunderschöne Landschaft des Mühlviertels. Wir wollen sie ansehen und uns besinnen, wie Jakob Böhme empfiehlt und die tiefere Symbolik der Bäume in den Blick nehmen.

**Inhalte:** 4-6 Stunden teilweise schweigend gehen, Pausen in Kirchen und bei Kapellen, Mittagsspicknick in der Natur, Impulse zum Thema, Bibelstellen und heilsame Lieder.

1. Tag: von St. Johann am Wimberg nach Helfenberg ca. 21km  
2. Tag: von Helfenberg über St. Stefan am Walde zur Dorfkapelle Neudorf ca. 20km - Wir pilgern auf Wald und Wanderwegen im hügeligen Mühlviertel und zwischendurch auf Asphaltwegen. Ein Bus bringt uns wieder zurück zum Ausgangspunkt nach St. Johann.

**ab 25. 06. 22**  
PILGERWANDERUNG





# 03 - Partnerschaft, Elternbildung, Kinderprogramm 04 - Gesellschaft, Politik, Umwelt, Natur

**ab 16. 03. 22**  
**TREFFEN**



## Du & ich – ein Kinderspiel

Ein gemeinsamer Vormittag für Kinder bis 3 Jahre mit Begleitperson

Wir laden dich zu einem gemeinsamen Vormittag ein. Wir werden spielen, singen, kreativ sein und uns austauschen.

Es gibt auch kleine pädagogische und kreative Impulse von Agnes Brandl und Sandra Feldweber.

Herzlich willkommen liebe Mamas, Papas, Omas und Opas mit Kindern bis zu einem Alter von drei Jahren.

**Die Termine finden 14-tägig ab Mi. 16. März bis 8. Juni 2022 statt.**

Termine: **Mi. 16., 30. März, 13., 27. April, 11., 25. Mai und 8. Juni 2022**

Zeit: **9.00 - 10.30 Uhr**

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Agnes Brandl u. Sandra Feldweber**

Kosten: **€ 7,00 pro Treffen**

**Anmeldung erforderlich**

**18. 03. 2022**  
**WORKSHOP**



## Florale Wandbilder gestalten

Kreativer Nachmittag für Kinder und ihre Begleitpersonen

Kinder ab dem Schulalter können mit ihren Begleitpersonen exklusive, florale Wandbilder gestalten.

Dieser besondere Blickfang wird Ihren Besuch begeistern.

Die Materialkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

Termin: **Fr. 18. März 2022**

Zeit: **15.30-17.30 Uhr**

Leitung: **Sandra Feldweber, Floristin und Mutter von zwei Kindern**

Kosten:

**€ 30,00 exkl. Materialkosten**

**Anmeldung erforderlich**

**25. 03. 2022**  
**VORTRAG**



## FoodCoop Infonachmittag – Vortrag mit Diskussionsrunde

Neue Wege der Nahversorgung

Unter dem Motto "wenn Produzent\*innen und Konsument\*innen gemeinsame Sache machen und die regionale Versorgung mit ökologischen Lebensmitteln einfach selbst in die Hand nehmen" geben Stefanie Moser und Eva Manetzgruber von der FoodCoop GuaT in Taiskirchen Einblicke in das System der Lebensmitteleinkaufsgemeinschaften.

Sie zeigen auf, warum es FoodCoops braucht, wie es funktioniert, wo es in der Region bereits FoodCoops gibt und unterstützen natürlich auch mit Infos für etwaige neue Initiativen.

Termin:

**Fr. 25. März 2022**

Zeit: **16.00-18.00 Uhr**

Leitung:

**Stefanie Moser und Eva Manetzgruber**

Kosten: **€ 10,00**

**Anmeldung erforderlich**

**25. 03. 2022**  
**SEMINAR**



## Pflanzenpower – Nutze die Schätze der Natur

Es braucht nicht die Superfoods aus aller Welt. Wir haben eine Schatzkammer mit wertvoller Nahrung und wirksamen Heilmitteln direkt vor unserer Haustür!

Die Teilnehmer\*innen bekommen viele Infos zur Verwendung und Heilkraft heimischer Tausendsassas, wie Holler, Leinsamen, Löwenzahn, Hafer, Schafgarbe und erzeugen Produkte zum Verkosten vor Ort bzw. zum Mitnehmen.

€ 12,00 Materialkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

Termin:

**Fr. 25. März 2022**

Zeit: **18.30-21.30 Uhr**

Leitung:

**Kons. Mag.<sup>a</sup> Claudia Ortner, Biologin,**

Kosten: **€ 28,00 exkl.**

**Materialkosten**

**Anmeldung erforderlich**

## 04 - Gesellschaft, Politik, Umwelt, Natur

### Re-use, Reduce, Recycle – Zum Schutz von Mutter Erde!

Termin:

**Sa. 26. März 2022**

Zeit:

**14.00-16.00 Uhr**

Leitung:

**Kons. Mag.<sup>a</sup> Claudia**

**Ortner**, Biologin,

Kosten: **€ 20,00**

**Anmeldung erforderlich**

Es sind die vielen kleinen, täglichen Schritte, manche aus Omas Trickkiste, andere neu und innovativ/kreativ, die Klima und Umwelt helfen. Der Theorie folgt die Praxis:

Dazu bitte eine gute Schere und ein altes T-Shirt mitnehmen. Gegen Unkostenbeitrag können Allesreiniger, Arnikatinktur, Zahnpulver usw. erzeugt werden. Gerne darf jede(r) mit Büchern, Kleidung, zu viel des Einkochten, Pflanzen, Kuchen usw. zum Tauschen oder Verschenken zu einem interessanten, spannenden Ausklang des Workshops beitragen.

**26.03.2022**  
WORKSHOP



### Nachhaltiger Spaziergang zur Gießerei

Nachhaltigkeit hat viele Aspekte



Termin: **Do. 14. April 2022**

Zeit: **9.00-ca. 13.00 Uhr**

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Agnes**

**Brandl u. Katharina**

**Mayrhofer**

Kosten: **€ 5,00**

**Anmeldung erforderlich**

Anschließendes Mittagessen vor Ort ist möglich

Das Wiederentdecken und Weiterverwenden von hochwertigen und reparierbaren Produkten ist eine zentrale Idee davon. Bereits auf dem Weg vom Treffpunkt der Frau zum Haus der Nachhaltigkeit kommen wir über Impulse von Agnes Brandl und Katharina Mayrhofer (KJ) über Nachhaltigkeit ins Geh-spräch. Die Führung ist speziell auf Frauen abgestimmt. Im Besonderen lernen wir Alternativen aus der Produktpalette „Erdbeerwoche“ kennen.

Als Abschluss erwartet uns ein besonderer kreativer Höhepunkt bei Oskar Pointecker in seiner Ideen Kunst Druck Werkstatt.

Auf einer 150 Jahre alten Druckerpresse können wir Ansichtskarten drucken.

**14.04.2022**  
WORKSHOP



### Wald tut uns gut – Naturerfahrung und Achtsamkeit im Kobernaußerwald

... die Natur bewusst und aufmerksam erleben

Termine: 3 Einzeltermine

**Sa. 23. April, 21. Mai u.**

**11. Juni 2022**

Zeit: **15.00 Uhr**

(Dauer: ca. 2 Std.)

Leitung: **Jürgen Brunn-**

**huber**, dipl. Mental- u.

Achtsamkeitstrainer

Kosten: **€ 30,00**

**Anmeldung erforderlich**

Wenn du dich gehetzt fühlst und dich selber und das Leben nicht mehr richtig spüren kannst, wenn deine Emotionen und Gedanken nur mehr im negativen Bereich kreisen, ist eine Auszeit im Wald genau richtig! Der Kobernaußerwald lädt zum Verweilen und zu einer achtsamen Begegnung ein. Hier entschleunigen wir bewusst unser Leben, kommen aus der alltäglichen Gedankenspirale raus. Wir schöpfen Kraft und Energie. Wir finden innere Ruhe, geistige Klarheit, Entspannung und bauen Stress ab. Es erwartet dich eine Mischung aus Waldspaziergang, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie verschiedene Meditationen. – **Genauer Treffpunkt und nähere Infos (ev. Fahrgemeinschaften) bei Anmeldung**

**ab 23.04.22**  
WORKSHOP



### Unterwegs mit Kräuterhexe und Märchenfee

Termin:

**Fr. 20. Mai 2022**

Zeit: **18.00-20.00 Uhr**

Leitung:

**Kons. Mag.<sup>a</sup> Claudia**

**Ortner**, Biologin und

Kräuterexpertin

Kosten: **€ 17,00**

**Anmeldung erforderlich**

Wissenswertes über ausgewählte Pflanzen wird mit Gedichten und Märchen über diese verwoben.

Dabei wollen wir auch Ruhe und Entspannung finden.

Bei Schönwetter machen wir einen Spaziergang, bei Schlechtwetter besuchen uns die Pflanzen im Seminarraum.

**20.05.2022**  
WORKSHOP



## 05 - Treffpunkte, Clubs, Selbsthilfegruppen

**ab 05. 03. 22**  
**TREFFEN**



### Frauenfrühstück

von Frau zu Frau

Anregende Gespräche, Zeit für sich haben, mit anderen Frauen Neues über Gott und die Welt erfahren.

Das Frauenfrühstück ist ein Ort der Begegnung für Frauen jeder Altersgruppe. Ein Ort, um neue Bekanntschaften und Freundschaften zu schließen, oder alte Bekannte zu treffen.

Ein Frühstück mit Impuls der besonderen Art. Unsere Themen sind sehr vielseitig und interessant.

Jede Frau ist herzlichst willkommen.

Termine:

**Sa. 5. März und  
 7. Mai 2022**

Zeit: **9.00 - 11.00 Uhr**

Leitung:

**Isabelle Ntumba**

Kosten: **€ 8,00 pro Frühstück**

**Anmeldung erforderlich**

**ab 15. 03. 22**  
**TREFFEN**



### Betreuer\*innencafé

#### Gemütliche Treffen für 24-Stunden-Personenbetreuer\*innen

Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen - gemeinsam Pause machen. Wir freuen uns auf gemütliche und informative Gespräche!

Die Betreuer\*innencafés werden veranstaltet und begleitet von:



Termine:

**Di. 15. März, 5. April, 10. Mai und 14. Juni 2022**

Zeit: **14.00-16.00 Uhr**

**Der Besuch des  
 Betreuer\*innencafés ist  
 gratis**

**Anmeldung erwünscht**

**ab 05. 04. 22**  
**TREFFEN**



### Voller Leben den Weg gehen

Offene Frauenbegegnungsrunde

Gemeinsamer Vormittag für allein lebende Frauen jeden Alters. Mag.a Agnes Brandl beginnt den Vormittag mit einem kurzen inhaltlichen Impuls. Dann ist plaudern und Gemeinschaft angesagt. Für alle, die sich nach Geselligkeit in einer kleinen Runde sehnen.

Die Treffen finden jeden **1. Dienstag im Monat von 9.00 bis 11.00 Uhr** statt.

Termine: **immer Dienstags**

**5. April, 3. Mai und  
 7. Juni 2022**

Zeit: **9.00-11.00 Uhr**

Leitung:

**Mag.a Agnes Brandl,**

Leiterin Treffpunkt der  
 Frau

**Anmeldung und  
 Unkostenbeitrag erbeten**

**ab 19. 04. 22**  
**KUR**



### Säure-Basen-Balance Kur

In der 3-wöchigen Kur mit einem genauen Programm und umfangreichen Unterlagen erfahren Sie, welche einfachen und wenigen Schritte Sie persönlich zu einer Säure-Basen-Balance in Ihrem Körper setzen können. Angeleitet durch ein Gruppentreffen pro Woche, gilt es Säurebildner zu meiden. Hungern gibt es während der Kur nicht, ebenso lassen sich die Rezepte gut in den allgemeinen Familienspeiseplan integrieren, sie ist sozusagen „alltagstauglich“.

In der Dynamik einer Gruppe von Gleichgesinnten werden Sie leicht Ihr Ziel erreichen und Ihren Ernährungsstil nachhaltig verbessern.

**3 Abende, jeweils Dienstag, 19.00-21.00 Uhr**

Termine: 3 Abende

**ab Di. 19. April 2022**

Zeit: **19.00-21.00 Uhr**

Leitung: **Margit Trattner,**

Dipl. Vorsorge- und

Ernährungstrainerin,

Dipl. Krankenschwester

Kosten: **€ 80,00**

**Anmeldung erforderlich**

# 06 - Sprachen

## 07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz

### English is great!

Ein Englisch Kurs für leicht Fortgeschrittene

Termine:

**10 Abende**

**ab Mo. 7. März 2022**

Zeit: **17.30-19.30 Uhr**

Leitung:

**Julia Renner**

native Speaker

Kosten: **€ 175,00**

**Anmeldung erforderlich**

Mit einem lehrreichen, unterhaltsamen Kursbuch (Great B2) und in entspannter Atmosphäre mit einer native Speakerin aus England können Sie vorhandene Sprachkenntnisse vertiefen. Die Trainerin richtet sich natürlich auch nach den Wünschen der Teilnehmer\*innen. Kursbuch Great B2 vom Klett Verlag kann in einer Buchhandlung bestellt werden.

**ab 07. 03. 22**  
**SPRACHKURS**



### Französisch für leicht Fortgeschrittene

Liberté – égalité – fraternité / Freiheit – Gleichheit – Brüder (Schwester)lichkeit

Termine:

**10 Abende**

**ab Di. 15. März 2022**

Zeit: **17.00 - 18.30 Uhr**

Leitung:

**Julia Renner,**

native speaker

Kosten: **€ 175,00**

**Anmeldung erforderlich**

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen und für die Teilnehmer\*innen des Herbstkurses.

Sie werden Grammatik und Konversation lernen. Die Trainerin richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer\*innen, der Spaß am Lernen sollte auf alle Fälle im Vordergrund stehen.

**ab 15. 03. 22**  
**SPRACHKURS**



### Die Heilkraft der Schokolade

... und das richtige Genießen

Termin:

**Di. 1. März 2022**

Zeit:

**19.00-21.30 Uhr**

Leitung:

**Kons. Mag.<sup>a</sup> Claudia**

**Ortner,** Biologin,

Kosten: **€ 16,00**

**Anmeldung erforderlich**

Schokolade senkt das Herzinfarktisiko. – Naschen macht glücklich.

Bier ist gut für die Nieren. – Kaffee ist krebsvorbeugend.

Zahlreiche Mythen ranken sich um Kaffee, Schokolade, Kakao, Tee, Bier und Wein.

Was ist wirklich dran an diesen und wissenschaftlich belegt? Und welche können wir getrost vergessen?

Die Biologin und Autorin des Buches „Über die Heilkraft der Schokolade“ Kons. Mag. Claudia Ortner nimmt Sie mit auf eine interessante Reise in die Welt der Genussmittel, mit zahlreichen Genussstipps und -übungen.

**01. 03. 2022**  
**WORKSHOP**



### Bodytrommeln mit Lisa

Termin:

**Di. 8. März 2022**

Zeit: **19.00 - 21.00 Uhr**

Leitung:

**Lisa Sonnleitner**

Kosten: **€ 6,00**

**Anmeldung erforderlich**

Willst du einmal ein anderes Trommeln ausprobieren und deinen Körper neu entdecken?

Klopfen, stampfen, reiben, schnipsen, patschen, klatschen und viele andere Möglichkeiten gibt es, um mit dem eigenen Körper oder auch in der Gruppe coole Rhythmen zu erzeugen.

Gute Laune ist garantiert!

**08. 03. 2022**  
**WORKSHOP**



## 07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz

**ab 16. 03. 22**  
**BEWEGUNGSSEMINAR**



### Zumba Gold

Für Anfänger\*innen und aktive ältere Erwachsene

Zumba Gold ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau und ist trotz derselben mitreißenden Musik wie normales Zumba von geringerer Intensität.

Es ist daher auch für ältere oder untrainierte Personen durchführbar. Zumba Gold erhöht die Lebensqualität und trägt zum Erhalt der Aktivität im täglichen Leben bei. Außerdem bringt es eine Menge Spaß und garantiert mehr Lebensfreude.

**10 Vormittage, jeweils Mittwoch, 9.00-10.00 Uhr**

Termine: 10 Vormittage  
**ab Mi. 16. März 2022**

Zeit:

**9.00-10.00 Uhr**

Leitung:

**Miriam Hackl,**  
 Physiotherapeutin

Kosten: **€ 60,00**

**Anmeldung erforderlich**

**19. 03. 2022**  
**WORKSHOP**



### Fußanalytik für den Hausgebrauch

Füße zeigen aktuelle Veränderungen und Belastungen frühzeitig an. Die Sprache der Füße über Organgesundheit, Stoffwechsel-Veränderungen, emotionale Balance und Stressbelastung oder orthopädische Beschwerden ganzheitlich interpretieren lernen.

Vermittelt wird Basiswissen Fußanalytik + aktive Übungen.

Termin:

**Sa. 19. März 2022**

Zeit: **9.30-16.30 Uhr**

Leiterin:

**Ulli Wurpes,** Leiterin  
 Fusseschule-Bewegungshaus, Schloss Puchberg

Kosten: **€ 95,00**

**Anmeldung erforderlich**

**ab 06. 04. 22**  
**KURS**



### Den Beckenboden neu erfahren

Basiskurs Beckenbodentherapie

Ein aktiver Beckenboden schützt vor Inkontinenz und Senkungen, richtet uns innerlich auf, stärkt den Rücken, steigert unser sinnliches Erleben, etc. Wenn Sie noch keine Erfahrungen mit gezieltem Beckenbodentraining haben oder ein erster Kurs weit zurückliegt, dann sind Sie in diesem Kurs richtig: im Zentrum stehen sowohl Wahrnehmungsübungen als auch theoretische Informationen. Sie lernen ein differenziertes Beckenbodentraining kennen, mit einer Verbindung zu kraftvollen Übungen für Rumpf und Beine.

Für Frauen jeden Alters, deren Beckenboden stark gefordert ist, oder die sich präventiv etwas Gutes tun möchten.

Es besteht die Möglichkeit einer Refundierung der Kurskosten dr. die ÖGK

Termine: 6 Abende

**ab Mi. 6. Apr. 2022**

**bis Mi. 11. Mai 2022**

Zeit: **18.30-20.00 Uhr**

Leitung: **Christine Diermayr,** Physiotherapeutin

Kosten: **€ 150,00** (an die Kursleiterin zu bezahlen)

**Anmeldung erforderlich**

**ab 19. 04. 22**  
**KURS**



### Wirbelsäulengymnastik

Mit Übungen für den Beckenboden

Für alle, die ihren Körper gesund erhalten möchten.

Gesundheit und Vitalität sind eng verbunden mit der Möglichkeit sich zu bewegen. Gymnastik fördert den ganzen Menschen: Gesundheit, Wohlbefinden, Haltung, Körperbewusstsein. Eine regelmäßige, maßvolle körperliche Beanspruchung ist in jedem Alter für die Gesundheit erforderlich.

**6 Vormittage, jeweils Dienstag, 9.00-10.00 Uhr**

Termine: 6 Vormittage

**ab Di. 19. April 2022**

Zeit:

**9.00-10.00 Uhr**

Leitung:

**Linda Leitner,**  
 Physiotherapeutin

Kosten: **€ 68,00**

**Anmeldung erforderlich**

# 07 - Gesundheit, Bewegung, Tanz 08 - Kunst, Kultur, Musik, Literatur, Unterhaltung

## Hula Hoop

Die Kunst des Reifentanzes

Termin:

**Fr. 29. April 2022**

Zeit:

**14.00-15.30 Uhr**

Leiterin:

**Sarah Lammer**

Kosten:

**€ 18,00**

**Anmeldung erforderlich**

Hula Hoopen weckt spielerisch die Bewegungsfreude, fördert die Körperwahrnehmung und stärkt die innere und äußere Balance. Lass dich inspirieren von dem bunten Reifen, der Kindheitserinnerungen weckt!

In diesem Workshop setzen wir uns kreativ mit der Kunst des Reifentanzes auseinander. Dabei können wir uns frei bewegen und tanzen, gezielt kleine Kunststücke oder eine Choreographie für einen Auftritt erlernen.

**Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.**

**29.04.2022**  
**WORKSHOP**



## Mit entspannten Füßen zur effektiven Stressbalance

Termin:

**Sa. 14. Mai 2022**

Zeit: **9.30-16.30 Uhr**

Leiterin:

**Ulli Wurpes**, Leiterin

Fussschule-Bewegungshaus, Schloss Puchberg

Kosten: **€ 95,00**

**Anmeldung erforderlich**

Über den Zugang der Fußanalytik gestresste Körperbereiche und wirkungsvolle Ansatzbereiche erkennen.

Inhalte aus der Franklin Methode, Yogatherapie und Fußanalytik. Aktiver Workshop-Tag mit vielen Ideen für den Alltag.

**14.05.2022**  
**WORKSHOP**



## Musikalisches Sonntags-Frühstück zum Ankommen

mit Margarete Folie

Termin:

**So. 6. März 2022**

Zeit:

**9.00-11.00 Uhr**

Leitung:

**M.A. Margarete Folie**

Kosten: **€ 22,00 inkl.**

**Frühstück**

**Anmeldung erforderlich**

Komm zu einem gemütlichen Frühstück mit inspirativem Austausch in geselliger Runde. Nach einem schmackhaften Frühstück wird uns Margarete mit ihrer Stimme und feinen Gitarrenklängen in einen Raum der Stille führen, wo du ganz zur Ruhe und in dir ankommen kannst. Lass dich berühren von selbstgetexteten und ihren selbstkomponierten Liedern, die das Leben schreibt.

**06.03.2022**  
**MUSIK-FRÜHSTÜCK**



## Offenes Volksliedersingen

Termine: **2 Termine**

**Di. 08. März und**

**Di. 10. Mai 2022**

Zeit:

**19.00-21.30 Uhr**

Leitung:

**Norbert Hellwagner**

Kosten: **€ 3,00**

Wir laden zum Volksliedersingen ein.

Jede\*r die/der gerne singt, ist herzlich willkommen!

Die Teilnahmegebühr wird bar vor Ort kassiert.

**ab 08.03.22**  
**TREFFEN**





# 08 - Kunst, Kultur, Musik, Literatur, Unterhaltung

## 09 - Kreatives Gestalten

**02. 04. 2022**  
**STADTRUNDGANG**



### Historischer Stadtrundgang mit Annemarie Fetz

Wollen Sie mehr über die Geschichte der Stadt Ried und die berühmte Bildhauerfamilie Schwanthaler erfahren? Dann laden wir Sie herzlich zu einem Rundgang durch die schönen Gassen und Plätze der Stadt ein. Weiters werden wir den Figurensaal und den Rathaussaal besuchen.  
Die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins Museum.

**Treffpunkt: Volkshaus Kirchenplatz 13**

Termin: **Sa. 2. April 2022**  
Zeit: **14.00-16.00 Uhr**  
Leiterin: **Annemarie Fetz**,  
ehemalige Mitarbeiterin  
der Kulturabteilung und  
des Museums der Stadt  
Ried  
Kosten: **€ 13,00**  
**Anmeldung erforderlich**

**ab 07. 05. 22**  
**WORKSHOP**



### 3erlei WanderJODELEI

Wir wandern und jodeln an diesem Tag!

In der Weite der Natur ist das Jodeln noch einfacher zu erlernen. Lustige "Nacheinand" und harmonische "Miteinander" stimmen wir in den Höhen des Hausruckwaldes an. Dabei heißt es die eigene Stimme entdecken, heraus locken was drinnen ist und den Zusammenklang der Jodler in der Gemeinschaft genießen!

- 1. Termin: Treffpunkt in Haag am Hausruck beim Parkplatz zur Sommerrodelbahn, bzw. zum Weg der Sinne
- 2. Termin: Treffpunkt in Geboltskirchen beim Kohlebahnhof Scheiben
- 3. Termin: Treffpunkt in Zell am Pettenfirst am Kirchenplatz

Termine: 3 Einzeltermine  
**Sa. 7. Mai, Di. 7. Juni und  
Do. 7. Juli 2022**  
Zeit: **18.00-21.30 Uhr**  
Leiterin:  
**Sabina Haslinger**  
Kosten:  
**€ 55,00 pro Termin**  
**Anmeldung erforderlich**

**21. 03. 2022**  
**WORKSHOP**



### Aus "Alt" mach "Neu"! Stofftasche nähen

Wir nähen aus einem alten Hemd eine Stofftasche. Es entsteht ein Einzelstück, das individuell, praktisch und schön ist und bestimmt zu deinem täglichen persönlichen Begleiter wird. Es macht großen Spaß miteinander kreativ zu sein!

Materialliste wird bei Anmeldung zugesandt.



Termin:  
**Mo. 21. März 2022**  
Zeit:  
**9.00-12.00 Uhr**  
Leitung:  
**Claudia Diesenberger**  
Kosten: **€ 38,00**  
**Anmeldung erforderlich**

**01. 04. 2022**  
**NÄHKURS**



### Patchwork - Polsterbezug nähen für Anfänger\*innen UPCYCLE – Nähkurs

Aus zwei alten Hemden entstehen zwei wunderschöne, individuell gestaltbare Patchwork-Polsterbezüge.  
Keine Vorkenntnisse erforderlich, denn wir nähern uns Schritt für Schritt der Nähmaschine und dieser besonderen Näh(kunst)technik.

Materialliste wird bei Anmeldung zugesandt.



Termin:  
**Fr. 1. April 2022**  
Zeit:  
**9.00-12.00 Uhr**  
Leitung:  
**Claudia Diesenberger**  
Kosten: **€ 38,00**  
**Anmeldung erforderlich**

## 09 - Kreatives Gestalten

### Frühlings- und Osterkränze gestalten

Termin:  
**Fr. 8. April 2022**  
Zeit: **19.00-22.00 Uhr**  
Leitung: **Sandra Feldweber**, Floristin  
Kosten:  
**€ 30,00 exkl. Materialkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

Wir binden und dekorieren Frühlingskränze mit oder ohne Osterdekoration.  
Das benötigte Material wird, bei Bedarf, von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und im Kurs extra verrechnet.

**08. 04. 2022**  
**WORKSHOP**



### Baby-Pumphose nähen

UPCYCLE – Nähkurs



Termin:  
**Sa. 9. April 2022**  
Zeit: **9.00-12.00 Uhr**  
Leitung:  
**Claudia Diesenberger**  
Kosten: **€ 38,00**  
**Anmeldung erforderlich**

Für dein Baby oder dein Enkerl nähst du ein einzigartiges Geschenk. Nimm ein ausgetragenes T-Shirt und einen Bündchenstoff mit. Die Kursleiterin gibt dir hilfreiche Tipps, sodass du am Ende des Kurses die Pumphose mit Freude in Händen hältst.

Materialliste wird bei Anmeldung zugesandt.

**09. 04. 2022**  
**NÄHKURS**



### Papierschöpfen im Kontext mit der Natur

Faserverbindung Papier

Termin:  
**Fr. 22. April 2022**  
Zeit: **8.30-17.30 Uhr**  
Leitung:  
**Constanze Habringer-Krög**  
Kosten: **€ 85,00**  
**Anmeldung erforderlich**

Wir nehmen es für selbstverständlich - Papier ist ein Teil unseres Lebens. Dieser Kurs beinhaltet die Herstellung von verschiedenen Papierbreien mit Naturfasern wie: Bananenschalen, Gras, Irisblätter, Zwiebelschalen... Fasern, die in unserem Umfeld zu finden und leicht zu gewinnen sind. Ebenso können Abfallprodukte wie Kaffee oder Teesatz zu wunderschönen Ergebnissen führen. Die Möglichkeiten sind vielfältig!

Im Anschluss können Papiere, Karten oder experimentelle Bilder im freien Schöpfen entstehen. Verschiedene Siebgrößen und Schöpftechniken können für Ihr Lieblingsstück ausprobiert werden.

**22. 04. 2022**  
**WORKSHOP**



### Knüpfen, dekorieren und dabei entspannen

Faszination Makramee

Termin:  
**Sa. 23. April 2022**  
Zeit: **14.00-17.00 Uhr**  
Leitung:  
**Caroline Schiffner und Franziska Eichler**  
Kosten:  
**€ 75,00 inkl. Material**  
**Anmeldung erforderlich**

Die alte Handarbeit Makramee ist wieder voll im Trend. Die Gründerinnen von „Knopfwerk“ kommen persönlich zu uns in den Treffpunkt. Caroline und Franziska zeigen von Anfang an vor und lernen uns, wie die Knoten funktionieren. Es kann wirklich jede\*r dabei sein! Die Begeisterung wird groß sein, wenn alle mit einem kleinen und einem großes Glas Sommerdeko nach Hause gehen.

**23. 04. 2022**  
**WORKSHOP**



## 09 - Kreatives Gestalten

**06. 05. 2022**  
**WORKSHOP**



### Florales Herz zum Muttertag gestalten

Wir binden und bekleben Herzen aus Naturmaterialien zum Muttertag.

Das benötigte Material wird, bei Bedarf, von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und im Kurs extra verrechnet.

Termin:  
**Fr. 6. Mai 2022**  
 Zeit: **19.00-22.00 Uhr**  
 Leitung: **Sandra Feldweber**, Floristin  
 Kosten:  
**€ 30,00 exkl. Materialkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

**13. 05. 2022**  
**WORKSHOP**



### Kalligrafie-Workshop – Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene UNZIALE

Kalligrafie bedeutet Schönschreiben. Und „schön schreiben“ heißt sich Zeit nehmen. In diesem Seminar widmen wir uns mit der Breitfeder der Großbuchstabenschrift „Unziale“. Mit ihren weichen, runden Formen eignet sie sich besonders gut für Billets und Schriftbilder. Nach den anfänglichen Strichübungen zum Kennenlernen der Materialien lernen wir die einzelnen Buchstaben kennen, formen daraus Wörter und weiters entstehen Texte. Abschließend falten wir aus unseren Übungsblättern einzigartige Geschenkschachteln.

Das Material wird zur Gänze von der Kursleiterin mitgebracht und für die Dauer des Workshops zur Verfügung gestellt, dafür wird ein Materialbeitrag in der Höhe von € 15,00 bar vor Ort kassiert.

Termin:  
**Fr. 13. Mai 2022**  
 Zeit: **9.00-17.00 Uhr**  
 Leitung:  
**Brigitte Greisberger**  
 Kosten: **€ 95,00 + € 15,00 Materialkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

**ab 21. 05. 22**  
**WORKSHOP**



### Textile Vernetzungen

Experimentelles Arbeiten mit dem wasserlöslichen Vlies

Farbenfroh und fröhlich geht es in diesem Kurs zu. Wir leben in einer Zeit, in der man miteinander „vernetzt“ ist. In diesem Kurs werden handgefärbte Stoffstücke ausgeschnitten, zusammengefügt und übernäht – vernetzt. So entstehen geheimnisvolle und märchenhafte Miniaturen, fantastische Wandbehänge, Bilder oder kuschelige, trendige Schals, sowie Ideen für Lampen, Schalen und Teelichter. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Die Technik ist ideal für den Schulbereich einsetzbar. Abseits alter Klischees kann hier das Nähen mit der Nähmaschine als kreativer Prozess erlebt werden. Bunte Stoffe unterschiedlicher Texturen werden wie Farben einer Malerpalette verwendet. Die Kursleiterin wird zum Kurs ihre handgefärbten Stoffe aus Jacquard, Damast und Leinen mitbringen und diese zum Verkauf anbieten.

Termin:  
**Sa. 21. - So. 22. Mai 2022**  
 Zeit:  
**Samstag: 09.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag: 9.00-13.00 Uhr**  
 Leitung: **Gerlinde Merl**  
 Kosten: **€ 95,00 exkl. Materialkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

**03. 06. 2022**  
**WORKSHOP**



### Florale Kerzen gestalten

Gestalten Sie mit mir Florale Kerzen mit getrockneten Sommerblumen.

Diese zauberhaften Dekostücke dienen nicht nur als Dekoration für zu Hause, sondern auch wunderbar als Hochzeits- oder Geburtstagsgeschenk.

Termin:  
**Fr. 3. Juni 2022**  
 Zeit: **19.00-22.00 Uhr**  
 Leitung: **Sandra Feldweber**, Floristin  
 Kosten:  
**€ 30,00 exkl. Materialkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

## 10 - Kochkurse

### Kartoffelräuber aufgepasst

Termin:  
**Mi. 20. April 2022**  
Zeit:  
**19.00 - 21.00 Uhr**  
Leitung:  
**Lisa Sonnleitner**  
Kosten: € 15,00 + € 5,00  
**Lebensmittelkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

Kartoffel hat jeder meistens zuhause. Wir machen in diesem Kurs mehr als nur Püree.

In der Kartoffel steckt so viel Potential, dass wir schmackhafte, vielseitige Gerichte mit wenig Aufwand zubereiten werden.

€ 5,00 Lebensmittelkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

**20.04.2022**  
**KOCHKURS**



### Kochen mit Gänseblümchen, Giersch und Co

Termin: **Fr. 29. April 2022**  
Zeit: **18.30-21.00 Uhr**  
Leitung:  
**Kons. Mag.<sup>a</sup> Claudia Ortner**, Biologin und Kräuterexpertin  
Kosten: € 28,00 exkl. **Lebensmittelkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

Heimische Wildkräuter besitzen eine Fülle an wertvollen Inhaltsstoffen und liefern unendliche Möglichkeiten zur Verwendung in Heilkunde, Kosmetik und Küche.

Lassen Sie sich in die faszinierende Welt der Wildkräuter entführen und lernen Sie einfache, schnelle und schmackhafte Speisen zuzubereiten.

€ 4,00 Lebensmittelkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

**29.04.2022**  
**KOCHWORKSHOP**



### Schnelle Küche mit Mehl, Milch und Eiern

Eins, zwei, drei – letzte Chance vorbei

Termin:  
**Mi. 18. Mai 2022**  
Zeit:  
**19.00 - 21.00 Uhr**  
Leitung:  
**Lisa Sonnleitner**  
Kosten: € 15,00 + € 5,00  
**Lebensmittelkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

Es soll schnell gehen, aber es sind nur die drei Zutaten Mehl, Milch und Eier zuhause. Was zaubere ich am schnellsten darauf, das auch noch gut schmeckt?

Dir fällt nichts ein, dann lass dich auf den Kochkurs mit Lisa ein.

€ 5,00 Lebensmittelkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

**18.05.2022**  
**KOCHKURS**



### Ratzfatz kochen für Kinder

Termin:  
**Mi. 8. Juni 2022**  
Zeit:  
**19.00 - 21.00 Uhr**  
Leitung:  
**Lisa Sonnleitner**  
Kosten: € 15,00 + € 5,00  
**Lebensmittelkosten**  
**Anmeldung erforderlich**

Du bist sehr beschäftigt, hast viel um die Ohren, eine Familie zu versorgen, die alle Hunger haben. Dann soll es schnell gehen, doch die Ideen bleiben aus. Das passiert dir nach diesem Kochkurs sicher nicht mehr.

€ 5,00 Lebensmittelkosten sind extra vor Ort bar zu bezahlen.

**08.06.2022**  
**KOCHKURS**

