



greisinghof

Bildungshaus



Kurs- programm 2023/2024

Rückzug.
Begegnung.
Beginn.





Bildungshaus Greisinghof

„Ein Haus der kreativen Ruhe - in familiärer Atmosphäre - geprägt von Offenheit und Vertrauen.“

Rückzug. Begegnung. Beginn.

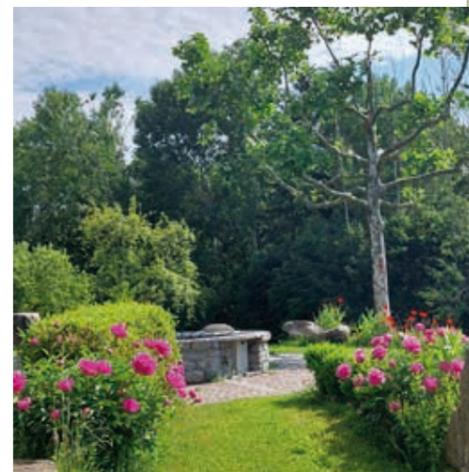
Tagen und Seminieren. Ankommen oder vorankommen. Das Bildungshaus Greisinghof - ein Ort der kreativen Ruhe inmitten des Mühlviertels - bietet großzügig Raum für Rückzug, Begegnung und Beginn.

Es schafft den idealen Rahmen und das Fundament für Wohlbefinden und (persönliche) Weiterentwicklung im Rahmen von **Seminaren, Veranstaltungen, Klausuren, Retreats, Kultur- und Pilgererlebnissen** - aber auch im Zuge einer **persönlichen Auszeit** in naturnaher, ruhiger Umgebung. Genießen Sie die Atmosphäre der inneren Einkehr - mit Schlichtheit, liebevollem Ambiente und hochwertiger, regionaler Küche.

8 lichtdurchflutete Seminar- und Meditationsräume verschiedener Größe, ausgestattet mit modernster Tagungstechnik, machen den Aufenthalt im Greisinghof zu einem stressfreien Event.

Die **38 reduziert gehaltenen Zimmer (24 Einbett-, sowie 14 Zweibettzimmer)** sind alle mit Dusche, WC bzw. zum Teil barrierefrei ausgestattet und bieten Tagungsgästen, Seminarteilnehmern oder Kurzurlaubern einen idealen Ort, neue Einblicke und heilsame Entspannung zu erfahren. WLAN steht den Besuchern kostenfrei zur Verfügung.

Großzügige **Aufenthaltsräume**, die hauseigene, kleine **Kirche**, die **Parkanlage** und der liebevoll gestaltete **Bibelpark** begleiten Sie auf Ihrem Weg nach Innen und auf der Suche nach Ruhe und Erholung.



Seien Sie unser Gast und entdecken Sie sich bei uns neu! Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website sowie auf unseren Social Media Kanälen.

www.greisinghof.at

+43 (0)7263 86011
bildungshaus@greisinghof.at

Bildungshaus Greisinghof
Mistlberg 20, A-4284 Tragwein



Ankommen im Greisinghof

erster BIBEL ADVENT

8.12.2023

10 - 17 Uhr

Workshop: Starke Frauen der Bibel

Geschichten mit biblischen Erzählfiguren

Regionale Schmankerl

Handwerkskunst im Hof

Konzert: Alma 3 Klång & Tragweiner Weisenbläser

uvm.

Weitere Infos auf www.greisinghof.at



Editorial

„Schärfen wir unsere Sinne für eine nachhaltige Zukunft.“

Liebe Freundinnen und Freunde des Greisinghofs!

„Guten Morgen Zukunft“ ist der neue Themenschwerpunkt der Erwachsenenbildung OÖ für die Arbeitsjahre 2023 bis 2025. Nachhaltigkeit wird somit in den Fokus der Erwachsenenbildung für die nächsten beiden Jahre gerückt. Ein sehr wichtiges Thema, wenn man sich im Jetzt ein wenig umsieht. Nachhaltigkeit bedeutet, sich vor dem Setzen von Handlungen zu überlegen, welche Auswirkungen und Folgen eine konkrete Entscheidung mit sich bringt. Oftmals wird dieses Thema nur auf den Umgang von uns Menschen mit unserer Umwelt reduziert. Dabei wäre es so wichtig, dass dies eine Grundhaltung jedes/r Einzelnen ist oder wird.

Grundhaltung des ‚Gemeinsamen‘ stärken

Eine Grundhaltung, bei der das Gemeinsame vor dem Trennenden steht, das „Wir“ vor dem „nur für mich von Vorteil“. Eine bewusste Reflexion der eigenen Werte und Einstellungen ist in diesem Zusammenhang von Nöten, um sich dann auch positionieren zu können.

Und deshalb betrifft Nachhaltigkeit in unserem Leben auch unsere Sprache, unsere Beziehungen, unsere so-

ziale Verantwortung und unser Glaubensfundament – Dinge, die wir nicht einfach einem neuen Trend entsprechend verändern oder über Bord werfen.

Zeit für ein Sinnes-Update

Dies erfordert ein sich bewusstes Auseinandersetzen mit allem, was einem wichtig ist, wofür man steht und auch einsteht, und es erfordert auch ein regelmäßiges Schärfen der Sinne – ein Update, um diese möglichen Auswirkungen auch ehrlich und realistisch einschätzen zu können. Dann ist Nachhaltigkeit nicht nur ein moderner Begriff, den es oft zu verwenden gilt, sondern eine Lebenseinstellung die unsere Welt aber vor allem auch unsere Gesellschaft positiv verändert.

In unserem neuen Kursprogramm möchten wir Ihnen einige Angebote ans Herz legen, die dabei begleiten können, dieses Bewusstsein zu trainieren und zu stärken.

Herzlichst,

P. Mag. Hans Eidenberger SM

Geistlicher Assistent



Mag. Berthold Tauber

Bildungshausleiter



Vorwort



Kursprogramm

September / Oktober 2023

Raus aus dem Alltag, rein in den (Seminar-)Herbst: Waldluftwandernd werden Körper und Geist gestärkt, Grenzen gesprengt, das innere Kind neu entdeckt und das ‚Selbst‘ wieder bewusster gemacht. Es werden Geschichten erzählt... in Worten und Bildern und bewusste Auszeiten genommen. Und wer das Sterben enttabuisiert, lernt das Leben neu zu leben.



K 2309/1

Was machst du mit dem Knie, liebe(r)...?

Feldenkrais für leichtfüßiges Wandern

So wie bei Nackenproblemen ist auch das Knie selten der Verursacher von Schmerzen, sondern es ist vielmehr unsere Gesamtorganisation, unter der das bzw. die Knie zu leiden haben. Im aufmerksamen und wertschätzenden Spüren erforschen wir unsere Bewegungsgewohnheiten, erkennen funktionale Zusammenhänge zwischen Brustkorb – Becken – Beinen, der Art und Weise unseres Auftretens und wie wir unseren Kopf tragen. In der einzigartigen Verbindung von Bewegen – Denken – Spüren – Fühlen entdecken wir neue Möglichkeiten, die uns vorher nicht zur Verfügung standen. Die Verfeinerung des Zusammenspiels zwischen Nervensystem und Muskulatur bewirkt eine neuromuskuläre Reorganisation, eine verbesserte Bewegungskoordination und ein wunderbares Zusammenspiel aller Gelenke. Und die Veränderung der Gehwohnheiten wird die Knie mehr und mehr entlasten.

Leitung: Mag. Sarah Gertraud Emmer
Dipl. Feldenkrais- und Bones for Life-Lehrerin, Tanzleiterin, Bewegungsanalytikerin

Kursbeitrag:
EUR 150,00

Termin:
Freitag, 01. September 2023, 18.00 Uhr
(Start mit Abendessen) bis
Sonntag, 03. September 2023, 12.00 Uhr

K 2309/2

Raus aus dem Alltag.



Ein Wochenende mit Entspannung und Gelassenheit.

Mit Entspannung und Gelassenheit können wir unser Leben entschleunigen. In uns selbst liegt die Lösung dazu. An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, raus aus der täglichen Routine, hin zur Entspannung und Gelassenheit zu kommen. Mit verschiedenen Methoden, die mit Wahrnehmung zu tun haben, lernen Sie, sich im Alltag zu entspannen und gelassen auf die Herausforderungen zuzugehen. Wir werden miteinander den Methodenkoffer auffüllen und entspannende Sequenzen und Meditationen genießen.

Wir dürfen die Zeit dort im Hier und Jetzt verbringen. Gerade in Zeiten wie diesen ist Gelassenheit und Entspannung im Alltag im Sinne der Work-Life-Balance und der Stress- und Burnout Prävention notwendig, um gesund zu bleiben. Eines der Ziele des Seminars ist, mehr Gelassenheit und Entspannung in den Alltag zu integrieren.

Leitung: Irene Speichert, ISO-zertifizierte
ErwachsenentrainerIn, ClownIn für Gesundheit, Bildung und Soziales

Kursbeitrag:
EUR 130,00

Termin:
Freitag, 01. September 2023, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 03. September 2023, 13.30 Uhr

K 2309/3

Körper und Geist stärken.



Waldluftbaden und Wandern rund um den Greisinghof

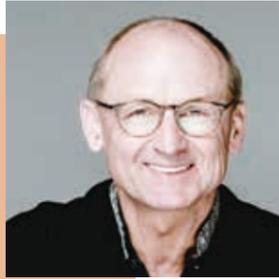
Mühlviertler Waldluftbaden verbindet Natur und Tradition, Gesundheit und Achtsamkeit. Eintauchen in die heilsame Atmosphäre des Mühlviertler Waldes bedeutet Ruhe und Klarheit spüren, Abwehrkräfte stärken, Kreislauf und Nerven entlasten, Orte der Kraft erleben, frische Energie aufnehmen und entschleunigen. Die gesundheitlichen Wirkungen von Mühlviertler Waldluftbaden sind erforscht und erprobt.

Bei geführten Touren mit Waldluftbademeister Franz Windischhofer lernt man alte und neue Naturschau- und Kraftplätze kennen, taucht ein in die kraftspendenden Wälder des Mühlviertels und entdeckt Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten entlang des Weges. Montagnachmittag und Donnerstagvormittag sind 2 bis 2,5-stündige Wanderungen geplant. Dienstag und Mittwoch sind 5 bis 6-stündige Gehzeiten vorgesehen.

Leitung: Franz Windischhofer,
Waldluftbademeister

Kursbeitrag:
EUR 40,00

Termin:
Montag, 04. September 2023, 14.00 Uhr bis
Donnerstag, 07. September 2023, 13.00 Uhr



K 2309/4

Grenzen sprengen. Visionen leben.

Leitung: Dr. Günther Straub, Facharzt für Unfallchirurgie, Diplom-Sportmediziner und Leistungsdiagnostiker, Diplom-Alpin- und Höhenmediziner, Neuromentaltrainer, Mentrain® - www.mentrain.at
Mag. Julia Hoffer - ausgebildete Yogalehrerin und Meditationslehrerin

Kursbeitrag:
EUR 260,-

Termine:
Freitag, 08. September 2023, 13.00 Uhr bis
Sonntag, 10. September 2023, 14.00 Uhr

Mitzubringen sind:

Interesse und positive Grundeinstellung, bequeme Kleidung und Outdoor-Bekleidung, Yogamatte, Decke

Neuromentaltraining für ein selbstbestimmtes Leben

In den meisten Fällen sind unsere Grenzen dort, wo wir sie uns setzen - im Kopf! Negative Glaubenssätze, Selbstzweifel und mangelndes Vertrauen in unsere Stärken und Fähigkeiten halten uns davon ab, unsere Ziele zu erreichen und unsere Träume zu verwirklichen. Um erfolgreich und selbstbestimmt zu leben, dürfen wir zuerst unsere innere Haltung und Denkweise ändern. Genau hier setzt das Neuromentaltraining an. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Psychoneuroimmunologie wird auf eine Vielzahl an Techniken, Methoden und Strategien zurückgegriffen, die uns dabei helfen, das Wunderwerk Gehirn in vollem Umfang zu nutzen - vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer. **Seminarinhalte:** 4 Säulen der Gesundheit | Leistungen steigern | eigene Werte definieren | innere Antriebe finden | Resilienz stärken | Stress reduzieren | Entspannungstechniken und Atmung uvm.



Bildungshaus Schloss Puchberg

Gott vermissen?

Religiöse Sehnsucht in der Moderne

Religiös zu sein ist gegenwärtig wieder alles andere als peinlich. Zugleich ist aber augenfällig, dass die Frage nach Gott angesichts des Leides in der Welt ausgespart wird. Anders ist dies im kulturellen Bereich, wo die Erfahrung des Vermissens Gottes allgegenwärtig ist. Theologisch gilt es daher, sich konsequent auf die Erfahrung dieses Vermissens einzulassen. Gesprächspartner sind beispielsweise Albert Camus, Philip Roth, Jean Améry, Georg Büchner, Heinrich Heine und Charles Darwin. Die Veranstaltung nimmt die religiöse Sehnsucht in der Moderne in den Blick.

Eine Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz.



K 2309/5

Sterbebegleitung Aufbaukurs I.



Intensiv Teil 1

Umfeld des Sterbenden

Das Wahrnehmen des Sterbenden - störende und belastende Faktoren
- Kriterien für die Gestaltung des Umfeldes des Sterbenden - Zuhause oder Klinik, Hospiz, Pflegeheim, oä

Die geistige Welt und der Mensch im Sterbeprozess

Geistige Helfer, geistige Begleitung - Engel - Verbindung und Kontakt mit der geistigen Welt - Was geschieht nach dem Sterben? - Rituale und Abläufe - Tradition und was geistig geschieht.

Menschliche Anatomie und die geistigen Ebenen

Die endokrinen Drüsen und die höheren Wesenszentren - der menschliche Körper und die feineren Energieebenen des Menschen.

Leitung: Raffael Boriés, Schweiz
Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor

Kursbeitrag:
EUR 195,-

Termin:
Freitag, 22. September 2023, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 24. September 2023, 13.00 Uhr

K 2309/6

Poesie der Bilder.



Fotografie und Literatur im Dialog

Ausgangspunkt für diesen Fotoworkshop ist das geschriebene oder gedruckte Wort. Es geht um die Übersetzung von Texten in Bilder. Die Bandbreite geht vom Roman, über den Liedtext bis hin zu persönlichen, biografischen Texten. Alles Schriftliche kann genutzt werden, um es zu visualisieren.

Allmählich wird die Experimentierfreude und das Vertrauen in die eigene Bildsprache größer werden. Der Blick weitet sich und die Aussagekraft verstärkt sich. So entstehen sowohl starke Einzelbilder, vergleichbar mit einem Gedicht oder aber Bildserien, die eine Kurzgeschichte erzählen. Die entstandenen Werke können für eine eigene Ausstellung, einen persönlichen Bildband, für Buch- und CD-Hüllen oder Grußkarten genutzt werden. Fotografien, die etwas zu sagen haben. Fotografien wie ein zu Ende gedachter Gedanke.

Leitung: Georg Oberweger
Freier Fotograf, Kunstvermittler, Sozialarbeiter

Kursbeitrag:
EUR 160,-

Termin:
Freitag, 29. September 2023, 14:00 Uhr bis
Sonntag, 01. Oktober 2023, 13:00 Uhr

Voraussetzungen:
Neugierde und Entwicklungsfreude, Grundkenntnisse in der Bildbearbeitung, eigener PC, Kamera/Smartphone



Gastvortrag

Den Tod ins Leben lassen.

Leitung: Gertrude Anna Lindner, Spirituelle Lebensschule, Krankenpflegerin, Dunja Kepplinger, Dipl. Gesundheits- und Laserbeauftragte

Kursbeitrag:
EUR 20,- (Abendkasse)
EUR 15,- (Vorkasse)

Termin:
Freitag, 29. September 2023, 18.30 Uhr

Schriftliche Anmeldung:
Gertrude Anna Lindner: 0676/9232005
gertrude-anna@web.de oder
Dunja Kepplinger: 0650/2200212
kepplinger.dunja@gmx.at

Ein lebendiger Vortrag zur Enttabuisierung des Sterbens

Unsere Motivation ist es, Menschen über das natürliche Ableben aufzuklären und persönliche Fragen zum Thema Sterben, Trauer, Verlust und Neubeginn zu beantworten.

Wir haben uns auf die Begleitung des Sterbenden im schamanisch-spirituellen Bereich spezialisiert und bieten unsere Hilfe sowohl für Sterbende, als auch Trauernde mit diesem göttlichen Instrument an.

Dank zahlreicher Aus- und Fortbildungen, sowie persönlichen Erfahrungen durch den Verlust geliebter Menschen, bekommen Sie authentische Aufschlüsse über den Seelenkreislauf und erfahren, wie Sie mit dem Tod natürlich umgehen können.



K 2310/1

Die Bibel zum Blühen bringen.

Leitung:
Ingrid Penner
P. Mag. Hans Eidenberger SM

Kursbeitrag:
EUR 230,- (für alle 4 Wochenenden)

Termine:
30. Sept./01. Okt. 2023: Das Evangelium nach Markus: Einführung in biblische Grundfragen
11./12. November 2023: Wunder und Gleichnisse Jesu
03./04. Februar 2024: Die Passion Jesu
13./14. April 2024: Die Botschaft von der Auferstehung Jesu

Jeweils Samstag 9.00 Uhr bis Sonntag 12.30 Uhr (mit Abendeinheiten)

Grundkurs Bibel – Neues Testament 1

Für viele Christinnen und Christen ist die Bibel ein „Buch mit sieben Siegeln“. Der „Grundkurs Bibel“ will lebendige Zugänge zu dieser Urkunde unseres christlichen Glaubens eröffnen und Freude an der Bibel wecken. Ein gutes Basiswissen und das persönliche Erleben im Umgang mit der Heilsbotschaft Gottes stärken das Vertrauen in die eigene Kompetenz beim Bibellesen.

Das gemeinsame Fragen und Suchen, sowie der Austausch von eigenen Erfahrungen findet in einer gleichbleibenden Gruppe statt; so kann eine Weggemeinschaft im Glauben wachsen.

Das vermittelte biblische Wissen wird erfahrbar gemacht und vertieft durch kreative, meditative und liturgische Elemente mit dem Ziel, den Menschen in seiner Ganzheit anzusprechen.



Gastseminar

Aus unserer Mitte leben.

Meditationskurs für Geübte: Schritte zu einem achtsameren Leben und zum Jesusgebet

Viele Menschen sehnen sich nach mehr Stille und sind auf der Suche nach einer einfachen Gebetsweise, in der es keine Worte braucht.

An mehreren Treffen werden wir uns darin üben, unsere Wahrnehmung immer mehr von außen nach innen zu lenken.

Die Stille wird uns öffnen für das, was uns zutiefst betrifft, hier und jetzt. Die Ausrichtung auf Gott gibt Halt, befreit vom „Allesmachen-Müssen“. Gestärkt von unseren inneren Quellen können wir achtsamer in unserem Alltag leben.

K 2310/2

Selbst-bewusst-sein.

Ein Tag mit bewusster SELBSTerfahrung mit Kundalini Yoga und Mentaltraining nach Tepperwein

Mit der Kraft der Gedanken und Gefühle können wir unser Leben in allen Bereichen optimal managen, das heißt, unser Denkinstrument zu beherrschen. Mentaltraining ist der Schlüssel dafür, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und es nach eigenen Vorstellungen zu gestalten. Es lehrt uns, die 3 Kräfte des Menschen richtig zu benutzen und damit Probleme zu lösen, Wünsche zu erfüllen und Ziele sicher zu erreichen. Begleitend dazu erfahren wir die Stärke und Energie durch Kundalini Yoga, um unser Unterbewusstsein zu pflegen und zu schulen.

Inhalte:

- Einführung in das Mentaltraining nach Tepperwein
- Die drei Kräfte des Menschen
- Die Bestandsaufnahme mit dem Lebensrad
- Elemente aus dem Kundalini Yoga



Leitung:
Marianne und Mag. Gerhard Lehrner, Meditationsbegleiter
Anmeldung unter: +43 (0)7236/8790 oder +43 (0)664/9172526 | m.lehrner@eduhi.at

Kursbeitrag:
EUR 4,- je Einheit

Termine:
Do, 5. Okt | Fr, 6. Okt 2023
Do, 2. Nov | Fr, 3. Nov 2023
Do, 7. Dez | Fr, 8. Dez 2023
Do, 4. Jän | Fr, 5. Jän 2024
Do, 1. Feb | Fr, 2. Februar 2024
Do, 7. März | Fr, 8. März 2024
Do, 4. April | Fr, 5. April 2024
Do, 2. Mai | Fr, 3. Mai 2024
Do, 13. Juni | Fr, 14. Juni 2024

DO 19.30 bis 21.00 Uhr | FR 8.30 bis 10.00 Uhr



Leitung:
Helga Mahrer
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Kursbeitrag:
EUR 120,-

Termin:
Samstag, 07. Oktober 2023,
von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Bitte bequeme Kleidung, evt. eigene Yogamatte und Decke mitnehmen (sonst im Haus vorhanden).
Keine Vorkenntnisse erforderlich!



K 2310/3

Selig, die Pilgerwege im Herzen haben.

Leitung:

P. Mag. Hans Eidenberger SM, Greisinghof
Bibelgärtner und Pilgerbegleiter

Kursbeitrag:

EUR 50,-

Termine:

Montag, 09. Oktober 2023, 16.00 Uhr bis
Donnerstag, 12. Oktober 2023, 12.00 Uhr

Wanderexerzitien 2023

Von Anfang an gehört das Pilgern zur jüdisch-christlichen Existenz des Menschen. Dir uralten Gebete der Psalmen sind voller Pilgerweg, die lange vor dem ersten Schritt tief im eigenen Herzen beginnen. Mit Pilgerwegen im Herzen werden wir durch diese Wanderexerzitien gehen, um dankbar die Zusage der Seligpreisung im Herzen zu erspüren.

Gestaltungselemente: eine längere Wanderung pro Tag – mehr als 3 Stunden pro Tag, Zeiten der Stille, spirituelle Impulse, meditative Elemente und Eucharistiefeier.



K 2310/4

Singen und Tanzen mit Kohelet 3.

Leitung:

Ewa Hanushevsky
Mag. Bohdan Hanushevsky

Kursbeitrag:

EUR 19,- pro Termin

Termine:

Donnerstag, 05. Oktober 2023
Donnerstag, 14. Dezember 2023
Donnerstag, 18. Jänner 2024
Donnerstag, 22. Februar 2024
Donnerstag, 14. März 2024
Donnerstag, 11. April 2024
Donnerstag, 06. Juni 2024
Donnerstag, 27. Juni 2024

Jeweils 16.00 bis 18.30 Uhr

Fröhliche, meditative, osteuropäische, israelische Lieder und Tänze zur Live-Musik von Kohelet 3

„Denn es gibt eine Zeit zu singen, zu weinen, zu lachen, zu spielen, und es gibt auch eine Zeit zu tanzen...“ (nach dem Buch Kohelet 3,1ff)

Tanzen aus Freude, das Leben zelebrieren, die eigene Lebendigkeit und das Gemeinsame spüren, sich bewegen mit wenig Anleitung und noch weniger Worten, ohne Mühe und ohne schwierige Schritte, ein Tanzen – und Singen dazu. Sich bewegen im Kreis, so dass es der Seele und dem Körper guttut. Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „When you pray, move your feet!“

Es geht an diesem Nachmittag auch um Gemeinschaft, Fröhlichkeit und Lebensfreude. In der Pause stärken wir uns mit Kaffee, Tee, Butterbrot mit Salz & Kräutern.

Bildungshaus Maximilianhaus

Talitakum.

Eine christliche Lebensschule

Wie kann ich heute mein Christ-Sein authentisch leben? Wie kann ich mein ‚Mensch sein‘ entfalten und der Mensch werden, der ich eigentlich bin? Wie kann ich meine Berufung finden? Wie kann ich in eine vertrauensvolle, selbstverantwortliche Lebenshaltung hineinwachsen? In einer Gruppe von max. 10 Personen versuchen wir durch verschiedene Übungen, Meditation, Impulse, Bibeltexte, Austausch und Reflexion auf dem persönlichen Weg ein Stück weiterzukommen. Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich auf einen spirituellen Prozess einzulassen. Die Abende bauen aufeinander auf, deshalb wird eine möglichst durchgängige Teilnahme empfohlen.



Leitung: Margit Schmidinger, Seelsorgerin und Begleiterin

Kursbeitrag:

EUR 120,- für 8 Abende

Termine:

Donnerstag, 12. Oktober 2023
Donnerstag, 19. Oktober 2023
Donnerstag, 2. November 2023
Donnerstag, 16. November 2023
Donnerstag, 30. November 2023
Donnerstag, 4. Dezember 2023
Donnerstag, 11. Jänner 2024
Donnerstag, 25. Jänner 2024
Jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung:

maximilianhaus@dioezese-linz.at

K 2310/5

Koffer für die letzte Reise.



Erlebnisworkshop – eine Selbsterfahrung

Wir alle sind Reisende und irgendwann beginnt unsere letzte Reise nach diesem irdischen Leben. Was danach kommt und uns erwartet – darauf gibt es viele und doch keine Antworten. In diesem Workshop wollen wir uns mit unserer letzten Reise auseinandersetzen und unseren „Koffer fürs Jenseits“ packen. Was nehmen Sie auf diese letzte Reise mit, vor allem; wenn jedem von uns nur ein Koffer zur Verfügung steht? Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit und dem Ende des irdischen Lebens wollen wir uns Lebensfragen nähern und auch den Sinn des Lebens hinterfragen. Was hält uns am Leben? Welche Erinnerungen an das Leben sind uns wichtig? Was und wer hat uns geprägt? Lassen Sie sich ein auf diese einzigartige Lebenserfahrung und interessante Reise. Impulsvorträge, Einzelübungen und Selbstreflexion bereichern diesen Workshop.

Leitung:

Jörg Fuhrmann
Diplom. Gesundheits- und Krankenpfleger,
Palliativ- / Demenzfachkraft, Lehrbeauftragter,
Trauer- und Krisenintervention
Österreich / Schweiz

Kursbeitrag:

EUR 95,-

Termine:

Sa, 14. Oktober 2023, 09:00 Uhr bis
So, 15. Oktober 2023, 16:00 Uhr



Gastseminar

Meditation in Stille und Bewegung.

Leitung: Christoph Reisner, Physiotherapeut und Osteopath

Kursbeitrag:
EUR 145,- pro Block (je 8 Termine)

Termine:
Block 1: 17.10.2023, 24.10.2023, 07.11.2023, 14.11.2023, 21.11.2023, 05.12.2023, 12.12.2023, 19.12.2023, jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

Block 2: 09.01.2024, 16.01.2024, 23.01.2024, 06.02.2024, 13.02.2024, 27.02.2024, 05.03.2024, 12.03.2024, 19.03.2024

Block 3: 02.04.2024, 09.04.2024, 23.04.2024, 07.05.2024, 21.05.2024, 28.05.2024, 11.06.2024, 18.06.2024, 25.06.2024

Meditationsabende

Mit Meditation im Jetzt ankommen und in der Woche einen Ruhepunkt finden. Einfache europäische Meditation an einem Abend wechselt sich ab mit vielschichtigen mediativen Bewegungsabläufen aus dem asiatischen Kontext am nächsten Abend. Stille Meditation im Sitzen, ergänzt durch Gehen und Bewegungsübungen aus Taiji, Qi Gong, Yoga, und Buto.

Anmeldung: bitte per SMS an 0660/2711143 – Rückmeldung erfolgt telefonisch!



Gastseminar

Erzählcafé... weil Erzählen gut tut.

Leitung: Birgit Aigner
langjährige Erfahrung als Leiterin mit Erzählcafé-Runden

Kursbeitrag:
EUR 10,- inkl. Gesprächsunterlagen

Termin:
Dienstag, 17. Oktober 2023,
18.00 bis 21:00 Uhr

Anmeldungen bis spätestens 10.10.2023
E-Mail: weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at;
Tel.: (0732) 7610-3209

Ein Erzählcafé erleben – Einführung in die Methode Erzählcafé

Erzählcafé bringt die Menschen miteinander zu einem Thema ins Gespräch. Menschen werden ermutigt, anderen ihre Erinnerungen mitzuteilen, denn jede Lebensgeschichte ist es wert, erzählt zu werden. In einer angenehmen Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen fühlen sich die TeilnehmerInnen wohl, und es kommt ein lebendiges Gespräch zustande. Beim Erzählen werden uns Gemeinsamkeiten mit Anderen bewusst. Erzählen verbindet!

Kommen Sie und lernen Sie völlig unverbindlich Erzählcafé bei diesem Schnupperabend kennen. Nach Abschluss dieses Einführungsabends bekommen Sie Gesprächsunterlagen mit 17 ausgearbeiteten Themen. Anhand dieser Unterlagen können Sie Gesprächsrunden mit minimalem Aufwand durchführen und belebende Gespräche initiieren.

Bildungszentrum St. Franziskus

Gib mir deine Stimme!



Eintauchen in biblische Texte

Nein, kein Wahlslogan! Sondern eine wunderbare Möglichkeit in einen Text einzutauchen, mit allem, was mich ausmacht! So auch in die Bibel. An drei Abenden widmen wir uns ausgewählten Bibeltexten – und zwar in Form eines Bibliologs. Dabei verleihen wir den darin vorkommenden Figuren unsere Stimme, unsere Gedanken und Gefühle.

Schnell wird klar: Der Text ist nicht verstaubt – er wird lebendig, ungeahnt aktuell. Und: Er wirkt kraftvoll ins eigene Leben hinein. Durch die Vielfalt der Stimmen im Miteinander der Gruppe eröffnen sich neue Sichtweisen auf den Text und (Zukunfts-)Perspektiven für das eigene Leben. Es sind keine Vorkenntnisse – weder biblisch noch methodisch – nötig!



Leitung:

Renate Hinterberger-Leidinger, Linzer Bibelwerk

Kursbeitrag:

EUR 15,- / je Abend
(EUR 45,- für gesamte Reihe)

Termine:

Dienstag, 17. Oktober 2023
Dienstag, 14. November 2023
Dienstag, 12. Dezember 2023
Jeweils ab 19.00 Uhr

Anmeldung:

franziskushaus@dioezese-linz.at

K 2310/7

Ein Vormittag für mich.



Lass die Seele baumeln und den Stress hinter dir!

In unserer hektischen Welt kann es schwierig sein, Zeit für sich selbst zu finden und sich zu entspannen. Dieser Workshop bietet praktische Tipps und Techniken, um Zeit für sich selbst zu schaffen und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Wir zeigen dir, wie du Entspannungstechniken für dich einsetzen kannst, um daraus neue Energie zu tanken und ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit zu erreichen.

Der Workshop ist für Menschen jeden Alters und jeder Erfahrungsstufe geeignet, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Mag.a Nina Patter, Mentaltrainerin, Achtsamkeits- & Entspannungstrainerin, Fastenleiterin, Therapeutin & Pharmazeutin
Florian Rehberger, Dipl. Mentaltrainer | Resilienztrainer | Psychosozialer Berater i.A

Kursbeitrag:

EUR 40,-

Termine:

Samstag, 21. Oktober 2023,
9:00 Uhr bis 12:30 Uhr



K 2310/8

Mich dem Kind in mir zuwenden.

Leitung: Veronika Santer, Meditationsleiterin, Integrative Tanzpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, zertifizierte Emotionscode-Anwenderin

Kursbeitrag:
EUR 105,-

Termin:
Donnerstag, 26. Oktober 2023, 15.00 Uhr bis
Samstag, 28. Oktober 2023, 16.00 Uhr

Heilsame Zuwendung zum Inneren Kind

So sehr sich Eltern auch bemühen - nicht alles, was ein Kind braucht, kann immer erfüllt werden. Und manchmal tragen wir auch Kränkungen oder seelische Schrammen aus unserer Kindheit noch mit uns herum.

Diese psychischen und seelischen Erinnerungen können uns das Leben schwer machen, wenn wir uns als erwachsene Menschen nicht selbst um diese Anteile in uns annehmen! Als Kind waren wir auf die Eltern / Erwachsenen angewiesen - doch als Erwachsene sind wir selbst verantwortlich für unser Ergehen.

Diese Tage sind eine Einladung, uns unserem inneren Kind liebevoll zuzuwenden und es zu stärken.

K 2310/10

Wege durch die Trauer.

Eine Trauerwanderung und Selbsterfahrung

Menschen werden immer wieder von Schicksalsschlägen getroffen: von Unglücksfällen, dem Verlust geliebter Menschen, Gesundheit, Arbeit und Besitz, dem von plötzlichem Todeseintritt, Suizid, von unerwarteten Nachrichten und Diagnosen, von Verletzungen und Kränkungen. Das alles muss verarbeitet werden. Geschieht dies unzureichend, kann es zu schweren psychischen und psychosomatischen Folgen kommen. Trauer ist Teil unseres Lebens.

Bei einer geführten Wanderung wollen wir der Trauer begegnen, Wege durch die eigene Trauer finden und Perspektiven entdecken. Die Wanderung umfasst eine Strecke von 4 bis 6 Kilometern. Auf verschiedenen Stationen werden einzelne Themenbereiche angesprochen.



Leitung: Jörg Fuhrmann
Diplom. Gesundheits- und Krankenpfleger, Palliativ- / Demenzfachkraft, Lehrbeauftragter, Trauer- und Krisenintervention Österreich / Schweiz

Kursbeitrag:
EUR 80,-

Termin:
Samstag, 28. Oktober 2023,
09.00 bis 17:00 Uhr



K 2310/9

Sterbebegleitung Aufbaukurs II.

Leitung: Raffael Boriés, Schweiz
Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor

Kursbeitrag:
EUR 195,-

Termin:
Freitag, 27. Okt. 2023, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 29. Okt. 2023, 13.00 Uhr

Intensiv Teil II

Tod und Sterben in der Gesellschaft

Länderbezogen, kulturell, religiös, Aufgaben der Gesellschaft und des sozialen Umfelds, krankheitsbedingte - medizinische Betrachtungen zum Thema, - Thema des Vergebens und des Verzeihens.

Der unvorhergesehene Tod

Wenn es keine Sterbevorbereitung gibt, wie Unfall, Unglück, gewaltsamer Tod, Suizid, - Thema der Organentnahme im noch laufenden Prozess des Sterbens. Ab wann ist der Mensch gestorben? Wie in dieser Situation begleiten? Wie für den Sterbenden, für den Verstorbenen, für die Angehörigen?

Grenzsituationen durch gesellschaftliche Bedingungen

Aktive und passive Sterbehilfe, - Beihilfe zum Suizid, Grauzonen und der verschwiegene Tod, Umstand für den Hinübergehenden, - Ehren und Achten, trotz gesellschaftlicher Tabus.

K 2310/11

Einfach mal loslassen.

Lass die Seele baumeln und den Stress hinter dir!

Diese geführte, professionell begleitete Fastenwoche bietet die optimalen Rahmenbedingungen, um körperlich und seelisch aufzutanken, loszulassen, und mir selbst eine (Aus)zeit zu gönnen. Als Verpflegung dienen bei dieser Fastenvariante nach Buchinger ein reichhaltiges Sortiment an unterstützenden Kräutertees, frisch gepresste Obst-/Gemüsesäfte und klare Gemüsesuppen. Fasten ist eine Erholung für all unsere Zellen und bietet die ideale Unterstützung bei Gelenkschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Magen/Darmproblemen uvm. Dabei wird der gesamte Körper entgiftet und entschlackt, Leber und Niere gestärkt, unser Gewebe und unsere Gelenke entsäuert und unser Darm entlastet. Das tägliche Rahmenprogramm umfasst gemeinsame Wanderungen in der wunderschönen kraftspendenden Umgebung des Greisinghofs, Meditationen, Impulse und Achtsamkeitsübungen.



Leitung: Mag.ª Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin, Kinesiologin & Physioenergetikerin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mentalcoach & Achtsamkeitstrainerin

Kosten:
EUR 690,- (inkl. Nächtigung und Verpflegung)

Termin:
Samstag, 28. Oktober 2023, 16:00 Uhr bis
Freitag, 03. November 2023, 10:00 Uhr

Wohlfühl- & Entspannungsbehandlungen können individuell vor Ort dazugebucht werden.



Kursprogramm

November / Dezember 2023

Wie stelle ich mich auf, um innerlich frei zu werden? Was braucht es für gelingende Beziehungen? Worin liegt der Zauber des ‚Geboren-Werdens‘? Und wohin führt uns die Kraft der Liebe? Der Advent lässt uns innehalten, die Gedanken neu ordnen, zuversichtlich Revue passieren und neue Horizonte erschreiben.



K 2311/1

Dein Weg in die innere Freiheit.

Leitung: Helga Mahrer,
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini-Yogalehrerin,
Dipl. Shiatsutherapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Kursbeitrag:
EUR 120,00 € für Aufsteller
EUR 80,00 € für Darsteller

Termin:
Freitag, 03. November 2023, 18.00 Uhr
(Start mit Abendessen) bis
Samstag, 04. November 2023, 15.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 4 und max. 6 Aufsteller
Mind. 4 und max. 8 Darsteller

Geistiges Familienstellen nach Bert Hellinger

„Entwicklung findet statt, wenn die Vergangenheit vorbei sein darf.“

Bert Hellinger

Es kann für dich eine besonders heilende Erfahrung sein, dich geführt zu erleben, von der geistigen Kraft, die alles lenkt. Sie zeigt uns genau, wo wir zurzeit stehen. Unsere Ahnen, unsere Wurzeln, sind die Kraft, die bei vielen durch Verletzungen, die in der Vergangenheit passiert sind, unterbrochen wurde. Es liegt an uns, sich mit der Thematik Familie und deren Ordnungen des Lebens zu beschäftigen, um dadurch selbstbestimmt ein leichtes, zufriedenes und gesundes Leben zu führen.

Es sind einfache Hilfestellungen und Wegweiser, die du im Seminar erfährst und dann selbst in dein Leben weben kannst. Durch das geistige Aufstellen – das frei von Interpretationen ist – wird einfach und klar ersichtlich, wo die Energie nicht fließen kann und wo es Heilung benötigt.

K 2311/2

seelen.tanz.urlaub- lebe jetzt!



Ein Seelen-Tanz-Abenteuer für Jedermann

- Intuitiver, freier Tanz: mach den Kopf frei und lasse deine Füße den Tanzraum erforschen.
- Körperwahrnehmung – Achtsamkeitsübungen – innere Präsenz.
- Atemübungen: jeder Atemzug bedeutet Leben – nimm ihn bewusst wahr.
- Stille erfahren, zulassen - damit die Seele zu Wort kommt.
- Meditation: nach innen gekehrt durch Stille – nach außen gerichtet durch Bewegung.
- Raum, um zu SEIN wer du BIST; Raum, dich zu öffnen.
- Zeit, um die wunderbare Umgebung des Greisinghofs – den Ort der kreativen Ruhe – zu genießen.

Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Pasquale Edith Sonnleithner
Dipl.-freedance-Lehrerin, NLP Practitioner

Kursbeitrag:
EUR 185,-

Termine:
Freitag, 3. November 2023, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 5. November 2023, 13.00 Uhr
oder
Freitag, 1. März 2024, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 3. März 2024, 13.00 Uhr

Mitzubringen sind:
Bequeme Sportkleidung/Tanzkleidung
Wir bewegen uns barfuß – gerne mit Socken. Sweater und warme Socken für die Meditation.

K 2311/3

Bewusst Trauern.



Ein ganz persönlicher Verarbeitungsprozess von Verlusten

Trauern ist eine angeborene, natürliche Fähigkeit, um den schmerzhaften Verlust einer nahestehenden Person zu begreifen und zu verarbeiten. Dieser Prozess verläuft individuell und transformiert die Beziehung zum Verstorbenen. Wir setzen uns mit dem Trauerprozess in Theorie und Praxis auseinander, zahlreiche Übungen werden uns dabei unterstützen.

Leitung: Elisabeth Ackerer, Dipl. Gesundheitsförderin, Salutogogin, EFT Practitioner, Impuls Master Practitioner, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Stress- und Burnout Prävention, Neurosystemische Integration

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 03. November 2023, 16:00 Uhr bis
Sonntag, 05. November 2023, 13:00 Uhr



K 2311/4

bitte. danke. entschuldige.

Leitung: Mag. theol. Franz Harant
Beziehungs-, Ehe- und Familienseelsorger der Diözese Linz (Emeritus)
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater im Zentrum BEZIEHUNGLEBEN.AT

Kursbeitrag:
EUR 150,- pro Paar

Termin:
Freitag, 03. November 2023, 17:00 Uhr bis
Sonntag, 05. November 2023, 13:00 Uhr

„Schlüsselworte“ für gelingende Beziehungen - Beziehungsspirituelle Tage für Paare

Beziehungen sind geprägt von Gewohnheiten und Wiederholungen, zum Beispiel auch von gewöhnlichen, sich wiederholenden Worten und Taten. Günstig ist es in der Paarbeziehung, beziehungsförderliche Worte und Taten gemeinsam zu pflegen. Sie können Liebe ausdrücken.

Diese spirituellen Tage bieten Impulse und Übungen zur Gestaltung einer beglückenden Beziehung.

K 2311/6

Verstehen, wenn etwas anders wird.

Vom Umgang mit Menschen mit Demenz für Angehörige

„A Mensch möcht i bleibn!“ Im Umgang mit Menschen mit Demenz geraten wir als betreuende und pflegende Angehörige immer wieder an unsere persönlichen Belastungsgrenzen. Sind diese Grenzen erreicht und sogar überschritten worden durch das Verhalten eines Menschen mit Demenz, kommt es oft zu Eskalation. Diese können durch adäquates Verhalten in herausfordernder Situation vermieden werden. Was tun, wenn das Verhalten nicht mehr nachvollziehbar wird? Wenn verbale und körperliche Aggression und Gewalt den Alltag bestimmen und zur „Zumutung“ für Betreuende werden? Dieses Seminar versucht Wege aufzuzeigen, eine Beziehung zum Betroffenen „wieder“ aufzubauen, seine Welt zu erfassen und die Ursache sowie den Sinn in seinem Handeln zu verstehen. Das Seminar gibt Angehörigen auch Anregungen, sich selbst zu schützen und in der Betreuung nicht die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu vergessen.



Leitung: Jörg Fuhrmann
Diplom. Gesundheits- und Krankenpfleger, Palliativ- / Demenzfachkraft, Lehrbeauftragter, Trauer- und Krisenintervention Österreich / Schweiz

Kursbeitrag:
EUR 80,-

Termin:
Samstag, 11. November 2023,
09:00 bis 17:00 Uhr



K 2311/4

Neue Horizonte erSCHREIBEN.

Persönlichkeitsstärkende Schreibwerkstatt

„Du bist deine eigene Grenze, erhebe dich darüber.“ (Hafis; pers. Dichter)

Wir werden :

- schreibend unsere Grenzen aufspüren, mit ihnen in Kontakt treten, mit ihnen spielen, sie hinterfragen
- uns dabei unserer sinnlichen Wahrnehmung bedienen, uns der Weisheit unserer Intuition öffnen und - angeregt durch kreative Impulse - in den Schreibfluss eintauchen und uns so neue Horizonte erschreiben

Schreiben in der Gruppe mit kreativen Methoden ist ein Tor zur Schatzkammer persönlicher Erfahrungen, Erinnerungen, Vorstellungen, Gedanken. Es setzt Energien frei, stärkt das Selbstvertrauen und ermöglicht Gemeinschaft. Schreiberfahrung ist nicht erforderlich. Es zählen Neugierde und die Bereitschaft, sich einzulassen: auf sich selbst, auf die Gruppe, auf den Schreibprozess...

K 2311/7

Männer, Frauen und die Bibel.

Ein biblischer Jahreskurs

Dieser Bibel-Aufbaukurs will nicht „Bibel pur“ vermitteln, sondern hat den Ansatzpunkt im Leben – als Mann und Frau. Die Themen der Kurseinheiten orientieren sich an geschlechterspezifischen Lebensfragen, die jeden Menschen, ob Mann oder Frau, das Leben über begleiten und immer wieder herausfordern. Diesen Fragen auf der Spur zu bleiben heißt, sich selbst und damit der eigenen Gottebenbildlichkeit als Mann/ als Frau zu begegnen.



Leitung: Dr. Franz Kogler, Ingrid Penner,
Bibelwerk Linz

Kursbeitrag:
€ 230,- (für alle 4 Wochenenden)

Termine:
18./19. Nov. 2023: Väter, Mütter, Brüder, Schwestern: Unsere Prägung durch die Herkunftsfamilie
23./24. März 2024: Partnerschaft, Ehe, Freundschaften: Leben in Beziehung
20./21. April 2024: Typisch Mann, typisch Frau? Geschlechterrollen und Machtverteilung in der Gesellschaft
8./9. Juni 2024: Gott Vater und Mutter Gottes: Spiritualität und Gottesbild

Jeweils Sa, 9.00 Uhr bis So, 12.30 Uhr
(mit Abendeinheiten)





K 2311/8

Auszeit für mich.

Leitung: Mag.^a Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin, Kinesiologin & Physioenergetikerin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mentalcoach & Achtsamkeitstrainerin

Kosten:

EUR 690,-
inkl. Nächtigung und Verpflegung

Termin:

Samstag, 18. November 2023, 15:00 Uhr bis
Freitag, 24. November 2023, 11:00 Uhr

Wellness-, Wohlfühl-, & Entspannungsbehandlungen können vor Ort individuell dazugebucht werden.

Neue Energie mit Autophagie-Basenfasten

Eine Woche ganz für dich, um einfach zu sein und nicht(s) zu tun. Die Woche ist ideal, um etwas für dich und deine Gesundheit zu tun, und dir nebenbei eine wunderschöne AusZEIT in der kraftspendenden Umgebung des Greisinghofs zu gönnen. Täglich gibt es die Möglichkeit zu gemeinsamen Wanderungen – Meditationen, Impulse und Achtsamkeitsübungen runden das Programm ab und bieten eine optimale Unterstützung im Fastenprozess. Basenfasten in Kombination mit Intervall/Autophagiefasten hat eine enorme positive Wirkung auf die Gesundheit. Dabei wird der Körper optimal gereinigt, entschlackt und entsäuert, die Zellerneuerung wird angekurbelt, Leber und Niere werden entgiftet. Zwei basische Mahlzeiten und ein Intervall von mehr als 16 Stunden bieten die ideale Grundlage dafür.



Gastseminar

Warum es wichtig ist, gesund zu sterben.

Leitung: Gertrude Anna Lindner, Spirituelle Lebensschule, Krankenpflegerin, Dunja Kepplinger, Dipl. Gesundheits- und Laserbeauftragte

Kursbeitrag:

EUR 170,- (Vorkasse EUR 150,-)

Termin:

Freitag, 25. November 2023,
09:00 – 17:00 Uhr

Schriftliche Anmeldung:

Gertrude Anna Lindner: 0676/9232005
gertrude-anna@web.de oder
Dunja Kepplinger: 0650/2200212
kepplinger.dunja@gmx.at

Bewusst heimgehen.

Ehrlich, wann denken wir ans Sterben? Gerade jetzt, wo es uns gut geht, blenden wir den Tod aus. Doch niemandem wird es erspart bleiben, diese Erde zu verlassen. Daher ist es wichtig, sich beizeiten darauf vorzubereiten: Wie soll das aussehen? Was ist wirklich wichtig? Ab wann soll ich mich mit dem Thema Sterben auseinandersetzen? Welcher Aspekt soll gesund sein beim Sterben? Was ist damit gemeint? Muss ich vor dem Sterben Angst haben?

All diese und noch weitere Fragen werden in diesem Workshop bearbeitet. Egal ob Sie interessiert oder betroffen sind - wir laden Sie herzlichst dazu ein, essenzielle Fragen zu klären, um beruhigter und befreiter nach diesem Tag nach Hause gehen zu können. Es ist uns eine Herzensangelegenheit, Menschen in ihrem Leben und Sterben zu unterstützen.

K 2312/1

Gottesgeburt im Seelengrund.



Advent-Meditation

Das zentrale Geschehen von Weihnachten ist das Geboren-Werden. Dieses Geschenk ist zugleich ein menschliches wie auch göttliches Ereignis.

Im Fest der Inkarnation Gottes verbinden sich Himmel und Erde. Diese Geburt, die Gottes Geist im Menschen bewirkt, geschieht – wie Meister Eckhart sagt – im eigenen Seelengrund. Aber ebenso ist es auch ein „Zur-Welt-Kommen“, das alle berührt.



K 2312/2

Trainiere deine Gedanken.



Mentaltraining nach Tepperwein

Lerne in diesem Seminar die mentalen Grundlagen und Werkzeuge dazu kennen. Diese sind vergleichbar mit der Betriebsanleitung für dein Leben. Beherrscht du sie, dann bist du FREI. Alle unsere Lebensumstände existieren NUR durch unsere Gedanken. Sobald du deine Gedanken bewusst führen kannst, unterstützt durch den Einsatz der mentalen Werkzeuge, kannst du dein Leben frei und bewusst gestalten. Freude und Fülle ERFÜLLEN dich.

Seminarinhalte: • Kraft der Gedanken - Macht der Gefühle I • Wahres positives Denken I • Das geistige Gesetz von Ursache und Wirkung I • Vergeben - verzeihen I • Die 3 Kräfte des Menschen I • Umerleben – geistige Techniken I • Gedankenstille – Meditation I • Wunschklärung I • Affirmation

Leitung: Helga Mahrer

Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Kursbeitrag:

EUR 260,-

Termin:

Freitag, 1. Dezember 2023, 18.00 Uhr bis
Sonntag, 3. Dezember 2023, 13.00 Uhr



Dominikanerhaus - Bildung und Begegnung

Gott im Universum finden.

Leitung: Univ.-Prof. Dr. Franz Gruber
Professor der Dogmatik und Ökumenische Theologie an der KU Linz, Hobby-astronom

Kursbeitrag:
VVK: EUR 8,-
AK: EUR 10,-

Termin:
Dienstag, 5. Dezember 2023, 19.30 Uhr

Info & Anmeldung:
www.dominikanerhaus.at

Theologie und Naturwissenschaft im Dialog

Seit jeher fasziniert der Sternenhimmel. Die Bilder von Teleskopen und Raumsonden lassen uns über die Schönheit und Unermesslichkeit des Alls staunen. Früher war der Himmel für die Menschen der selbstverständliche Beweis für den Schöpfergott, doch wie ist das heute? Gibt es zwischen Religion und Wissenschaft noch Brücken? Ist das All noch ein Hinweis auf einen Gott oder starren wir in eine unendliche Leere? Treibt unsere Erde mit ihrem wunderbaren Leben wie ein einsames Floß im Weltall? Der Vortrag zeigt u.a. anhand eigener Astrofotographien, dass es auch heute immer noch sinnvoll ist, von zwei „Himmeln“ zu reden: vom sky der Sterne und vom heaven Gottes. Im Menschen finden beide zusammen.



Lichter der Zuversicht.

K 2312/3

Leitung: Veronika Santer
Meditationsleiterin, Integrative Tanzpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin

Kursbeitrag:
EUR 110,-

Termin:
Freitag, 8. Dezember 2023, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 10. Dezember 2023, 13.00 Uhr

Tanzwochenende im Advent

Zuversicht und das Vertrauen, dass es gut weitergeht, sind wesentliche Kräfte, die uns voranschreiten lassen, damit wir das Leben gestalten können. Und in der dunklen Jahreszeit darf dies auch in möglichst viel Ruhe und Stille geschehen - und es tut unserer Seele, unserem Innersten gut! Und vermutlich strahlt diese Ruhe weiter hinaus in unsere Welt ...

Gerade deshalb will dieses Wochenende einladen, der Ruhe Raum zu geben und unseren Blick auf Visionen zu richten – auf neue Hoffnung und Zuversicht, die in uns neu Raum gewinnen wollen - ein bewusster Weg durch den Advent.

Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig.

K 2312/4

Von der Kraft der Liebe geführt.



Jahresrückblick mit Tanz und Meditation

Der Zauber dieser Tage zwischen Weihnachten und Neujahr lädt ein, zurück auf die Geschenke, das Gelungene und Schöne des Jahres zu schauen, uns nochmals erfüllen zu lassen – diese Momente geben auch Kraft zum Weitergehen!

Und es hat vermutlich auch manches Herausfordernde gegeben – im Blick auf diese Momente kann vielleicht auch ein Stück Heilung und Versöhnung geschehen. - Damit wir vertrauend auf die Kraft der Liebe gut weitergehen in das neue Jahr!

Leitung: Veronika Santer
Meditationsleiterin, Integrative Tanzpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin

Kursbeitrag:
EUR 110,-

Termin:
Mittwoch, 27. Dezember 2023, 15.00 Uhr bis
Freitag, 29. Dezember 2023, 16.00 Uhr

K 2312/5

Jahreswechselfeier.



Im Rückblick auf die Weihnachtstage

Zum Jahreswechsel geben wir uns eine vertiefende meditative Erfahrung auf die Bedeutung dieser Zeit: Ein Rückblick auf Vergangenes und Ausblick auf Kommendes. Im Gebet und in Meditation, im erlebbaren Austausch mit der Natur, danken wir und erspüren den Übergang ins Neue Jahr. Wir betrachten die Weihnachtszeit, sprechen über das Christuslicht, das alle Menschen im Herz berührt.

In den Tagen zwischen Weihnachten und dem 6. Januar (Erscheinungstag des Lichts) sind heilige Kräfte wirksam. Es sind die kosmischen Mächte, welche den Gang des Jahres durch die zwölf Monate lenken. So können wir nach Erholung und gemeinsamer Erfahrung, mit neuer Sicht in das Neue Jahr eintreten.

Leitung: Raffael Boriés, Schweiz, Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor

Kursbeitrag:
EUR 160,-

Termin:
Samstag, 30. Dezember 2023, 16.00 Uhr bis
Dienstag, 2. Jänner 2024, 13.00 Uhr



Kursprogramm

Jänner / Februar 2024

Was braucht es für einen guten Start? In der Ruhe liegt die Kraft, heißt es. Das gilt es zu entdecken. In der Stille. In der Bewegung. Um den Stress gar nicht erst aufkeimen zu lassen. Und weil JEMAND nach uns sucht, lassen wir uns gerne finden. Und entdecken dabei die Kraft der Natur, des Lichtes und der eigenen Wurzeln. Ein buntes Programm für alle Generationen.



K 2401/1/1

Das neue Jahr gut beginnen.

Leitung: Gertrude Pallanch
Meditationsleiterin, Lebensberaterin,
ehrenamtl. Krankenseelsorgerin

Kursbeitrag:
EUR 130,-

Termin:
Mittwoch, 3. Jänner 2024, 16.00 Uhr bis
Freitag, 5. Jänner 2024, 12.00 Uhr

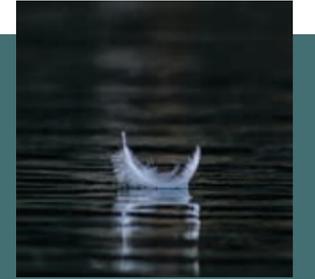
Meditative Tage zu Jahresbeginn

Wir leben in einer Zeit des Wandels, der nicht nur die äußere Welt betrifft, sondern auch unser ganz persönliches Sein.

Der Jahresbeginn bietet eine gute Möglichkeit, auf unser Leben zu schauen. Was kann ich an alten Dingen loslassen, wie heiße ich mein neues Jahr willkommen? Von welchen Dingen und Mustern darf ich mich verabschieden? Was darf ich voller Dankbarkeit in meinen neuen Lebensabschnitt mitnehmen? Wir wollen die Kraftquelle in uns selbst entdecken, die unserem Leben Stabilität und Einheit auf Körper-, Geist- und Seele-Ebene schenkt. Durch einfache Meditationsübungen finden wir in die Ruhe des Körpers und Stille des Geistes. Gestärkt gehen wir mit Vertrauen und Zuversicht ins neue Jahr.

K 2401/2

Stille in Bewegung.



Schweigend zur inneren Kraft

In den unterschiedlichsten Lebensphasen wird die Frage nach dem Sinn des Lebens lauter oder leiser. In der Geschäftigkeit des Alltags werden Antworten auf diese Frage selten gefunden. Was kann den Raum für die Präsenz der Stille und unserer inneren Kraft öffnen? Sich Zeit nehmen, still werden und lauschen. Dieses intensive Schweige-Wochenende bietet Gelegenheit, mit dem, was im Augenblick zum Vorschein kommt, in Verbindung zu treten. Seminarinhalt: Einführung in das Sitzen in Stille und meditatives Gehen. | Mit dem Atem in Kontakt treten, einfache meditative Körperübungen | Gehen im Freien, Meditation, Kontemplation und Entspannungsübungen (Yoga Nidra)

Das gesamte Seminar findet grundsätzlich, durchgängig im Schweigen statt.

Leitung: Damara Berger, TCM-Practitioner, Meditation, Hatha Yoga Lehrerin

Kursbeitrag:
EUR 130,-

Termin:
Freitag, 5. Jänner 2024, 15:00 Uhr bis
Sonntag, 7. Jänner 2024, 13:00 Uhr

K 2401/3

Stressbewältigung.



Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern

Unser Leben beschleunigt sich. Wir haben ständig das Gefühl, noch mehr tun zu müssen und den Anforderungen immer weniger gerecht zu werden. Der Versuch, immer mehr erledigen zu wollen und allen Anforderungen zu entsprechen, führt zu Überforderung. Wir können durch unsere Gedanken und unser Verhalten lernen, Einfluss auf unser Stress(er)leben zu nehmen. Wir befassen uns damit, wodurch Stress ausgelöst wird, welche körperliche Reaktionen hervorgerufen werden und setzen aktiv Strategien zur Stressbewältigung ein.

Leitung: Elisabeth Ackerer, Dipl. Gesundheitsförderin, Salutogogin, EFT Practitioner, Impuls Master Practitioner, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Stress- und Burnout Prävention, Neurosystemische Integration

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 12. Jänner 2024, 16:00 Uhr bis
Sonntag, 14. Jänner 2024, 13:00 Uhr



K 2401/4

„Heil“-same und „riech“-bare Natur.

Leitung: Hildegard Kreiter, Kräuterpädagogin, Kneipp-Gesundheitstrainerin

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 12. Jänner 2024, 14:00 Uhr
Sonntag, 14. Jänner 2024, 13:00 Uhr

Kräuterwissen für den Hausgebrauch

Dieser Wochenend-Workshop richtet sich an all jene Menschen, denen die Natur ein Herzensanliegen ist und die mit ihren Gesetzmäßigkeiten immer enger vertraut werden möchten. Die natürlichen Heilschätze dankbar anzunehmen und vor allem präventiv oder je nach Bedarf gegen verschiedene Alltagsbeschwerden einzusetzen, ist der wichtigste Grundsatz einer nachhaltigen und ganzheitlichen Gesundheitspflege! In Verbindung dazu wollen wir auch den unterschiedlichsten Pflanzendüften nachspüren, die wir gleich vor Ort in kosmetischen Pflegeprodukten verarbeiten und für unsere Haushalts- und Gartenpflege nutzen lernen.



K 2401/5

Ein Nachmittag für mich.

Leitung: Mag.a Nina Patter, Mentaltrainerin, Achtsamkeits & Entspannungstrainerin, Fastenleiterin, Therapeutin & Pharmazeutin
Florian Rehberger, Dipl. Mentaltrainer | Resilienztrainer | Psychozialer Berater i.A

Kursbeitrag:
EUR 40,-

Termin:
Freitag, 12. Jänner 2024
15:00 bis 18:30 Uhr

Lass die Seele baumeln und den Stress hinter dir!

In unserer hektischen Welt kann es schwierig sein, Zeit für sich selbst zu finden und sich zu entspannen. Dieser Workshop bietet praktische Tipps und Techniken, um Zeit für sich selbst zu schaffen und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Wir zeigen dir, wie du Entspannungstechniken für dich einsetzen kannst, um daraus neue Energie zu tanken und ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit zu erreichen.

Der Workshop ist für Menschen jeden Alters und jeder Erfahrungsstufe geeignet, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kooperationsseminar

Ehe.wir. heiraten_aktiv.

Ehevorbereitungskurse

Das Kompaktseminar für Paare, die kirchlich heiraten wollen. Im Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, sich einzeln, als Paar, in Kleingruppen und im Plenum (max. 12 Paare) unter kompetenter Anleitung mit folgenden Themen zu befassen: Kommunikation (Information, Gefühle, Projekt Ehe) | Auseinandersetzung mit den Herkunftsfamilien | Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität | Familie werden: verantwortete Elternschaft | ziviles Eherecht | Ehe als Sakrament

Sie bekommen Anregungen und Unterlagen zur Gestaltung weiterer Paaresprache für zu Hause. Pro Paar ist ein Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösbar.



Leitung: Referent*innen: Für Ehevorbereitung ausgebildete Frauen und Männer aus dem Zentrum BEZIEHUNGLEBEN.AT der Diözese Linz

Kursbeitrag:
EUR 70,- pro Paar

Termine:
Samstag, 13. Jänner 2024, 09.00 bis 17.30 Uhr
Samstag, 24. Februar 2024, 09.00 bis 17.30 Uhr
Samstag, 06. April 2024, 09.00 bis 17.30 Uhr
Samstag, 18. Mai 2024, 09.00 bis 17.30 Uhr
Samstag, 15. Juni 2024, 09.00 bis 17.30 Uhr

Anmeldung:
beziehungleben@dioezese-linz.at

K 2401/7

Prophetie einst – und jetzt?

Bibel konkret

Sowohl im Alten als auch im Neuen Testament tauchen Prophetinnen und Propheten auf. Teils sind es charismatische Einzelgestalten, teils sind es Gruppen. Von manchen erzählen die Texte, von anderen wurde deren Botschaft zu einem ganzen Buch.

Was zeichnet einen Propheten, eine Prophetin aus? Wie klingen ihre Ankündigungen? Was rufen sie? Gibt es sie heute noch? Und die große Frage lautete stets: Woran erkennt man Propheten und wie unterscheidet man wahre Prophet/innen von falschen?

Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir an diesem Wochenende nachgehen. Am Ende können wir dann wohl auch dem Ausspruch des Paulus „Ich wünschte, ihr alle würdet prophetisch reden“ mehr abgewinnen.



Leitung:
Ingrid Penner in Kooperation mit dem Bibelwerk Linz

Kursbeitrag:
EUR 60,-

Termin:
Samstag, 20. Jänner 2024, 09.00 Uhr bis
Sonntag, 21. Jänner 2024, 12.30 Uhr
inkl. Abendeinheit



K 2401/8

Raus aus dem Alltag.

Leitung: Irene Speichert, ISO-zertifizierte ErwachsenentrainerIn, ClownIn für Gesundheit, Bildung und Soziales

Kursbeitrag:
EUR 130,00

Termin:
Freitag, 26. Jänner 2024, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 28. Jänner 2024, 13.30 Uhr

Ein Wochenende mit Entspannung und Gelassenheit.

Mit Entspannung und Gelassenheit können wir unser Leben entschleunigen. In uns selbst liegt die Lösung dazu. An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, raus aus der täglichen Routine hin zur Entspannung und Gelassenheit zu kommen. Mit verschiedenen Methoden, die mit Wahrnehmung zu tun haben, lernen Sie, sich im Alltag zu entspannen und gelassen auf die Herausforderungen zuzugehen. Wir werden miteinander den Methodenkoffer auffüllen und entspannende Sequenzen und Meditationen genießen.

Wir dürfen die Zeit dort im Hier und Jetzt verbringen. Gerade in Zeiten wie diesen ist Gelassenheit und Entspannung im Alltag im Sinne der Work-Life-Balance und der Stress- und Burnout-Prävention notwendig, um gesund zu bleiben. Eines der Ziele des Seminars ist, mehr Gelassenheit und Entspannung in den Alltag zu integrieren.



K 2401/9

Ein Gott, der nach uns sucht.

Besinnungstage.

„Ein Gott, der nach uns sucht.“ So lautet die Überschrift zu den Gedanken der Besinnungstage. Sie drückt für mich das aus, wovon wir in unserem Christsein immer wieder erfasst werden sollten: Jemand kommt auf uns zu. Da sucht uns einer, Gott, um in Jesus von Nazaret ganz bei uns zu sein. Begleiten werden uns die drei Gleichnisse über Verlorenes im Kapitel 15 des Lukasevangeliums.



Leitung: Dr. Adolf Trawöger, Rektor Bildungshaus Schloss Puchberg, Bischofsvikar für Orden, Säkularinstitute und geistl. Gemeinschaften der Diözese Linz

Kursbeitrag:
EUR 110,-

Termin:
Sonntag, 28. Jänner 2024, 18.00 Uhr
(Start mit dem Abendessen) bis
Donnerstag, 01. Februar 2024, 13.00 Uhr

K 2402/1

Kraft des Lichtes – Kraft neuen Lebens.



Tanzwochenende zu Maria Lichtmess

Maria Lichtmess - ein Fest, das schon seit uralten Zeiten gefeiert wurde und wird. - Sei es bei den Kelten / Römern, in der christlichen Kirche oder als Dienstbotenwechsel ...

Dieses Tanzwochenende lädt ein, der Kraft des Lebens auch in dir wieder Raum und Kraft zu geben - dem Vertrauen, dass das Licht und das Leben stärker sind, als alles Dunkel. Es kann ein bewusster Beginn des Frühlings sein – auch du darfst auf neue Lebendigkeit in dir trauen!

Leitung: Veronika Santer
Meditationsleiterin, Integrative Tanzpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin

Kursbeitrag:
EUR 110,-

Termin:
Freitag, 2. Februar 2024, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 4. Februar 2024, 13.00 Uhr

K 2402/2

Selbst-bewusst-sein.



Ein Tag mit Mentaltraining nach Tepperwein und Kundalini Yoga

Mit der Kraft der Gedanken und Gefühle können wir unser Leben in allen Bereichen optimal managen, das heißt, unser Denkinstrument zu beherrschen. Mentaltraining ist der Schlüssel dafür, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und es nach eigenen Vorstellungen zu gestalten. Es lehrt uns, die 3 Kräfte des Menschen richtig zu benutzen und damit Probleme zu lösen, Wünsche zu erfüllen und unsere Ziele sicher zu erreichen. Begleitend dazu erfahren wir die Stärke und Energie durch Kundalini Yoga, um unser Unterbewusstsein zu pflegen und zu schulen.

Inhalte:

- Einführung in das Mentaltraining nach Tepperwein
- Die drei Kräfte des Menschen
- Die Bestandsaufnahme mit dem Lebensrad
- Elemente aus dem Kundalini Yoga

Leitung:
Helga Mahrer, Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Kursbeitrag:
EUR 120,-

Termin:
Samstag, 3. Februar 2024
von 09.00 bis 17.00 Uhr



K 2402/3

Seniorenwoche 2024.

Leitung:

Anna und Alois Ebner, Siegfried Klein SM

Referent:

P. Mag. Hans Eidenberger SM

Kursbeitrag:

EUR 60,00

Termin:

Sonntag, 4. Februar 2024, 17:00 Uhr bis

Freitag, 9. Februar 2024, 12:00 Uhr

Geborgen unter den Flügeln Gottes - Die Bibel und ihre Welt der Tiere

Die biblische Botschaft weiß von jeher um die enge und vielschichtige Verbundenheit des Menschen mit der Welt der Tiere. Sei es die Schlange im Paradies, das Goldene Kalb in der Wüste, Jona im Walfisch, der Hund Tobits oder der Esel, der immer wieder vorkommt. Überall spiegelt sich die schöpfungsgewollte Zusammengehörigkeit von Mensch und Tier wider. Diese Symbiose umfasst sowohl den konkreten Arbeitsalltag wie auch die tiefgründige religiöse Symbolik.



K 2402/4

Meine Lebenswurzeln stärken.

Leitung: Alfons Großmann, Mental- und Aufmerksamkeitstrainer

Kursbeitrag:

EUR 120,-

Termin:

Samstag, 17. Februar 2024, 9.30 Uhr bis

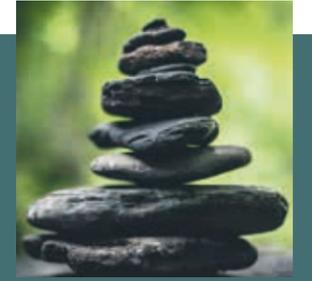
Sonntag, 18. Februar 2024, 15.00 Uhr

Für ein Zusammenleben in Freude, Frieden und Gesundheit

Dieses Seminar möchte das Bewusstsein reifen lassen, dass jede/r einzelne viel dazu beitragen kann, wie es ihr/ihm ergeht. Wir machen uns auf Entdeckungsreise, steigen heraus aus dem Alltag, um eine kreative Auszeit zu erleben. Im Rahmen von Workshops lernen wir unsere Fähigkeiten und unsere Ressourcen, die uns den Rücken stärken, besser kennen. Wir entdecken unsere Muskeln, Sinne und Organe auf eine erfrischend neue Art. Wir beschäftigen uns mit den Zusammenhängen zwischen Gefühlen und Gesundheit. Wir lernen Möglichkeiten kennen, wie wir uns selbst aufbauen und motivieren können. Wirkung: Lässt Lebensfreude wachsen | Verbesserung des Empfindens von Sinn im Leben | Verbesserung der Aufmerksamkeit und Wertschätzung für den eigenen Körper | Verbesserung von Selbstwert u. Sozialkompetenz | Verbesserung des wertschätzenden Umgangs miteinander | Burn-out Prophylaxe.

K 2402/5

Meditation in Anlehnung an ZEN.


Geh in die Stille, um dich dort zu finden,

gehe zu dir und du wirst Gott dort finden, gehe zu Gott und du wirst dich mitten in der Welt finden. (Angelus Silesius) Die Wertschätzung der Stille als Weg zu sich selbst und über sich selbst hinaus wird von christlichen Mystikern und Zen Buddhisten geteilt. In diesem Sinne werden wir ein Wochenende in Stille verbringen, um so die eigene Meditationspraxis zu vertiefen.

Voraussetzungen

- Die Bereitschaft, sich auf den Rahmen und insbesondere das Schweigen einzulassen.
- Vorerfahrung und Übung in der Meditation.
- Beginner werden ersucht, sich im Vorfeld mit Dr. Renger in Verbindung zu setzen

Leitung: Dr. Helmut Renger, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeut, Lehrer für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, Meditationsleiter

Kursbeitrag:

EUR 100,-

(Ermäßigung je nach sozialer Situation möglich)

Termin:

Samstag, 17. Februar 2024, 17.00 Uhr bis

Dienstag, 20. Februar 2024, 13.00 Uhr

K 2402/6

Zeit für mich


Die Kraft der Achtsamkeit .

Die Achtsamkeitspraxis ist eine Haltung, die in allen großen spirituellen Traditionen ein wichtiges Element darstellt: Sich darin zu üben, ganz wach und aufmerksam im gegenwärtigen Moment da zu sein, in dem Bewusstsein, dass dies der einzige Moment ist, der mir wirklich zur Verfügung steht. In diesem gegenwärtigen Augenblick komme ich in Kontakt mit mir selbst und kann mich öffnen für die Begegnung mit dem Göttlichen.

In diesem Seminar üben wir uns in die Achtsamkeitspraxis ein. Eine große Hilfe dabei sind unser Körper, unsere Sinne, sowie unser Atem. Übungen aus dem Qi Gong unterstützen uns dabei, ganz in der Gegenwart anzukommen und die Lebensenergie ins Fließen zu bringen. Daraus können wir Kraft schöpfen für unsere vielfältigen Aufgaben im Alltag und lernen auch diese im Modus des Gewahrseins auszuführen.

Leitung:

Dipl.-Päd.in Michaela Stauder, BA, MA Pädagogin, Qi Gong- und Achtsamkeitslehrerin, Bachelor Kulturwissenschaften, Masterstudium Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess

Kursbeitrag:

EUR 150,-

Termin:

Freitag, 23. Februar 2024, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 25. Februar 2024, 13.00 Uhr



K 2402/7

„ICH BIN“ Worte Jesu.

Leitung:

Sr. Irmilinde Lang, Kreuzschwester, Linz

Kursbeitrag: EUR 150,-

Materialkosten: ca. EUR 30,- bis 50,-

Termin:

Sonntag, 25. Februar 2024, 15.00 Uhr bis
Freitag, 1. März 2024, 13.00 Uhr

Anfänger gestalten eine Christus – Ikone
Farbenseit für die Anfänger und Bretter
für alle bringt die Kursleitung mit.
Anfänger erhalten nach der Anmeldung
die gesamte Liste mit dem benötigten
Material. Der Kurs schließt mit der Iko-
nenweihe, der kirchlichen Übernahme in
den spirituellen Dienst.

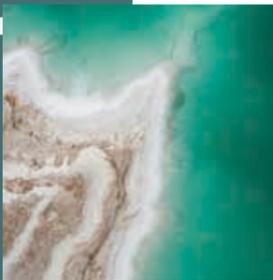
Ikonen-Schreibkurs in der Technik „Neue Enkaustik“

Ikonen sind in Farbe geschriebene Hl. Schrift. Im orthodoxen Verständ-
nis bedeuten Ikonen geheimnisvolle Gegenwart der dargestellten Per-
son oder Szene. Im Angeschaut-werden und Anschauen geschieht Be-
gegnung und führt uns zum Innehalten, Stillwerden und sich führen
lassen. Der Kurs wird deshalb größtenteils im Schweigen geführt.

Inhalte des Kurses: kurze Impulse zu Bibeltexten, Angebot zur Teilnah-
me an der Liturgie des Hauses.

Der Kurs beinhaltet auch grundlegendes Wissen zu Ikonen, technische
Anleitung beim Gestalten der Ikone in einer neuen, gut erlernbaren
Methode der Wachsmalerei: Enkaustik = eingebrannte Wachsfarbe.

Das übliche Enkaustik Werkzeug wird dazu NICHT gebraucht .



K 2402/8

Pilgerreise: Jordanien

Reisebegleitung und biblische Impulse:

Ingrid Penner, Referentin für Bibelpastoral
P. Mag. Hans Eidenberger SM, Greisinghof

Termin:

Donnerstag, 29. Februar 2024 bis
Freitag, 08. März 2024

Reisekosten:

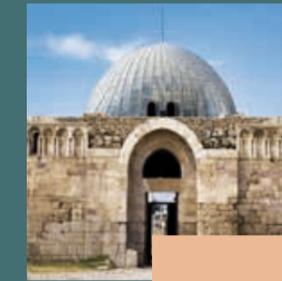
Pauschalpreis: EUR 2.150,- / EZ-Aufpreis: EUR 470,-

Inklusivleistungen: Flug, Hotelarrangement
der guten Mittelklasse auf Basis HP, 1 Nacht im
Wüstencamp im Wadi Rum (HP), sämtliche
Eintritte, Jeepfahrt im Wadi Rum, Busrundreise
im klimatisierten Luxusbus, deutschsprachige
Fachreiseleitung

Das Land östlich des Jordans entdecken.

Jordanien, das Land östlich des Jordans, zählt einerseits durch land-
schaftliche Vielfalt, andererseits durch zahlreiche archäologische Se-
henswürdigkeiten zu einem der interessantesten Reiseländer des Na-
hen Ostens. Viele in der Bibel erwähnte Stätten und namhafte biblische
Personen wie Mose, Josua, König David bis hin zu Johannes dem Täu-
fer und Jesus begegnen und begleiten auf der abwechslungsreichen
Fahrt. Kurze Wanderungen werden diesen Lebensraum auch hautnah
erleben lassen. Wir werden das heutige Jordanien kennenlernen, vor
allem aber bibelrelevante Orte und Landschaften entdecken und diese
mit liturgischen und biblischen Impulsen vertiefen.

Kontaktieren Sie uns gerne für eine ausführliche Reiseinformation in
PDF-Form oder wenden Sie sich direkt an das Reisebüro.



Pilgerreise Jordanien Reiseroute



Anmeldungen bis
spätestens 31.10.2023

Moser Reisen

4010 Linz, Graben 18

Frau Claudia Luckeneder

Tel. 0732 / 2240-27, luckeneder@moser.at

1. Tag: Wien - Amman

Flug von Wien nach Amman. Empfang durch die einhei-
mische Reiseleitung und Transfer zum Hotel.

2. Tag: Amman - Betanien - Totes Meer - Amman

Rundfahrt durch die jordanische Hauptstadt Amman. Sie
trug zur Zeit Davids den Namen Rabba. Besuch der be-
deutendsten Sehenswürdigkeiten wie Zitadellenhügel,
Abdullah-Moschee, Amphitheater und Archäologisches
Museum. Weiter nach Betanien, wo wir die Taufstelle
Jesu am Jordan besuchen. Anschließend etwas Zeit zur
freien Verfügung am Toten Meer, um baden zu gehen.
Rückfahrt nach Amman.

3. Tag: Jerash - Umm Qais (Gadara) - Amman

Fahrt durch die Landschaft Gilead bis nach Jerash, dem
biblischen Gerasa. Jerash gehört zu den besterhaltenen
Ruinenstädten des Nahen Ostens. Rundgang mit Be-
sichtigung des Zeustempels, Forum, Amphitheater, usw.
Anschließend Fahrt nach Umm Qais, dem biblischen
Gadara, eine der damaligen Dekapolis-Städte. Besichti-
gung der Ausgrabungen. Bei klarer Sicht bietet sich ein
phantastischer Blick auf den See Gennesaret sowie auf
die Golanhöhen. Rückfahrt nach Amman.

4. Tag: Amman - Iraq Al Amir - Madaba - Berg Nebo - Petra

Fahrt nach Iraq Al Amir und Besichtigung des Qasr Al-
Abd. Der beeindruckende Palast ist das einzige noch er-
haltene hellenistische Gebäude beiderseits des Jordans.
Fahrt nach Madaba, wo es in der St. Georgskirche die be-
rühmte Mosaik-Palästina-Karte aus dem 6. Jh. zu bestau-
nen gibt. Weiter auf den Berg Nebo, wo wir unseren Got-
tesdienst feiern. Von hier genießen wir einen Ausblick auf

das Tote Meer und die Oase von Jericho. Anschließend
Fahrt zur ehemaligen Hauptstadt der Nabatäer, nach
Petra.

5. Tag: Petra Besichtigung der rosaroten Felsenstadt
Petra, die zu den beeindruckendsten Schauplätzen der
Welt gehört. Zu Fuß durchwandern wir diese einzigartige
Landschaft und gelangen durch die enge Schlucht, dem
„Siq“, zum Schatzhaus, dem bekanntesten Bauwerk von
Petra. Danach geht es durch die „Straße der Fassaden“
zum Theater, das im 1. Jh. vollständig in den Felsen ge-
hauen wurde. Wanderung zum 1100 m hoch gelegenen Op-
ferplatz Zibb Atuf und über weitere Gräberfassaden bis
zum Museum. Besuch des Qasr al-Bint Fara'un (Palast
der Tochter des Pharaos).

6. Tag: Petra Besichtigung der Königsgräber. Feier eines
Gottesdienstes in einer der alten christlichen Kirchen.
Anschließend besteht die Möglichkeit vorbei am Grab
bzw. Triclinium der Löwen zum Ed-Deir-Kloster hinauf zu
wandern oder individuell das antike Petra zu erkunden.

7. Tag: Petra - Wadi Rum - Um Salab -Burdah - Siq Bur- rah - Wadi Rum

Am Vormittag Fahrt ins Wadi Rum. Mit Jeeps geht es hi-
nein in die Wüste, wo wir unser Wüstencamp beziehen.
Anschließend Besichtigung interessanter Plätze in der
Wüste (Um Salab, Burdah, Siq Burrah).

8. Tag: Wadi Rum - Aqaba Aufbruch nach Aqaba. Stadt-
rundfahrt und freie Zeit in der Stadt.

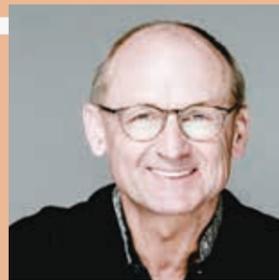
9. Tag: Aqaba - Zürich - Wien

Am frühen Morgen Transfer zum Flughafen von Aqaba
und Rückflug über Zürich nach Wien.



Kursprogramm März / April 2024

Wie viele Irrwege braucht es, um (s)eine Mitte zu finden? Wieviel Vergangenheit, um kraftvoll in die Zukunft zu gehen? Lasst uns unseren Träumen auf den Grund gehen – mit offenen Herzen und hingebungsvollen Händen. Lasst uns begegnen – auf österliche Weise – versöhnend, dienend, tanzend.



K 2403/1

Grenzen sprengen. Visionen leben.

Leitung:

Dr. Günther Straub, Facharzt für Unfallchirurgie, Diplom-Sportmediziner und Leistungsdiagnostiker, Diplom-Alpin- und Höhenmediziner, Neuromentaltrainer, Mentrain® - www.mentrain.at
Mag. Julia Hoffer - ausgebildete Yogalehrerin und Meditationslehrerin

Kursbeitrag:

EUR 260,-

Termine:

Freitag, 01. März 2024, 13.00 Uhr bis
Sonntag, 03. März 2024, 14.00 Uhr

Mitzubringen sind:

Interesse und positive Grundeinstellung, bequeme Kleidung und Outdoor Bekleidung, Yogamatte, Decke

Neuromentaltraining für ein selbstbestimmtes Leben

In den meisten Fällen sind unsere Grenzen dort, wo wir sie uns setzen - im Kopf! Negative Glaubenssätze, Selbstzweifel und mangelndes Vertrauen in unsere Stärken und Fähigkeiten halten uns davon ab, unsere Ziele zu erreichen und unsere Träume zu verwirklichen. Um erfolgreich und selbstbestimmt zu leben, dürfen wir zuerst unsere innere Haltung und Denkweise ändern. Genau hier setzt das Neuromentaltraining an. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Psychoneuroimmunologie wird auf eine Vielzahl an Techniken, Methoden und Strategien zurückgegriffen, die uns dabei helfen, das Wunderwerk Gehirn in vollem Umfang zu nutzen – vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenützer. **Seminarinhalte:** 4 Säulen der Gesundheit | Leistungen steigern | eigene Werte definieren | innere Antriebe finden | Resilienz stärken | Stress reduzieren | Entspannungstechniken und Atmung-uvvm.

Bildungs- und Begegnungszentrum Haus der Frau



Märtyrer der Liebe.

Die Geschichte von Franz und Franziska Jägerstätter

Franz Jägerstätter wurde am 9. August 1943 hingerichtet. Der Innviertler Landwirt und Familienvater musste sterben, weil er sich geweigert hatte, in der Deutschen Wehrmacht Kriegsdienst zu leisten. Seine Entscheidung wirkt auch nach seinem Tod provozierend: Glaube, Politik und Lebenspraxis gehörten in Jägerstätters Zeugnis untrennbar zusammen. So musste seine Frau Franziska (1913-2013) noch jahrzehntelang Anfeindungen ihrer Umwelt wegen der Gewissensentscheidung ihres Mannes ertragen. Auch ihr Pfad in der Geschichte ist ein Weg des lebendigen Zeugnisses, das nicht verschwiegen werden darf. Im Vortrag erhalten Sie einen Überblick über das Leben von Franz und Franziska Jägerstätter, die zentralen Kontroversen über Jägerstätter in Kirche und Gesellschaft nach 1945 und Impulse für die heutige Bedeutung.

Leitung: Dr. Andreas Schmoller, Leiter Franz und Franziska Jägerstätter Institut, Katholische Privat-Universität Linz, Historiker, Theologe

Termin:

Donnerstag, 07. März 2024
von 18.30 bis 20.30 Uhr

Anmeldung:

Haus der Frau
Volksgartenstraße 18, 4020 Linz,
0732/667026, hdf@dioezese-linz.at

K 2403/2

Einfach mal loslassen.

**Lass die Seele baumeln und den Stress hinter dir!**

Diese geführte, professionell begleitete Fastenwoche bietet die optimalen Rahmenbedingungen, um körperlich und seelisch aufzutanken, loszulassen, und mir selbst eine (Aus)zeit zu gönnen. Als Verpflegung dienen bei dieser Fastenvariante nach Buchinger ein reichhaltiges Sortiment an unterstützenden Kräutertees, frisch gepresste Obst-/Gemüsesäfte und klare Gemüsesuppen. Fasten ist eine Erholung für all unsere Zellen und bietet die ideale Unterstützung bei Gelenkschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Magen/Darmproblemen uvm. Dabei wird der gesamte Körper entgiftet und entschlackt, Leber und Niere gestärkt, unser Gewebe und unsere Gelenke entsäuert und unser Darm entlastet. Das tägliche Rahmenprogramm umfasst gemeinsame Wanderungen in der wunderschönen kraftpendenden Umgebung des Greisinghofs, Meditationen, Impulse und Achtsamkeitsübungen.

Leitung: Mag.^a Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin, Kinesiologin & Physioenergetikerin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mentalcoach & Achtsamkeitstrainerin

Kosten:

EUR 690,- (inkl. Nächtigung und Verpflegung)

Termin:

Samstag, 09. März 2024, 16:00 Uhr bis
Freitag, 15. März 2024, 10:00 Uhr

Wohlfühl- & Entspannungsbehandlungen können individuell vor Ort dazugebucht werden.



K 2403/3

Osterbegegnung.

Leitung:

P. Mag. Hans Eidenberger SM, Greisinghof

Kursbeitrag:

EUR 55,-

Termin:

Donnerstag, 28. März 2024, 10:00 bis
Sonntag, 31. März 2024, 11:00

Geste des Dienens – Haltung des Schweigens – Tanz des Lebens

In diesen österlichen Tagen verbinden wir uns auf besondere Weise mit dem Leben Jesu. Am Gründonnerstag soll dies durch die Geste der dienenden Fußwaschung geschehen. Am Karfreitag soll uns das Schweigen in die Versöhnungskraft des Gottessohnes führen und für uns spürbar werden. Am leeren Grab lassen wir uns am Ostersonntag zum Tanz des Lebens anstiften.

An den Vormittagen gehen wir auf die österlichen Inhalte ein; die Nachmittage sind zur freien Verfügung; und abends feiern wir die jeweilige Liturgie dieser Kartage. Nach dem Auferstehungsgottesdienst am Sonntag enden wir mit einem großen Oster-Brunch.



K 2404/1

Dein Weg in die innere Freiheit.

Leitung:

Helga Mahrer
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein,
Dipl. Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-
therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialbe-
raterin

Kursbeitrag:

EUR 120,- für Aufsteller
EUR 80,- für Darsteller

Termin:

Freitag, 05. April 2024, 18.00 Uhr
(Start mit dem Abendessen) bis
Samstag, 06. April 2024, 15.00 Uhr

Teilnehmerzahl:

Mind. 4 und max. 6 Aufsteller
Mind. 4 und max. 8 Darsteller

Geistiges Familienstellen nach Bert Hellinger

„Entwicklung findet statt, wenn die Vergangenheit vorbei sein darf.“

Bert Hellinger

Es kann für dich eine besonders heilende Erfahrung sein, dich geführt zu erleben, von der geistigen Kraft, die alles lenkt. Sie zeigt uns genau, wo wir zurzeit stehen. Unsere Ahnen, unsere Wurzeln, sind die Kraft, die bei vielen durch Verletzungen, die in der Vergangenheit passiert sind, unterbrochen wurde. Es liegt an uns, sich mit der Thematik Familie und deren Ordnungen des Lebens zu beschäftigen, um dadurch selbstbestimmt ein leichtes, zufriedenes und gesundes Leben zu führen.

Es sind einfache Hilfestellungen und Wegweiser, die du im Seminar erfährst und dann selbst in dein Leben weben kannst. Durch das geistige Aufstellen – das frei von Interpretationen ist – wird einfach und klar ersichtlich, wo die Energie nicht fließen kann und wo es Heilung benötigt.

K 2404/2

Das Geschenk der Träume.



Einladung zu einem Traumtag

Dieser Tag im wunderbaren Greisinghof und seiner malerischen Umgebung lädt ein, den eigenen Träumen auf die Spur zu kommen und darin eine große Kraftquelle und Inspiration für das Eigene zu entdecken. Ausgehend von einem/einer mitgebrachten Nacht- oder Tagtraum/ Vision (es kann natürlich auch vor Ort „taggeträumt“ werden) - nähern wir uns in verschiedenen Gestalten diesen besonderen „Geburtshelfern“, die uns den Weg nach innen zeigen - hin zu gelingendem Leben.

Gestaltung:

- Beschäftigung mit Träumen/Visionen
- kreatives Arbeiten mit Farben und Stift
- Zeit für Draußen/kleine Wanderrunde
- Meditationszeiten
- Körperwahrnehmungsübungen
- Austauschrunden

Leitung: Astrid Mahrle, Dipl.- Päd/Dipl.-
Theol, Gestaltpädagogin, Meditations-
und Pilgerbegleiterin, langjährige Traum-
und Leibarbeit

Kursbeitrag:

EUR 75,-

Termin:

Samstag, 06. April 2024,
09.00 bis 17.00 Uhr

K 2404/3

Christliches Handauflegen.



„ ... und sie werden ihre Hände auflegen ... “

Im schlichten Handauflegen kann nicht nur Stärkung und Trost gegeben werden, es kommt vor allem eine Kraft zum Wirken, die uns Heilung und Segen geben kann: Die Gottesliebe.

Heilen ist das Zusammenwirken von göttlichen Kräften und Energien der Natur durch ein offenes Herz und hingebungsvolle Hände. Alles ist Gottes Bewirken, der Mensch tut nichts. Das spirituelle Heilen mit dem „Hände auflegen“ unterstützt den Prozess des ganzheitlichen Gesundens.

Diese zwei Tage sind nicht nur für bedürftige Menschen - es sind alle willkommen, die mit Gebet und meditativer Hingabe ein heilendes Energiefeld schaffen, in dem Heilung möglich ist. Anleitungen und kleine Übungen, und mit dem Segen der Natur.

Leitung: Raffael Boriés, Schweiz, Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor

Kursbeitrag:

EUR 110,-

Termin:

Freitag, 05. April 2024, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 07. April 2024, 13:00 Uhr



K 2404/4

Selbstfürsorge.

Leitung: Elisabeth Ackerer, Dipl. Gesundheitsförderin, Salutogogin, EFT Practitioner, Impuls Master Practitioner, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Stress- und Burnout Prävention, Neurosystemische Integration

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 12. April 2024, 16:00 Uhr
Sonntag, 14. April 2024, 13:00 Uhr

Sich wertschätzend begegnen und aktiv zum eigenen Wohlbefinden beitragen

In der Selbstfürsorge geht es nicht darum, nur um sich selbst zu kreisen. Vielmehr geht es darum, die eigenen Bedürfnisse nicht immer denen anderer unterzuordnen. Gemeinsam begegnen wir unseren Bedürfnissen, lernen mit ihnen in Kontakt zu treten und sie zu versorgen. Damit die Selbstreflexion gut gelingen kann, gibt es viele praktische Übungen und den wertvollen Austausch in der Gruppe.



K 2404/5

„Kost“-bare und „greif“-bare Natur.

Leitung: Hildegard Kreiter, Kräuterpädagogin, Kneipp-Gesundheitstrainerin

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 19 April 2024, 14:00 Uhr
Sonntag, 21. April 2024, 13:00 Uhr

Kräuterwissen für den Hausgebrauch

Wie arm wäre unsere Küche ohne Grünzeug?! Während die Saison der Gartenkräuter allerdings mehr oder weniger zeitlich begrenzt ist, stehen uns Wildkräuter in ihren verschiedenen Vegetationsphasen beinahe das ganze Jahr über zur Verfügung. Dabei sind diese nicht nur sehr gesund, sondern vor allem auch sehr „g`schmackig“.

Hinauszutreten in die Natur und deren „Leckerbissen“ mit Bedacht und Umsicht zu ernten, setzt allerdings eine gute Kenntnis voraus. Ein Spaziergang rund um den Greisinghof soll mithelfen, Kräuter mit allen Sinnen genau zu bestimmen und eine Verwechslungsgefahr auszuschließen.

K 2404/6

Labyrinth und Tanz.

Den Weg des Lebens erfahren

Das Labyrinth ist ein altes, symbolisches Zeichen für die Suche des Menschen nach der Mitte. Die verschlungenen Linien sind aber nicht nur ein Weg der Erkenntnis und Weisheit und Urbild großartiger Geschichten, sondern auch ein Ort des Tanzes. Tanz, seit Urzeiten ein wichtiges Ausdrucksmittel des Menschen, oft auch sein Begleiter bei der Findung seiner Mitte, war mit der Tradition des Labyrinths immer eng verbunden. Mit Kreis- und Schlangentänzen werden wir den alten, geheimnisvollen Spuren des Labyrinths folgen, es von verschiedenen Seiten kennen lernen und die faszinierenden und für den eigenen Lebensweg so hilfreichen Antworten des Labyrinths entdecken.



Leitung:
Gernot Candolini, Labyrinthbauer und Buchautor www.labyrinth.at

Bohdan Hanushevsky, Kohelet 3, Akkordeon - osteuropäische Musik&Tänze www.kohelet3.at

Kursbeitrag:
EUR 160,-

Termin:
Freitag, 19. April 2024, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 21. April 2024, 13.00 Uhr

K 2404/7

Trainiere deine Gedanken.



Mentaltraining nach Tepperwein

Lerne in diesem Seminar die mentalen Grundlagen und Werkzeuge dazu kennen. Diese sind vergleichbar mit der Betriebsanleitung für dein Leben. Beherrscht du sie, dann bist du FREI. Alle unsere Lebensumstände existieren NUR durch unsere Gedanken. Sobald du deine Gedanken bewusst führen kannst, unterstützt durch den Einsatz der mentalen Werkzeuge, kannst du dein Leben frei und bewusst gestalten. Freude und Fülle ERFÜLLEN dich.

Seminarinhalte: • Kraft der Gedanken - Macht der Gefühle I • Wahres positives Denken I • Das geistige Gesetz von Ursache und Wirkung I • Vergeben - verzeihen I • Die 3 Kräfte des Menschen I • Umerleben – geistige Techniken I • Gedankenstille – Meditation I • Wunschklärung I • Affirmation

Leitung: Helga Mahrer
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein,
Dipl. Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Kursbeitrag:
EUR 260,-

Termin:
Freitag, 26. April 2024, 17.00 Uhr bis
Sonntag, 28. April 2024, 13.00 Uhr



K 2404/8

Knospe.Blüte – Symbole für das Leben

Leitung: Karl Furrer, Schweiz
Religionspädagoge, Seelsorger, Erwachsenenbildner

Kursbeitrag:
EUR 70,-

Termin:
Samstag, 27. April 2024, 15:00 Uhr
Sonntag, 28. April 2024, 13:00 Uhr

„Dort, wo Leben aufblüht, ist auch Gott“

Im Seminar vertiefen wir uns in die Symbolik von Knospe und Blüte. Die Blüte in ihrer Schönheit lädt ein, uns Gott und den Menschen gegenüber zu öffnen. Ein besonderes Gewicht legen wir in die Erkundung der Rose als Symbol für Maria. Erzählungen wie „Eine Rose für die Bettlerin“ „Der ichsüchtige Riese“ und „Pele und das neue Leben“ eröffnen eine vertiefte Sicht in die Gestalt der Blüte. Knospe und Blüte sind auch ein Symbol für die Auferweckung Jesu und unsere Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod.

Eingeladen sind alle, die sich auf meditative und kreative Weise der Gestalt der Blüte und so dem Geheimnis des Lebens nähern möchten.



Fragen mit Nachhall ...

Klimawandel, Krisenherde, Wegwerfgesellschaft. Die Welt ist voller Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Aber wo anfangen? Wenn wir eine andere Welt wollen, braucht es dann nicht auch ein neues Bewusstsein? Und kann Spiritualität der Schlüssel zu einer ökologisch nachhaltigen Welt sein?



Die Natur ist unser „gemeinsames Haus“, ist auch Papst Franziskus überzeugt. Und wähnt in diesem Zusammenhang seinen Namenspatron, den heiligen Franziskus von Assisi (1182-1226 n. Chr.), der ganz besonders für eine christliche Liebe zur Natur und einem familiären Verhältnis zur Schöpfung stand. Als achtsame Menschen haben wir die Möglichkeit, einen positiven Einfluss auf die Umwelt zu nehmen und unseren Teil zur Lösung beizutragen.

Aber braucht es neben ökologischen oder ethischen Ansätzen nicht auch spirituelle Prinzipien, um einen Wandel zu bewirken? Immerhin fußt die Gestaltung unserer Gesellschaft auf inneren Einstellungen und Werten. Um nachhaltig etwas zu erreichen, braucht es allgemein mehr Bewusstsein für die inneren Di-

mensionen der menschlichen Existenz. Es erfordert geistige Offenheit und die Bereitschaft, sein Leben und bisherige Denkens- und Verhaltensmuster in neue Richtungen zu lenken.

Achtsames Hinterfragen

Das heißt aber auch, dass Spiritualität wieder mehr in den öffentlichen und politischen Raum gebracht werden muss, statt rein nur im stillen Kämmerlein für sich allein angewendet zu werden. Denn sie kann der ‚andere‘ Blick sein, der Motivation schafft, das eigene Handeln in Verantwortung und Respekt vor allem Lebendigen zu ändern. Sie kann die Vogelperspektive einnehmen, um zu erkennen, wo unser Handeln durch die Vergangenheit, persönliche Erfahrungen oder auferlegte Normen geleitet wird.

Hinein-Berufen

in Gottes Herzensprojekt

Wofür schlägt dein Herz? Hast du darauf schon eine Antwort gefunden?
Dies ist eine Einladung für

- Suchende - zwischen 18 und 35 Jahren - die sich nach Stille, Gottesnähe und spiritueller Heimat sehnen.
- Alle, die ihr Leben und ihren Glauben in Gemeinschaft vertiefen und entschieden den Weg mit Gott gehen möchten.
- Jene, die ihren Lebensentwurf in einer Ordensgemeinschaft realisieren möchten.

Lebe einige Tage inmitten der Marianisten am Greisinghof, entdecke das Charisma der Glaubensgemeinschaft, lass dich geistlich begleiten und erspüre deine persönliche BeRUFung Gottes.

Die Aufenthaltskosten werden von den Marianisten übernommen.

Infos und Anmeldung: Pater Hans Eidenberger, SM
eidenberger@marianisten.at



IST DAS WAS FÜR DICH?

www.marianisten.at



„Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für die Gier einzelner weniger.“

Mahatma Gandhi

Oder auch verstehen helfen, dass es einen achtsamen Umgang mit sich selbst braucht, um den inneren Wandel – und somit ersten Schritt in ein nachhaltiges Umdenken – überhaupt hinzukriegen. Das Bewusstmachen und Annehmen der eigenen Möglichkeiten ist wohl unsere Verantwortung der Schöpfung gegenüber.

Wir haben uns selbst auf den Prüfstand gestellt und uns gefragt: Wie nachhaltig ist unser Bildungsangebot im Greisinghof? Wie kann eine nachhalt(ig)e Entwicklung in uns, für uns, für andere und unser gesamtes Umfeld sowie die Umwelt aussehen? **Wir haben bei unseren ReferentInnen nachgehakt:**

Die Achtsamkeitspraxis ermöglicht uns ein tieferes und intensiveres Erleben im Alltag. Wir lernen kleine Wunder in unserer näheren Umgebung zu entdecken, auch die Natur bietet zu jeder Jahreszeit Anlass zum Staunen. Dadurch brauchen wir nicht mehr so viele Ablenkungen und Aktivitäten im Außen. Unser Leben gestaltet sich viel nachhaltiger ohne dies als Verzicht wahrzunehmen. Auch alltägliche Verrichtungen wie Essen, Gehen oder Duschen können so zu einer intensiven Erfahrung werden.

Dipl.-Päd.in Michaela Stauder, BA, MA, Qi-Gong und Achtsamkeitslehrerin

Wie lebe ich nachhaltig? Enkeltauglich? Wie erlange ich Zugang zu meinen Ressourcen, Verbundenheit mit mir selbst, der Welt und dem großen Ganzen? Was stärkt meine Eigenmacht und Eigen-

verantwortung? (Kreatives) Schreiben in Gemeinschaft bereitet den Nährboden dieser Säulen für gelebte Enkeltauglichkeit. Sie sind die Früchte mutig vertrauensvollen „Inne-Horchens“, offenen Gewahrseins im schöpferischen Tun. Diese Haltung lockt die Herzstimme ins Bewusstsein: Der Horizont weitet sich, neue Perspektiven, Einsichten, Ideen und Aha-Erlebnisse tun sich auf – mit Nachhall.

Maria Punz, Schreibgruppenleiterin (Poesie- und Bibliotherapie), Gestaltpädagogin

„Seelentanz“ strebt an, Menschen die Chance zu geben, sich bewusst mit dem Körper zu identifizieren, wertzuschätzen und achtsam zu agieren. Die resultierende Selbstfürsorge überträgt sich in wachsamem Umgang mit ALLEM = nur wenn ich in meiner Mitte ruhe, kann ich auf nachhaltige Entwicklungen achten.

Pasquale Edith Sonnleithner, Dipl-freedance-Lehrerin, NLP Practitioner

Raum schaffen für innere Ruhe und Gelassenheit, was in fast allen Übungen der Meditation und in Stille unter Idealbedingungen erlernt wird, erweckt in uns langsam die Erkenntnis über unsere tiefen Reaktionsmuster und unser Verhalten. GEGENWÄRTIG SEIN bedeutet Hinwendung zum unmittelbaren Augenblick. In diesem Augenblick sind wir verbunden mit dem, was ist. Diese Erfahrungen können im Alltag hilfreich sein, nachhaltige Entscheidungen zu treffen.

Damara Berger, TCM-Practitioner, Meditation



Ist die Schöpfung ausgeschrieben

Es geht in meinen Fotografie-Workshops nicht ums ‚Schießen‘ sondern ums ‚Sehen‘. Ums Entdecken des Bekannten und ums Übersetzen des Gesehenen und Gespürten in Bilder. Also auch ums Entwickeln einer neuen Sprache, die über das gesprochene oder geschriebene Wort hinaus geht. Damit diese festgehaltenen Gedanken aber nicht im Computer vereinsamen und verkümmern oder gar zu einem Selbstgespräch werden und somit ohne jeglichen Nachhall bleiben, müssen sie raus auf´s Papier. Denn Bilder kann man lesen, weil sie etwas zu sagen haben.

Georg Oberweger, Freier Fotograf, Kunstvermittler

Es stellt sich uns die Frage, was braucht der Mensch zum Leben? Solange der Einzelne nicht in sich entdeckt, dass er aus einer geistigen Fülle heraus lebt, kann er auch nicht teilen. Wir alle lernen, dass wir, jeder Einzelne, an einer Welt tragen. Es geht nicht ums Moralisieren, auch nicht um ein rechtes Tun vorzuleben. Aber um Bescheidenheit und Genügsamkeit, die uns in die Dankbarkeit für das Leben führt. Diese, meine Wahrnehmungen zum Leben, die ich als ein Geschenk des Himmels betrachte, ver-

suche ich auf vielfache Weise in meinen Kursangeboten zum Ausdruck zu bringen.

Raffael Boriés, Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung

Körperlichen wie auch seelischen Empfindungen geben wir „Raum“, sich zu entfalten. „Verlangsamen, vereinfachen, wiederholen“ - in dieser Haltung vertiefen wir Erfahrungen sowie spürbares Erleben. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit nehmen wir mit in unseren Alltag, gestalten daraus unseren Lebensstil, unsere Werthaltung, unser Leben!

Gertrude Pallanch, Meditationsleiterin

Die Themen eines Seminars bringen das Leben in seiner Vielfalt zur Sprache, stets verknüpft mit der Frage, wie sich Gott im Leben „ereignet“. Leitlinie ist die Formel: „Im Licht und in der Kraft Jesu können wir in der Welt von heute wahrhaft leben, handeln, leiden und sterben; weil durch und durch getragen von Gott, engagiert für den Menschen“. „Wie eine Blume soll jeder Mensch Gottes Liebe ausstrahlen“. (Anselm Grün)

Karl Furrer, Religionspädagoge, Seelsorger



Kursprogramm Mai / Juni 2024

Wo stehst du? Wofür brennst du? Was spannt dich an? Was bist du dir wert? Atmen wir auf für eine neue Lebendigkeit, entdecken wir die kleinen Wunder des Alltags und feiern wir tanzend und gespannt wie ein Bogen: das Leben!



K 2405/1

Auszeit für mich.

Leitung: Mag.^a Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin, Kinesiologin & Physioenergetikerin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Mentalcoach & Achtsamkeitstrainerin

Kosten:
EUR 690,- (inkl. Nächtigung und Verpflegung)

Termin:
Samstag, 04. Mai 2024, 15:00 Uhr bis
Freitag, 10. Mai 2024, 11:00 Uhr

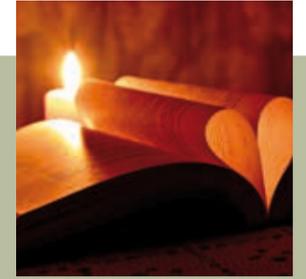
Wellness-, Wohlfühl-, & Entspannungsbehandlungen können vor Ort individuell dazugebucht werden.

Neue Energie mit Autophagie-Basenfasten

Eine Woche ganz für dich, um einfach zu sein und nichts zu tun
Die Woche ist ideal, um etwas für dich und deine Gesundheit zu tun, und dir nebenbei eine wunderschöne AusZEIT in der kraftspendenden Umgebung des Greisinghofs zu gönnen. Täglich gibt es die Möglichkeit zu gemeinsamen Wanderungen – Meditationen, Impulse und Achtsamkeitsübungen runden das Programm ab und bieten eine optimale Unterstützung im Fastenprozess. Basenfasten in Kombination mit Intervall/Autophagiefasten hat eine enorme positive Wirkung auf die Gesundheit. Dabei wird der Körper optimal gereinigt, entschlackt und entsäuert, die Zellerneuerung wird angekurbelt, Leber und Niere werden entgiftet. Zwei basische Mahlzeiten und ein Intervall von mehr als 16 Stunden bieten die ideale Grundlage dafür.

K 2405/2

Wenn dein Herz brennt.



Kunsttherapeutische Selbsterfahrungsgruppe

An diesem Wochenende werden wir ohne künstlerischen Anspruch unseren Lebensthemen malend Ausdruck verleihen und anschließend unsere Gedanken und Empfindungen im geschriebenen Wort verdichten. Hierbei handelt es sich um kreative Prozesse, bei denen es kein richtig oder falsch gibt und somit keinerlei Vorkenntnisse im Schreiben oder Malen erforderlich sind. Wir malen mit Ölkreiden, Pastellkreiden, Wasserfarben, ... je nach persönlicher Vorliebe. Bei entsprechender Witterung nutzen wir die herrliche Lage des Bildungshauses und lassen uns von der Natur inspirieren, um unserer eigenen Fülle nachzuspüren. Wenn dein Herz brennt und in dir ein Feuer lodert ...

Im kreativen Gestalten und reflektierenden Austausch innerhalb des geschützten Rahmens der Gruppe schaffen wir Raum, um uns selbst und einander zu begegnen.

Leitung: Christine Steinböck, M.A. Kunsttherapeutin (SFU Wien), Schreibpädagogin (BÖS Wien)

Kursbeitrag:
EUR 125,- (inkl. Mal- und Schreibmaterial)

Termin:
Freitag, 17. Mai 2024, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 19. Mai 2024, 13.00 Uhr

K 2405/3

Vom rechten Stand zum ersten Pfeilflug.



Einführung in das meditative Bogenschießen

Bogenschießen macht Spaß, trainiert die Muskeln und den Geist. Bogenschießen, das heißt aber auch Konzentration, Geschick und ein tiefes Vertrauen in sich selbst. Der Weg des Bogens ist weit über das sportliche Bogenschießen hinaus eine uralte Übung zur Entwicklung von Konzentration, Gelassenheit und persönlicher Reifung.

Beim Bogenschießen kommt man zur Ruhe und übt auf neue Weise, die Kräfte zu bündeln, sich auf ein Ziel zu konzentrieren und Störeffekte auszublenden. Das Loslassen geschieht im richtigen Moment, wenn der Bogenschütze mit Pfeil, Bogen und Zielscheibe eins geworden ist. Der Prozess hat je nach methodischer Betonung auch einen meditativen Charakter. In diesem dreitägigen Seminar erhalten Interessierte eine Einführung in die Grundform des meditativen Bogenschießens.

Leitung: Dr.med. Walter Dmoch
FA für Neurologie und Psychiatrie, Bogenschütze, Kyudolehrer

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 17. Mai 2024, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 19. Mai 2024, 15.00 Uhr



K 2405/4

Maria – der Maiensegen ...

Leitung: Raffael Boriés, Schweiz Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor

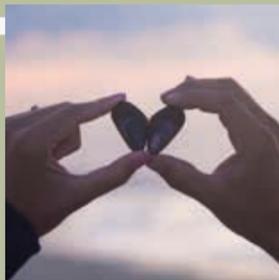
Kursbeitrag:
EUR 110,-

Termin:
Freitag, 24. Mai 2024, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 26. Mai 2024, 13.00 Uhr

... und die Heilkraft der Erdenmutter

Mit Maria wird für uns Menschen die mütterliche Gottheit erfahrbar. Marienverehrung zeugt von unserer Sehnsucht nach dem weiblichen Segen. Gebete an Maria drücken den Glauben an die heilende und segnende weibliche Kraft aus.

An diesem Wochenende vertiefen wir uns gemeinsam in heilende Kraftgebete, wie das Ave-Maria, in Kurzgebeten zu Maria. Wir erfahren den Segen der Erdenmutter, die uns trägt und nährt. Gehen in der Natur und erleben der Pflanzen, Blumen und Bäume, die in Bezug zu Maria stehen.



Kooperationsseminar

Wir sind es uns wert.

Leitung: Verena Bieregger, Psychologische Beraterin, Trainerin, Pädagogin, Referentin für Ehevorbereitung

Termin:
Donnerstag, 30. Mai 2024, 17.00 Uhr
bis Samstag, 01. Juni 2024, 13.00 Uhr

Kosten, Anmeldung und Infos:
beziehungleben@dioezese-linz.at

Beziehungstage 2024: Wertschätzung und Wertschöpfung als Paar

Bei diesen Beziehungstagen gehen wir gemeinsam auf persönliche und partnerschaftliche Schatzsuche.

- Was können wir aneinander wertschätzen?
- Was bedeutet Gleichwertigkeit für uns?
- Ich bin OK, du bist OK – aber wir sind nicht gleich.
- Wo erleben wir unsere Unterschiedlichkeit als wertvoll?
- Welche Werte tragen unsere Beziehung?
- Wie bleiben wir füreinander bemerkenswert/begehrnt?

Wir nehmen uns Zeit für wertvolle Paargespräche und achtsame Kommunikation. Paarimpulse helfen uns dabei aus eigenen und gemeinsamen Werten Kraft zu schöpfen und unsere Beziehung neu zu beleben. In Gesprächen mit anderen Paaren tauschen wir Erfahrungen aus und bereichern uns gegenseitig mit wertvollen Ideen und Sichtweisen.

K 2405/6

Feldenkrais : Aufatmen



Um das Leben in vollen Atemzügen zu genießen.

Unser Atem ist unser bester Freund – er begleitet uns vom ersten bis zum letzten Atemzug...

Wenn WIR i h n verlassen – wenn wir atem-los werden, uns der Atem stockt oder wir ihn gewohnheitsmäßig beim konzentrierten Arbeiten immer wieder unbewusst anhalten, dann fallen wir aus der Geborgenheit der inneren Harmonie, aus unserem Rhythmus.

Alles in unserem Körper ist Rhythmus. Die Feldenkrais-Methode lehrt keine eigene Atemtechnik, sondern vielmehr den Atem fließen zu lassen und ihn der jeweiligen Situation anzupassen.

Wenn unser Atem lebendig ist, sind wir als Ganzes lebendig und können das Leben in vollen Zügen genießen.

Leitung: Mag.a Sarah Gertraud Emmer, Dipl. Feldenkrais- und Bones for Life-Lehrerin, Tanzleiterin, Bewegungsanalytikerin

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 31. Mai 2024, 18.00 Uhr
(Start mit Abendessen) bis
Sonntag, 02. Juni 2024, 12.00 Uhr

K 2406/1

Wunder des Alltags.



Achtsamkeit in der Natur

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Antoine de Saint-Exupéry

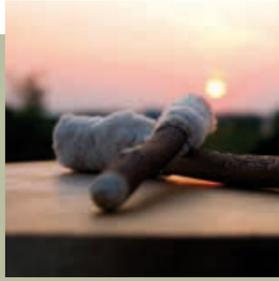
Die Achtsamkeitspraxis ermöglicht uns ein tieferes und intensiveres Erleben im Alltag. Wir lernen kleine Wunder in unserer Umgebung zu entdecken, auch die Natur bietet zu jeder Jahreszeit Anlass zum Staunen. Achtsamkeitspraxis wirkt entschleunigend, führt zur Ruhe und zur bewussteren Wahrnehmung des eigenen Körpers. Übungen aus dem Qi Gong unterstützen uns auf diesem Weg zu uns selbst.

In diesem Seminar werden wir uns mit wachen Sinnen auf den Weg in die Natur des Mühlviertels begeben. Wir gehen im Schweigen und halten immer wieder inne - mit einfachen Atem- und Wahrnehmungsübungen. Dabei lassen wir uns ein auf die spirituelle Dimension des Daseins in der Natur. Als Hobby-Ornithologin möchte ich Sie besonders sensibilisieren für die Wunder der Vogelwelt.

Leitung:
Dipl.-Päd.in Michaela Stauder, BA, MAS Pädagogin, Qi Gong- und Achtsamkeitslehrerin, Bachelor Kulturwissenschaften, Masterstudium Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 14. Juni 2024, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 16. Juni 2024, 13.00 Uhr



Gastseminar

TaKeTiNa.

Leitung:

Christine Sagmeister,
Dipl. Musikpädagogin, TaKeTiNa, Advanced Rhythmuspädagogin

Kludia Verne
TaKeTiNa Advanced Rhythmuspädagogin,
TaKeTiNa Advanced, Rhythm-Teacher

Weitere Infos und Anmeldung:

kludia@verne.at
christine.sagmeister@aon.at

Termin:

Freitag, 14. Juni 2024, 18.00 Uhr
(gemeinsames Abendessen)
bis Sonntag, 16. Juni 2024, 12.30 Uhr

Etwas zwischen Raum.

Was geschieht? Ist es das Etwas, oder das Nichts? Wir sind konditioniert, nur das Etwas als das wahrzunehmen, was geschieht. Ein Schlag, ein Klopfen oder ein Geräusch. So nehmen wir nur Aktionen bewusst wahr. Nichts geht nicht! Das haben wir gelernt. Nichts ist Nichts, oder? Das Nichts ist Pause, Zwischenraum - der RAUM dazwischen.

Ohne diesen Raum gäbe es kein Etwas und ohne dieses Etwas keinen Raum. Das ist der Rhythmus des Lebens, der uns immer mehr und mehr verloren geht. Wir werden unrhythmisch und dadurch einseitig. Wie können wir diesen Raum, diese Pause erleben, wenn wir dies nicht wahrnehmen oder als Stillstand empfinden? TaKeTiNa lädt ein, dieses Nichts zu erlauben, Pausen zuzulassen, Zwischenraum zu nutzen. Atem holen und die Ruhe im Puls des Lebens zu neuer Schöpfungskraft zu nutzen. Schwingen im Rhythmus, der Leben trägt.



Tanzend das Leben feiern.

K 2406/2

Leitung: Veronika Santer

Meditationsleiterin, Integrative Tanzpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin

Kursbeitrag:

€ 90,-

Termin:

Samstag, 22. Juni 2024, 10.00 Uhr bis
Sonntag, 23. Juni 2024, 13.00 Uhr

Tanzwochenende zur Sommersonnenwende

Wann immer Menschen miteinander tanzen, feiern, singen hat das Leben Zukunft!

Dieses Wochenende lädt ein, die eigene Kraft und Vitalität wahrzunehmen, zu schätzen und zu feiern! Gerade zu diesem Zeitpunkt, an dem die Natur uns ihre volle Kraft und Entfaltung erleben lässt!

Mit Tänzern und Ritualen, auch in Begegnungen/Gesprächen, feiern und genießen wir miteinander unser derzeitiges Leben.

K 2406/3

Wege durch die Trauer.


Eine Trauerwanderung und Selbsterfahrung

Menschen werden immer wieder von Schicksalsschlägen getroffen: von Unglücksfällen, dem Verlust geliebter Menschen, Gesundheit, Arbeit und Besitz, von plötzlichem Todeseintritt, Suizid, von unerwarteten Nachrichten und Diagnosen, von Verletzungen und Kränkungen. Das alles muss verarbeitet werden. Geschieht dies unzureichend, kann es zu schweren psychischen und psychosomatischen Folgen kommen.

Trauer ist Teil unseres Lebens. Bei einer geführten Wanderung wollen wir der Trauer begegnen, Wege durch die eigene Trauer finden und Perspektiven entdecken. Die Wanderung umfasst eine Strecke von 4 bis 6 Kilometern. Auf verschiedenen Stationen werden einzelne Themenbereiche angesprochen.

Leitung: Jörg Fuhrmann

Diplom. Gesundheits- und Krankenpfleger, Palliativ- / Demenzfachkraft, Lehrbeauftragter, Trauer- und Krisenintervention Österreich / Schweiz

Kursbeitrag:

EUR 80,-

Termin:

Samstag, 22. Juni 2024,
09.00 bis 17.00 Uhr

Kooperationsseminar

Ehe.wir.heiraten_ kommunikativ

Beziehungleben.at

Diese Seminarform inkl. Outdoor-Elementen, mit Übernachtung/en (mit verbindlichen Abendeinheiten - bis 21:30 Uhr) bieten in gepflegter Atmosphäre Gelegenheit zu kompetenter Auseinandersetzung mit den wichtigsten Bereichen einer Liebesbeziehung auf Dauer.

Es werden Impulse geboten, partnerschaftliches Verhalten weiterzuentwickeln und die Intimität der Beziehung zu vertiefen. Außerdem können die Paare entdecken, wie es möglich ist, mit Verschiedenheit positiv umzugehen.

Pro Paar ist ein Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösbar.


Veranstalter und Anmeldung:

Fachbereich - Generationen u. Beziehung
BEZIEHUNGLEBEN.AT
0732 / 7610-3511
ehvorbereitung@dioezese-linz.at

Kursbeitrag:

EUR 110,- pro Paar

Termin:

Samstag, 29. Juni 2024, 09.00 Uhr bis
Sonntag, 30. Juni 2024, 13.00 Uhr



Kursprogramm Juli / August 2024

Wann waren wir das letzte Mal ganz Ohr? Um in der Stille die Seele hören und erfahren zu können... Um die (bibli- schen) Impulse und Frohbotschaften empfangen zu können ... Tanzen wir sehend und fühlend durch den Sommer. Tauchen wir die heilige Schrift in Farbe. Schöpfen wir aus dem Füllhorn eines bunten Angebotes.



K 2407/1

„Bleibt in mir, dann bleibe ich in euch.“

Leitung:

Mag. Bettina Bergmair, Tanzpädagogin, Alexandertechniklehrerin, Theologin, Authentic Movement-Begleiterin

Kursbeitrag:

EUR 150,-

Termin:

Freitag, 19. Juli 2024, 18.00 Uhr
(Start mit Abendessen) bis
Sonntag, 21. Juli 2024, 13.00 Uhr

Tanz- und Bewegungsmeditation zur Weinstockrede Joh 15

Wir gehen dem Bild des notwendigen Miteinanders von „Weinstock und Rebe“ in Joh. 15 nach. In diesem Symbol wird deutlich, dass wir nur in dieser innigen Beziehung mit dem „Lebendigen“ Frucht bringen können. Leibhaftig machen wir uns das Verbundensein all unserer Gliedmaßen mit unserem Zentrum, dem Atem und der Erde bewusst und stärken dieses durch Atem-, Berührungs- und Bewegungsübungen. Mit dieser Erfahrung kommen wir in die authentische Bewegung und ins freie Tanzen. So öffnen wir uns Gott im Herzensraum, in der Begegnung miteinander im Tanzen und in der konkreten Begegnung mit Bäumen.

Die Anwendung der Alexandertechnik-Prinzipien: „Wahrnehmen, Innehalten, Neuausrichten“ begleiten uns dabei.

Juli/Aug

K 2407/2

Bibel-, Sing-, und Tanzwoche.

Eingeladen zu einem Leben in Fülle - Highlights aus dem Johannes- evangelium

Das Johannesevangelium wirft ein besonderes Licht auf die Gestalt Jesu, sein Wirken und seine Jüngerinnen und Jünger. Es lädt uns ein, einen Lebens-Entwurf Jesu zu entdecken, der uns zum vollen Leben führen möchte. Einzelne Gestalten laden ein, ihnen näher nachzuspüren. Begegnungen mit Jesus werden detailreich erzählt, um sie für uns zur heilsamen Verkündigung werden zu lassen.



K 2408/1

Ikonenmalkurs.

Die Heilige Schrift in Farbe getaucht.

Die Ikone ist die Heilige Schrift in Farben dargestellt, ein Heiliges Buch, geschrieben mit Pinsel und Farbe. Die Ikone ist wundervoll, wenn sie den Menschen zum Gebet ruft und man die geistige Kraft spürt, die aus ihr ausgeht. Das Ikonenmalen ist ein Gebet. Die Ikone wird durch die tiefe Meditation des Geistes erschaffen. Das Programm umfasst einen theoretischen und einen praktischen Teil. Der erste Teil beinhaltet die geschichtlich-religiösen Aspekte der Ikone, Ikonographie sowie die byzantinische Ikonentechnik auf Holztafeln mit Eitempera. Im zweiten Teil werden folgende Arbeitsgänge vorgenommen:

- Auswahl der Motive aus der Sammlung der Kursleiterin
- Vergoldung auf Goldmilch oder Mixtion
- Die einzelnen Schritte der Ikonenmalerei
- Aufbringung der Schutzschicht auf die fertige Ikone
- Zum Abschluss Segnung der Ikone



Leitung: Mag. Silva Bozinova, Dipl. Kunst-
historikerin, Bildrestauratorin
Vesna Deskoska, Wien

Kursbeitrag:

EUR 150,-

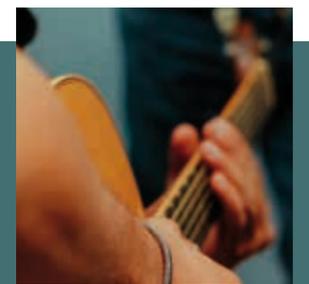
Materialkosten:

EUR 75,-

Termin:

Mittwoch, 7. August 2024, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 11. August 2024, 17.00 Uhr

Juli/Aug



Organisation: Monika Aufreiter
Biblische Begleitung: Ingrid Penner
Musikalische Begleitung: Prof. Alfred
Hochedlinger

Kursbeitrag:

EUR 65,-

Termin:

Samstag, 27. Juli 2024, 17.00 Uhr bis
Samstag, 03. August 2024, 13.00 Uhr

Um Anmeldung **bis Freitag 21. Juni 2024**
wird gebeten!

Kontakt: Monika Aufreiter
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Tel: 0676/87763533
Mail: monika.aufreiter@dioezese-linz.at



K 2408/2

Biblische Impulstage 2024.

Leitung:

Ingrid Penner
P. Mag. Hans Eidenberger, SM

Kursbeitrag:

EUR 110,-

Termin:

Donnerstag, 8. August 2024, 14.00 Uhr bis
Sonntag, 11. Aug. 2024, 12.30 Uhr

Das Markusevangelium – die Frohbotschaft des Anfangs

In diesen biblischen Tagen gehen wir den Anfängen der Jesus-Botschaft des ältesten Evangeliums und ihrem Zauber auf die Jüngerinnen und Jünger Jesu nach. Diese ursprüngliche Verkündigung wollte und will bewegen. Sie lädt uns bis heute ein, dem Mann aus Nazaret auf seinen Heilswegen zu begegnen und in seine Nachfolge einzusteigen. Dazu werden wir wichtige Texte (neu) kennenlernen, uns ihnen in methodischer Vielfalt annähern und ihrer Bedeutung damals und heute nachspüren. Im Feiern, Singen und Beten wollen wir die Heilsbotschaft bei uns ankommen lassen.



K 2408/3

In die STILLE eintauchen ...

Leitung:

Raffael Boriés, Schweiz, Sterbebegleiter,
seelsorgerische Lebensberatung, Autor

Kursbeitrag:

EUR 160,-

Termin:

Donnerstag, 15. August 2024, 16:00 Uhr bis
Sonntag, 18. August 2024, 13: 00 Uhr

... die Kraft der SEELE erfahren

In der Stille liegt die Kraft, das wird die tiefe Erfahrung dieser Schweigeeinkehr sein. Es ist mehr als ein Rückzug vom ICH. Es ist wahre Erfahrung mit der Seele durch absichtsloses Versenken. Stille ist das Beten der Seele. Stille lässt sich nicht aus Büchern erlernen, sondern über erfahrbares Üben. Wer sich auf ein Schweigeseminar einlässt, sollte sich bewusst machen, dass diese Tage auch Grenzerfahrungen bedeuten. In der Leere entsteht Raum für Achtsamkeit. Eine Zeit der Ruhe, der Ausgeglichenheit, Schweigen, Sitzmeditationen, Gehmeditationen, Achtsamkeit im Handeln.

K 2408/4

Dasein – vom Leben geliebt.



Meditationstage mit Tanz.

Diese Tage wollen daran erinnern, dass es genügt, einfach DA zu sein – im Bewusstsein, von der liebenden Kraft Gottes geführt und erfüllt zu sein. Sie sind eine Einladung, Ruhe zu finden und aufzutanken - liebevoll bei sich selbst zu sein und dem Kraftvollen in dir Raum zu geben, die Verbundenheit mit dem Göttlichen zu erspüren und ein Stück Versöhnung mit dir und deiner Mitwelt zu finden. Tänze, Impulse, Gespräche, kreative Elemente und Rituale unterstützen uns in diesen Tagen.

Leitung: Veronika Santer, Meditationsleiterin, Integrative Tanzpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin

Kursbeitrag:

EUR 165,-

Termin:

Donnerstag, 15. August 2024, 14.00 Uhr bis
Sonntag, 18. August 2024, 13.00 Uhr

K 2408/5

Zeit für mich – beWEGte Stille.



Meditative Auszeit

„Es muss in diesem Leben mehr als Eile geben.“ Karlheinz A Geissler

Diese Seminartage laden ein:

- Unser SEIN inmitten der Natur, in ruhiger Atmosphäre zu genießen
- zu entspannen, die heilsame Kraft der Stille zu spüren
- gut mit den eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu kommen (Selbstfürsorge)
- heitere Gelassenheit zu entdecken
- gestärkt mit Zuversicht wieder in den Alltag zu gehen

Inhalt/Methoden:

- Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung
- aktivierende Körperübungen (in freier Natur)
- Stille- und Bewegungsmeditation
- Impulse zu Lebensthemen (Raum-Zeit-Energie)

Leitung: Gertrude Pallanch
Meditationsleiterin, Lebensberaterin, ehrenamtliche Krankenseelsorgerin

Kursbeitrag:

EUR 130,-

Termin:

Freitag, 23. August 2024, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 25. August 2024, 13.00 Uhr



K 2408/6

Ganz Ohr sein.

Leitung: Mag.^a Sarah Gertraud Emmer
Dipl. Feldenkrais- und Bones for Life-Lehrerin, Tanzleiterin, Bewegungsanalytikerin

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 30. August 2024, 18.00 Uhr
(Start mit Abendessen) bis
Sonntag, 01. September 2024, 12.00 Uhr

Feldenkrais zur Verbesserung des Hörens

Wann waren Sie das letzte Mal ganz Ohr? Haben mit allen Sinnen wahrgenommen? Mit großen Augen und vielleicht sogar offenem Mund wunderschönen Klängen gelauscht? Wie oft hören Sie von ganzem Herzen zu? Mit der von David Kaetz entwickelten Methode ‚Listening with Your Whole Body‘ sind Sie eingeladen, einen innovativen und integrativen Ansatz für den Hörsinn zu erfahren, basierend auf der Feldenkrais-Methode, der Praxis der Achtsamkeit, sowie moderner akustischer Forschung und Neurowissenschaften. Das fühlbare Bewusstmachen der eigenen inneren Klangräume führt auch zu einer überraschenden Verbesserung des Hörvermögens und der Wahrnehmung. Wenn unser Körper schwingt und sich löst von Verspanntem und Verfestigtem, unser Nacken Erleichterung und Neuausrichtung erfährt, können sich Tinnitus-Geräusche und oft auch Schwindel auflösen.



Sozialkreis Greisinghof

Für 30 000 Kinder in Bangalore/Indien bedeutet die Straße Wohnort und Lebensunterhalt. Um diesen jungen Menschen eine Option auf eine gute Zukunft zu ermöglichen, unterstützen die MARIANISTEN das Projekt REDS – eine Initiative für Straßenkinder in Indien (Ausbildungs-Entwicklungsprogramm für lumpensammelnde Kinder). Werden auch Sie Teil davon!



Weil Kinder
Hoffnung
auf Zukunft
brauchen!

6 von 10 Kindern, die hier auf der Straße leben, wenden sich dem Lumpensammeln zu, um davon leben zu können. Ganz besonders sind sie der Ablehnung, Ausbeutung, Frustration und Hilflosigkeit ausgesetzt. Gesammelt werden Altpapier, Plastik, Lumpen, Metallteile, Sachen aus Mülleimern und Müllhalden. Anschließend versuchen die Kinder die gesammelten Gegenstände zu verkaufen.

Gründe, solche Beschäftigungen aufzunehmen:

- Die beträchtliche Zunahme von Konsumabfällen, umfangreiche Verpackungen, Produkte aus billigem Material, Zunahme der Gebrauchsgüter.
- Eine Arbeit ohne Lernprozess und ohne Werkzeuge.
- Freie Wahl der Beschäftigung und des Arbeitsplatzes ohne unter dem aufmerksamen Blick eines Arbeitgebers zu stehen.

Die Ziele:

- Für die Kinder Da-Sein, in die Welt der Lumpensammler eindringen und den Panzer des Misstrauens und der Feindseligkeit durchbrechen.
- Würdige Lebenssituationen schaffen, wie Unterkünfte, Nahrung, Gesundheits-, Bildungs- und Erziehungsprogramme, sinnvolle Freizeitgestaltung, Entwicklung eines Gefühlslebens, berufliche Ausbildung, Akzeptanz in der Bevölkerung und Rückführung in die Gesellschaft.
- Recycling als Notwendigkeit und möglichen Wirtschaftszweig nützen.
- Unterstützung der Regierung für Kinder und Jugendliche gewinnen.

Die Ergebnisse:

REDS - eine Initiative der Marianisten in Bangalore, Ranchi und Patna - ist ein vielseitiges Zentrum ‚Heimat‘ für Straßenkinder im Alter von 6 – 18 Jahren.

Es bietet:

- Unterkünfte, Waschmöglichkeiten, eine Kantine, Erste Hilfe und Spielmöglichkeiten.
- Bildungsprogramme: Lesen, Schreiben, Englisch, Unterweisung in Hygiene, Gesundheit, Maßnahmen gegen Drogenmissbrauch, Schutz vor Ausnützung und Betrug, Sparprogramm.
- Erwerb von Fähigkeiten in Tischlerei, Spenglerei, Schweißen, Schneiderei, kunstgewerbliche Herstellung von Glückwunschkarten und Seidendrucke.
- Kontakte zu Polizei, zivilen und kirchlichen Gruppen, staatlichen Behörden, Regierungsvertretern, Medien, um auf die schlimme Lage der Straßenkinder aufmerksam zu machen. In Ranchi in Nordindien werden in 12 Zentren etwa 1.000 Kinder betreut. In Patna kommen Kinder in die Schule der Marianisten, um sich zu waschen oder zu essen.

Die Finanzierung:

Nur 10% der laufenden Kosten können durch eigene Tätigkeiten von REDS gedeckt werden. Für den Fortbestand, die weitere Verbesserung und Ausweitung des erfolgreichen Programms sind Subventionen und Gelder von außen NOT-WENDEND. Im Jahr 2022 konnten - mit Hilfe Ihrer Spenden - € 19.000,- an das Projekt REDS überwiesen werden. Ein herzliches Vergelt's Gott allen Spenderinnen und Spendern. Wir freuen uns über jede Unterstützung!

Siegfried Klein, SM



Konto Sozialkreis Greisinghof:

Sparkasse Pregarten
IBAN AT97 2033 1000 0001 1965
BIC SPPRAT21XXX

FAQs – Häufig gestellte Fragen



Wo genau liegt der Greisinghof?

Der Greisinghof liegt zwischen den Orten Pregarten und Tragwein an der Königswiesener Straße B124. Bei Km 8 ist die Kreuzung Schwertberg (Süden) - Greisinghof (Norden).

Welche Anreisemöglichkeiten gibt es?

Mit dem PKW:

A1 Westautobahn über Linz - A7 Mühlkreisautobahn - Ausfahrt „Unterweikersdorf“ - Ortsumfahrung Pregarten - Greisinghof

oder: Abfahrt A1 St.Valentin - Mauthausen - Schwertberg - Aisttal - Greisinghof

Mit dem Postautobus:

Linz Hauptbahnhof Richtung Bad Zell bis zur Haltestelle Pfahnmühle/Greisinghof.

Fußweg ca. 15 Minuten bis zum Bildungshaus

Mit der Bahn:

Richtung Linz-Summerau bis Bahnhof Pregarten. Wenn Sie uns zeitgerecht kontaktieren, holen wir Sie, sofern es uns möglich ist, gegen eine Gebühr von € 7,- vom Bahnhof Pregarten ab.

Wie kann ich mich zu einer Veranstaltung anmelden?

Sie können sich schriftlich, telefonisch (rund um die Uhr - auch auf Tonband), per Fax oder per E-Mail anmelden. Wir betrachten jede Form der Anmeldung als verbindlich. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, das erleichtert unsere Planung.

Erhalte ich eine Anmeldebestätigung / Teilnahmebestätigung?

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Bei zu geringer Teilnehmer/innenzahl wird der Kurs eine Woche vor Beginn abgesagt; die angemeldeten Kursteilnehmer/innen werden unverzüglich informiert. Gerne stellen wir Ihnen auf Wunsch nach Kursen/Seminaren bei mindestens 80%iger Anwesenheit eine Teilnahmebestätigung aus.

Wie hoch sind die Kurs- und Aufenthaltskosten, bzw. die Stornogebühren bei einer Abmeldung?

Aufenthaltskosten inkl. Vollpension pro Tag, wenn nicht anders angegeben:

Einbettzimmer mit DU/WC: EUR 73,- | Doppelzimmer mit DU/WC: EUR 63,- (zzgl Tourismusabgabe)

Diese Preise sind ermäßigte Preise für Eigenveranstaltungen. Für Gastveranstaltungen gelten andere Tarife.

Aufenthaltskosten und Kursbeiträge sind bei der Ankunft zu begleichen. (Bankomatkasse vorhanden)

Falls Sie an einer gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ersuchen wir um umgehende Abmeldung. Bei einer Abmeldung innerhalb von 14 Tagen vor Kursbeginn muss der Kursbeitrag verrechnet werden, es sei denn, Sie vermitteln eine/n Ersatzteilnehmer/in.

Druckkosten Programmheft - Ihre freiwillige Spende!

Die Erstellung dieses Programmheftes ist mit viel Engagement und Aufwand verbunden - wir freuen uns daher über eine Honorierung. Verwenden Sie hierfür gerne den hier abgedruckten Zahlschein oder folgende Bankdaten bei Online-Banking: Kontoempfänger: Bildungshaus Greisinghof, IBAN: AT55 3400 0000 0015 3023, BIC: RZOOAT2L, Verwendungszweck: 4308 - 51834 Spende Druckkosten

| ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG | | RAIFFEISENLANDESBANK OÖ EUROPAPLATZ 1 A, 4020 LINZ | | ZAHLUNGSANWEISUNG | |
|---|--|---|--|---|--|
| EmpfängerIn Name/Firma Bildungshaus Greisinghof 4284 Tragwein, Mistlberg 20 | IBAN EmpfängerIn AT55 3400 0000 0015 3023 | EmpfängerIn Name/Firma Bildungshaus Greisinghof 4284 Tragwein, Mistlberg 20 | IBAN EmpfängerIn AT55 3400 0000 0015 3023 | BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RZOOAT2L | Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, wenn die IBAN EmpfängerIn ungleich AT beginnt |
| EUR Betrag | Cent | EUR Betrag | Cent | Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz | |
| Zahlungsreferenz | | Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet | 4308 - 51834 Spende Druckkosten | Prüfziffer | |
| IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn | | Kursprogramm | | | |
| Verwendungszweck 4308 - 51834 Spende Druckkosten Kursprogramm | | IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn | | | |
| | | KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma | | | |
| | | | | 006 | |
| | | | | Betrag < 30+ < Betrag + | |
| | | Unterschrift Zeichnungsberechtigter | | | |

