

Zukunft

Unsere
Zukunft beginnt
hier und jetzt

Programmheft

März 2022
— Juli 2022

Dominikanerhaus





Liebe Freundinnen und Freunde
des Dominikanerhauses,

Der vergangene Herbst und Winter waren leider noch immer eine Herausforderung und wir mussten viele Veranstaltungen absagen oder verschieben. Wir freuen uns daher schon sehr auf das Frühjahr, auf das wir hoffnungsvoll blicken. Wir haben für Sie wieder ein buntes Programm zusammengestellt.

Die Corona-Krise bestimmt unser Leben sehr stark, vor allem in diesem Sinne, dass wir unseren Fokus auf das Negative in unserem Leben richten. Doch es steht fest, dass wohin wir unseren Fokus richten, dorthin auch die Kraft und Energie gelenkt werden. Wir leben derzeit in einer Zeit, die so friedlich ist wie noch nie, der Wohlstand so hoch ist wie noch nie, ... dennoch sind wir im Kritik-Üben sehr stark und wenig geübt im Aufzählen, Erzählen und somit Stärken, was gut läuft. Daher ist es, bei all dem was gerade an Irrwegen der Politik, der Gesellschaft, der Wirtschaft, ... sichtbar wird, besonders wichtig, das sichtbar zu machen, was sich schon an Positivem ereignet. Wenn wir unsere Zukunft in Richtung einem „Guten Leben für alle“ entwickeln wollen, müssen wir hier und jetzt unseren Fokus auf „gute Geschichten“ richten und diese weitererzählen, damit eine positive Vision von Zukunft entstehen kann, die wir gemeinsam anstreben. Nicht Angst sondern Liebe sollte uns dabei leiten. Gemeinsame Visionen haben die Macht Zukunft mitzugestalten. Zukunft beginnt im Hier und Jetzt, lassen Sie uns gemeinsam an positiven Visionen arbeiten, an einer Vision für ein „Gutes Leben für alle“!

„Für die Zukunft gilt sich einzugestehen, dass wir sie erzeugen. Wir können sie durch uns gestalten. Die Zukunft ist ein Raum der Möglichkeiten. Wir haben so viele Möglichkeiten wie noch nie.“ („Ich mach mir die Welt“ Harry Gatterer S. 151)

Als Bildungs- und Begegnungshaus wollen wir gemeinsam mit Ihnen an einer positiven Zukunft mitwirken. Wir freuen uns daher über Rückmeldungen, Anregungen und Ideen für unser Programm, um diesen Weg gemeinsam zu gehen, im Austausch und Dialog zu bleiben, gemeinsam eine positive Vision zu entwickeln und Möglichkeiten für die Umsetzung zu finden.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit und freue mich schon sehr, Sie im Dominikanerhaus begrüßen zu dürfen.

Sabine Gamsjäger
Leiterin Dominikanerhaus
Bildungsreferentin



- 5 Spiritualität
- 11 Gesellschaft
- 17 Lebensorientierung
- 23 Kommunikation
- 27 Gesundheit
- 33 Kultur
- 37 Kreativität
- 41 Einrichtungen
- 43 Kalenderübersicht
- 47 Impressum



Die Zukunft ist ein Raum voller Möglichkeiten, aber ...



Harry Gatterer

Es ist augenscheinlich: Mit den ersten Lock-downs kam uns die Zukunft abhanden. Nicht nur, dass wir uns die Pandemie mit all ihren vielfältigen Begleiterscheinungen rückblickend nicht zu erklären vermochten – „Das hätte ich mir nicht vorstellen können“, war der Spruch des Jahres. Auch der Blick „nach vorne“ in das Kommende war plötzlich verstellt. Wie soll es weitergehen? Worauf können wir uns einstellen? Die Zukunft schien verschwunden.

Infolge dieser Aussichtslosigkeit wurde der Ruf nach Planungssicherheit immer lauter. Kein Wunder, ist die Planung doch der präferierte kognitive Akt der Menschen, sich Zukunft zu nähern. Dieser Anker in die Zukunft funktioniert aber nicht mehr, wenn alle Planung angesichts konfuser, vernetzter und verschachtelter Negativerfahrungen, wie sie uns die Pandemie bescherte, immer wieder versagt. Die Zukunft einfach in Kalender zu pressen und mit Aktivitäten vollzustopfen führt nicht zu ermutigenden Vorstellungen.

Die UNESCO nennt dieses Phänomen die „Armut der Vorstellungskraft“. Wenn es uns nicht gelingt, die Zukunft mit all ihren Möglichkeitsräumen zu fassen und anzupacken. Doch die Disziplin der Vorstellung haben wir auch nie explizit gelernt. In kaum einem Ausbildungsweg hat das bewusste sich Vorstellen

von Zukunft einen Platz. Im Gegenteil: Wir trainieren uns die kindliche Vorstellungskraft ab und füllen die Herzen und Hirne ständig mit altbekannten Formeln über eine „normale“ Welt. Nicht umsonst war der Ruf nach dem Zurück in die Normalität so laut. Das Normale ist das Bekannte. Der Umgang mit Unsicherheit ist in der Maschinerie unseres Alltags nicht vorgesehen.

Eineinhalb Jahre nach Beginn der Pandemie müssen wir eine ernüchternde Bilanz ziehen: Die Zukunft als ermutigende Vorstellung und Möglichkeitsraum ist uns abhandengekommen. Das Morgen scheint nur noch ein großer Haufen von Problemen zu sein: Von der Klimakrise über die technoide Arbeitswelt bis zum fehlenden Kitt, der uns als Gemeinschaften zusammenhalten kann. Die von uns exzessiv konsumierte Medienlandschaft bietet hierfür kaum Halt. Zu sehr lebt sie vom immer wieder drohenden Abgrund, von Emotionen, von Lagerbildung und dem Spiel mit der Angst.

Uns bleibt also die mächtige Aufgabe, die Welt neu zu erkunden. Was wir brauchen, ist eine gestalterische Neugierde, die unseren Blick hebt. Wir können das trainieren. Zukunft ist die Vorstellung des Abwesenden. Sie ist nicht die Verlängerung allen Ungemachs, sondern der Raum, in dem wir unsere Herzen öffnen können für das, was uns wichtig ist. Wenn wir Zukunft gestalten, so tun wir das nicht, indem wir Technologie erfinden oder Klimaziele erreichen. Zukunft beginnt immer im Jetzt – mit einer begründeten Hoffnung. Sie beginnt mit der Ahnung eines Aufbruchs in eine Welt, die gut für uns ist. Was Zukunft ausmacht, ist die Fähigkeit, mit dem Zuviel unserer Zeit umzugehen. Wir sind gefordert, aus den Wirren des Alltags jene Spur zu finden, die uns als Menschen fördert. Es geht dabei nicht um kurzfristige Erfolge – auch wenn diese nicht prinzipiell schaden. Dennoch ist die Zukunft wie ein zeitloser Rahmen für unser Leben im Jetzt. Ein Bild, in dem jede und jeder von uns eine Rolle spielt. Um sich der Zukunft neu zu nähern, brauchen wir Austausch, Dialog und Freude. Nutzen wir die Pandemie, um loszulassen und schöpfen wir Mut für unsere Zukunft.

Spiritualität



Spiritualität

Mittwoch 17.00 – 18.30
2
März 2022 Meditation
3 Termine

Heidi Staltner-Kix Wege in die Stille und zum Leben



Drei Meditationsangebote während der Fastenzeit – sowohl zum Schnuppern als auch für Geübte:

Mittwoch, 2. März 2022, 17.00 – 18.30
Freitag, 25. März 2022, 19.00 – 20.30
Samstag, 9. April 2022, 10.00 – 11.30

Sie sehnen sich nach Stille oder möchten einfach das Meditieren ausprobieren? Ich lade Sie ein, sich aus dieser inneren Quelle beschenken zu lassen! Musik, Texte, Stille und Weihrauch sprechen unsere Sinne an und erleichtern es, ganz im Augenblick da zu sein – bei uns selbst in unserer Tiefe und damit bei Gott. Eine Form der Meditation (nach Sr. Huberta Rohrmoser), die uns einen einfachen Zugang zu dieser Dimension des Lebens ermöglicht. Die Meditationseinheiten können unabhängig voneinander besucht werden, weder Vorerfahrung noch Anmeldung sind erforderlich. Ich freue mich auf Sie/dich!

Mag.^a Heidi Staltner-Kix
Theologin, Meditationsanleiterin i. A., Citypastoral; Steyr

Kosten freiwillige Spenden
Kooperation mit citypastoral

Samstag 9.00 – 16.30
19
März 2022 Seminar

Christian Haidinger Gott begegnen (erfahren) im Alltag



Einkehrtag in der Fastenzeit – österliche Bußzeit
"Sei mutig und stark!
Der Herr, dein Gott, ist mit dir überall, wo du unterwegs bist!" (Josua 1,9)

Abt em. Christian Haidinger geleitet Sie durch diesen Tag, wobei Bibeltexte zur Fastenzeit Impulse geben werden, die Fastenzeit als Chance zu nutzen. Die Bibel ist ein verlässlicher Wegweiser für unser Leben. Gemeinsamer Austausch und Gebete begleiten uns dabei. Bereichert wird dieser Einkehrtag durch Abt em. Christian Haidinger`s Erzählungen von persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen, wie das Thema Dankbarkeit zu unserem Glück beitragen kann.

Mag. Christian Haidinger OSB
Abt St. Altbau, Präses der Ö. Benediktinerkongregation, Präses Verein Klösterreich; Altbau

Kosten 35 Euro
Anmeldung bis 15. März 2022

Infos und Anmeldung: www.dominikanerhaus.at



Spiritualität

Freitag 17.30 – 21.00
25
März 2022 Glaubenskurs – 4 Module
Dominikanerhaus und Exerzitenhaus Subiaco

Karl Sperker, Franz Benezeder, Karl Ramsmaier, Hans Hauer, P. Ransom Pereira, Bernhard Schörkhuber, Beate Schlager-Stemmer, Anita Aigner Der Grund, der uns trägt – Glauben verstehen



Glaube verstehen, anfragen, mehr erfahren, be-greifen ...

Glaube ist nie etwas Fertiges, sondern immer ein Weiterwachsen und Vertiefen. So versteht sich diese Kursreihe auch, als ein kleines Stück eines Weges, der durchaus Zündstoff für mehr sein kann. Zum Beispiel als inhaltlicher Teil der Seelsorgeteamausbildung!

Weitere Informationen auf Anfrage.

Modul 3
Freitag, 25. März 2022
17.30 – 21.00
Ich bin geliebt – bedingungslos, mein Leben wird zum Segen.

Modul 4
Freitag, 22. April, 15.30 – Samstag, 23. April, 16.00
Vertiefungswochenende im Exerzitenhaus Subiaco
Christus kennen und bekennen – Jesus Christus, der Erlöser, ich glaube an Jesus Christus.

Modul 5
Freitag, 10. Juni 2022
17.30 – 21.00
Aus der Gnade leben, die Barmherzigkeit Gottes – und die Relevanz in unserer Gesellschaft.

Modul 6
Freitag, 24. Juni 2022
17.30 – 21.00
Reich Gottes leben – Kirche sein, ich – du – wir sind von Gott in die Welt gesendet!

Mag. Karl Sperker,
Mag. Franz Benezeder,
Mag. Karl Ramsmaier,
Mag. Hans Hauer,
P. Ransom Pereira,
Prof. Bernhard Schörkhuber,
Mag.^a Beate Schlager-Stemmer,
Dipl. PAssⁱⁿ Anita Aigner

Termine können auch einzeln besucht werden.
Kosten 20 Euro pro Abendtermin,
48 Euro für Vertiefungswochenende in Subiaco
(exkl. Nächtigung und Verpflegung)
Anmeldung bis jeweils eine Woche vorher
Kooperation mit Dekanat Steyr



Infos und Anmeldung: www.dominikanerhaus.at



Spiritualität

Samstag
23
April
2022

10.00 –
15.00
Outdoor
Treffpunkt
Christkindl

Karin Seisenbacher Pilgern. Ankommen im Frühling



Ja – es gibt 100e Anlässe, um zum Pilgern aufzubrechen: Weil man sich nach "einfach nur Gehen" in freier Natur sehnt, weil man dabei seinen Kopf frei bekommt und erfrischt durchatmet, weil man Leute kennenlernt und ein Stück des Weges teilt, weil man gleich um die Ecke pilgern kann und dabei die Heimat neu entdeckt, weil "Zeit zu Pilgern" uns viel mehr als Zeit schenkt, ...

Pilgern von Christkindl über die Himmlitzer Au nach Tinsting – ein kleines Stück am OÖ Mariazeller Weg. Wegbegleitung mit spirituellen Impulsen

Rundweg ~ 8 km/~ 130 Hm
Gehzeit: ~ 2,5 Std.
Kondition: mittelleicht

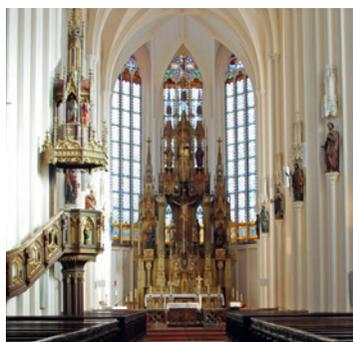
Karin Seisenbacher
Pilgerbegleiterin,
Dipl. Lebensberaterin; Linz

Treffpunkt Christkindl, vor der Kirche
Kosten 15 Euro
Anmeldung bis 20. April 2022

Freitag
29
April
2022

17.00 –
18.30
Kirchenführung
Treffpunkt
Stadtpfarrkirche

Karl Ramsmaier Spiri.Walk Stadtpfarrkirche Steyr



Die gotische Stadtpfarrkirche Steyr hat eine abwechslungsreiche Geschichte. Im 15. Jahrhundert erbaut, im 17. Jahrhundert barockisiert und im 19. Jahrhundert neugotisch gestaltet. Wenig bekannt ist, dass vieles im Kirchenraum einen tieferen Hintergrund hat, existenzielle Fragen stellt und auch Bedeutung für das heutige Leben birgt.

Der "Spiri.Walk" zeigt diese tiefere Bedeutung auf und gibt Anregungen für das eigene Leben.

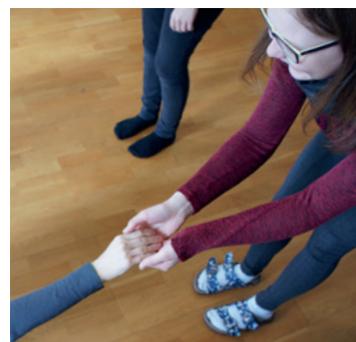
Mag. Karl Ramsmaier
Theologe, Mauthausen Komitee
Steyr; Garsten

Treffpunkt Stadtpfarrkirche Steyr,
Haupteingang
Kosten 8 Euro
Anmeldung bis 25. April 2022

Freitag
20
Mai
2022

15.00 –
18.00
Workshop

Susanne Lehner Die Bibel in Szene setzen – ein "Jeux Dramatiques"



Pfingsten heißt, die Wirkung des Hl. Geistes in sich erleben. Aber was kann das für den/die Einzelne*n bedeuten? Wie ist der Bibeltext zu verstehen? Dieser Nachmittag ermöglicht, sich mit einfachen Mitteln dem Pfingstgedanken zu nähern. Mit Hilfe von Requisiten - wie Tüchern und Hüten - und einfachen Übungen erschließen wir uns gemeinsam die Texte der Apostelgeschichte. Die Spielform Jeux Dramatiques ermöglicht auch ungeübten Spieler*innen, eigene Erfahrungen und Gedanken ins Spiel einfließen zu lassen und sich gemeinsam darüber auszutauschen.

Keine Vorkenntnisse im Bereich Theaterspiel erforderlich.

Susanne Lehner, MA
Theaterpädagogin, lehrt an der
Universität Passau;
Linz

Kosten 65 Euro
Anmeldung bis 16. Mai 2022



Spiritualität

Freitag
20
Mai
2022

19.30
Vortrag

Johannes Huber, Stefan Schlager Woher kommen wir, wohin gehen wir? Theologie und Naturwissenschaft im Dialog



Kardinal König bat DDr. Johannes Huber in einem Gespräch, sollte er später einmal die Gelegenheit haben, dann möge er darauf hinweisen und Naturforschern zu erklären versuchen, dass zwischen Glaube und Wissenschaft kein Widerspruch bestehen müsse. Sein Buch "Woher kommen wir, wohin gehen wir" soll genau das vermitteln: "Beim singulären Ereignis des Urknalls waren die Weichen für alles Folgende gestellt, wie es Anton Zeilinger einmal sagte - für die Elemente, für das Periodensystem und auch für unser Leben; wenn die Information von Anfang an da war, warum soll sie vergehen, wenn wir diesen Leib ablegen?"

In einem Gespräch mit Dr. Stefan Schlager, das dem Vortrag vorausgeht, hat man auch die Möglichkeit DDr. Huber noch besser kennen zu lernen – als Mensch, als Arzt, als Theologe. Theologie und Naturwissenschaft sind bei ihm in einer Person vereint.

Prof. DDr. Johannes Huber
Leiter der klin. Abteilung für
Gynäkologische Endokrinologie
am AKH Wien, Theologe; Wien

Dr. Stefan Schlager
Theologe, Moderation;
Linz

Kosten 8 Euro Vorverkauf /
10 Euro Abendkasse



Samstag
25
Juni
2022

10.00 –
15.00
Outdoor
Treffpunkt Park-
platz Gh. Schoiber

Karin Seisenbacher Pilgern. Unterwegs sein im Sommer



Ja – es gibt 100e Anlässe, um pilgernd unterwegs zu sein: Weil man unterm Gehen immer gelöster und fitter wird, weil man sich gerne auch ein klein wenig fordert und es dabei immer wieder Momente gibt, welche die Anstrengung um ein Vielfaches aufwiegen, weil man dabei seinen Schritt findet, weil es unglaublich viel Lust und Freude macht auf das Weitergehen.

Damberggrunde mit Warte und Windloch. Wegbegleitung mit spirituellen Impulsen

Rundweg ~ 10 km/~ 350 Hm
Gehzeit: ~ 3,5 Std.
Kondition: mittel
Weg: Wald- und Forstwege

Karin Seisenbacher
Pilgerbegleiterin,
Dipl. Lebensberaterin; Linz

Treffpunkt Parkplatz Gh. Schoiber
Kosten 15 Euro
Anmeldung bis 21. Juni 2022



Spiritualität

Freitag
1
 Juli
 2022

22.00 –
 23.30

Nachtrudgang
 Treffpunkt vor der Marienkirche

Karl Ramsmaier Unterirdische Stille Ein Nachtrudgang zu drei Steyrer Gräften



Die Bestattung in der Gruft unterhalb einer Kirche war Geistlichen, Adelligen und finanzkräftigen Bürgern vorbehalten. Die Dominikaner errichteten im 15. Jahrhundert mit dem Bau der Marienkirche auch die darunterliegende Gruft. 1967 wurden die letzten Särge umgebettet.

Die Gruft unter der Stadtpfarrkirche wurde um 1700 erweitert. Kaiser Joseph II. verbot 1784 Bestattungen innerhalb der Kirche. Die Gruft der Coelestinerinnen-Kirche wurde 1679 eingeweiht. 1784 wurde das Kloster aufgehoben und die Stadt Steyr errichtete im ehemaligen Kirchengebäude das heutige Alte Theater. In der Gruft ist das Bild des berühmten Barockmalers Johann Georg Morzer "Die Kreuzigung Jesu" zu sehen.

Nach einer kurzen Erklärung vor der Gruft wird die mit Kerzen beleuchtete Gruft in Stille betreten und meditative Musik erfüllt den Raum.

Mag. Karl Ramsmaier
 Theologe, Mauthausen Komitee
 Steyr; Garsten

Treffpunkt vor der Marienkirche
 Kosten 12 Euro
 Anmeldung bis 27. Juni 2022



Foto: KZ-Denkmal Steyr
 Copyright: Mauthausen Komitee Steyr

Befreiungsfeier Steyr 2022

Die Befreiungsfeier beim KZ-Denkmal in der Haagerstraße in Steyr erinnert an die Befreiung des KZ-Außenlager Steyr-Münichholz durch US-amerikanische Truppen vor 77 Jahren.

Montag, 16. Mai 2022, 17.30
 KZ-Denkmal, Haagerstraße
 4400 Steyr

Als thematischer Schwerpunkt wurde „Politischer Widerstand“ gewählt. Auch im Außenlager Steyr-Münichholz waren Menschen aus vielen europäischen Ländern inhaftiert, die sich gegen das NS-Regime stellten und mutig Widerstand leisteten. In der Stadt Steyr gab es einen gut organisierten Widerstand der Kommunisten, vereinzelt widersetzten sich auch Geistliche dem Regime und eine Reihe von Einzelpersonen. Durch die Feier werden die Häftlinge und ihr Schicksal nicht vergessen. Von ihnen kann man Zivilcourage und mutiges Eintreten für Menschenrechte lernen. Gedenkrede: Cornelius Obonya, Schauspieler. Nach den Gedenkreden und Musik werden Kränze niedergelegt und eine Gedenkminute abgehalten.

Gesellschaft



Donnerstag 9.00 – 11.00
10
März 2022
Straßenaktion vor der Marienkirche

**Frauenkaffee
Straßenaktion zum
int. Frauentag**



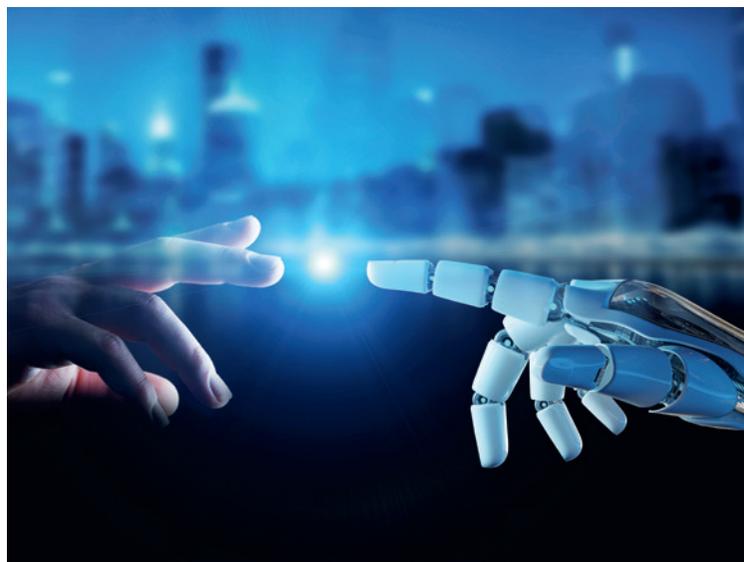
Das Dominikanerhaus verwöhnt Sie an diesem Tag mit selbstgemachtem Kuchen und EZA Frauenkaffee – einem fair gehandelten biologischen Kaffee aus Frauenhand!

Wir freuen uns auf Sie!

Kosten kostenlos

Donnerstag 15.00 – 21.00
10
März 2022
Führung & Tagung
Ars Electronica Center Linz

**Gerfried Stocker, Michael Fuchs,
Michael Hirschbrich, Alexandra
Palkowitsch, Ferdinand Kainerer
Künstliche Intelligenz als neue Religion?**



Die Tagung beschäftigt sich mit dem Thema Künstliche Intelligenz (KI) auf verschiedenen Ebenen. Soziale und gesellschaftliche Aspekte werden vordergründig thematisiert. Es geht um die Abgrenzung der Stärken künstlicher im Vergleich zu menschlicher Intelligenz. Dabei spielen auch medizinische und technische Aspekte, sowie die ethischen Herausforderungen eine große Rolle. Kann KI den Stellenwert einer Religion einnehmen und Ersatz für verlorene Glauben sein?

15.00 Führung durch die Ausstellung Künstliche Intelligenz
17.00 Tagung mit Impulsreferaten und Diskussion
20.00 Ausklang bei kleinem Imbiss

Mag. Gerfried Stocker
Künstlerischer Leiter des AEC

Prof. Dr. Michael Fuchs
Professor für praktische Philosophie/Ethik an der KU Linz

Michael Hirschbrich
Unternehmer im Bereich KI

Alexandra Palkowitsch MA BSc
Systemische Theologie und Ethik, Uni Wien

Moderation:
Mag. Ferdinand Kainerer



Kosten vor Ort inkl. Führung & Imbiss: 29 Euro / 25 Euro für Schüler*innen und Student*innen **Kosten online** exkl. Führung: 19 Euro regulär / 15 Euro für Schüler*innen und Student*innen

Anmeldung bis 4. März 2022 bei: Katholisches Bildungswerk OÖ weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at 0732 / 7610-3209
Kooperation mit Forum Kath. EB OÖ



Montag 18.30 – 20.00
21
März 2022
Stammtisch
3 Abende
Hotel Mader

**Paul J. Ettl
BGE Stammtisch
Bedingungsloses
Grundeinkommen**



21. März 2022, 18.30
16. Mai 2022, 18.30
18. Juli 2022, 18.30

Wir treffen uns alle zwei Monate (jeden 3. Montag in den ungeraden Monaten) zu einem Stammtisch "Bedingungsloses Grundeinkommen", um uns über

- Aktuelles zu informieren
- Aktivitäten zu planen
- Gespräche mit interessanten Menschen zu führen
- uns zu vernetzen
- und was sich sonst noch ergibt

Termine können einzeln besucht werden!

Paul J. Ettl MBA,
Friedensakademie Linz, Verein zur Förderung der Grundeinkommensidee; Aschach/Donau

Kosten kostenlos
Anmeldung bis 21. Juni 2022
Kooperation mit Verein "Das Grundeinkommen", Treffpunkt Mensch & Arbeit und ÖGB Bereich Bildung

Donnerstag 19.30
7
April 2022
Vortrag

**Wilhelm Achleitner
Steyr: Stadt der Waffen –
Stadt des Friedens**



Über mehr als 150 Jahre brachte die Waffenindustrie der Stadt Steyr Arbeit und Wohlstand. Dass der Einsatz dieser Waffen vielen Menschen auch Leid und Tod brachte, wurde kaum bedacht. Andererseits versteht sich Steyr seit Jahrzehnten als Christkindstadt mit dem Weihnachtsevangelium "Friede den Menschen auf Erden". Was bedeutet dieses Spannungsverhältnis für Steyr?

Die Kunstinstallation "Frieden den Menschen" beim Kriegerdenkmal der Stadtpfarrkirche, gestaltet von der Peuerbacher Künstlerin Elisabeth Kramer, irritierte manche während der Landesausstellung 2021, andere regte sie zum Nachdenken an. Wieso wollen Menschen nicht immer Frieden und Zärtlichkeit, warum verabschieden sie sich nicht endgültig von der Gewalt, dem Krieg, dem Soldatischen?

Der Referent, geb. in Steyr, Theologe, em. Direktor des Bildungshauses Schloss Puchberg in Wels, der seine Doktorarbeit über die Kriegspredigten während des Ersten Weltkrieges geschrieben hat und in der Erinnerungsarbeit engagiert ist, lässt einen spannenden Abend erwarten. Zudem wird die anwesende Künstlerin ihre Inspiration und die Idee zur Installation erläutern sowie Fragen zu ihrer Arbeit beantworten.

Dr. Wilhelm Achleitner
geboren in Steyr, Theologe,
em. Direktor des Bildungshauses
Schloss Puchberg
(1994-2018); Wels

Kosten 9 Euro





Montag 18.00 – 21.00
25
April 2022
Vortrag

Donnerstag 9.00 – 11.00
12
Mai 2022
Straßenaktion
vor der Marienkirche

Christa Birmili Zero Waste

Fair-Frühstück



Klimawandel, Plastikfrei, Zero Waste – das sind Schlagworte, die täglich in Zeitungen zu lesen sind. Geht das heute überhaupt ohne Verpackung? Wie kann ich Plastik und schädliche Inhaltsstoffe in Alltagsgegenständen reduzieren oder ganz vermeiden?

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

In dem Vortrag hören wir so einiges über Plastik und Konsum und wie wir dem Ganzen im Alltag mit einfachen Überlegungen und Umsetzungen entgegenwirken können. Im Anschluss machen wir uns ein Deo aus einfachen Zutaten zum mit-nach-Hause-Nehmen.

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

Christa Birmili, BA
Artgerecht Coach, Zero Waste
Botschafterin; St. Valentin



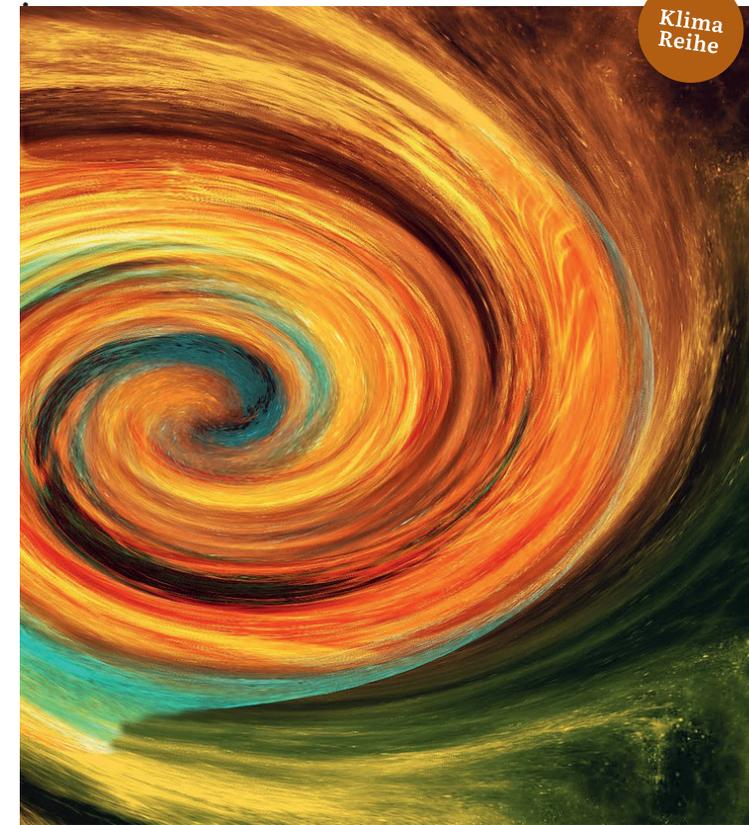
Kosten 25 Euro
inkl. Materialkosten und Handout
Anmeldung bis 24. April 2022
Kooperation mit ögpb

Kosten freiwillige Spenden
Anmeldung nicht erforderlich
Kooperation mit ögpb



Mittwoch 19.00
1
Juni 2022
Podiumsdiskussion

Michaela Moser, Stefan Kaineder, Angelika Sery-Froschauer, Franz Kehrer, Magdalena Holztrattner Eine sozial-ökologische Transformation ist notwendig



Wir leben in einer globalisierten Welt, die von multiplen Krisen betroffen ist. Es ist höchste Zeit, dass wir umdenken, denn das aktuelle System hat diese Krisen verursacht. Um ein gutes Leben für alle, auch zukünftige Generationen, zu erreichen, braucht es eine sozial-ökologische Transformation, das Gemeinwohl muss wieder in den Vordergrund rücken, nicht die Gier weniger darf das Weltgeschehen bestimmen.

Wie das umgesetzt werden könnte, wird mit den eingeladenen Expert*innen diskutiert.

Dr.ⁱⁿ Michaela Moser
Theologin, Prof. FH St. Pölten,
Koordinationsteam und
Wissenschaftl. Beirat Armuts-
konferenz; St. Pölten

Stefan Kaineder
Landesrat für Umwelt
und Migration. Linz

Franz Kehrer MAS
Direktor der Caritas OÖ; Linz

Kommr.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Mag.^a Angelika
Sery-Froschauer
Vizepräsidentin WK OÖ; Linz

Dr.ⁱⁿ Magdalena Holztrattner
Theologin, Armutsforscherin,
Moderation; Wien



Kosten 7 Euro
Kooperation mit ögpb



Donnerstag 9.00 –
23 12.00

Juni
2022 Straßenaktion
vor der Marienkirche

EssBar

Klima
Reihe



Viele Lebensmittel landen immer noch im Müll, obwohl sie noch genießbar wären. Lassen Sie sich bei dieser Straßenaktion von uns bekochen. Es werden hauptsächlich Lebensmittel verkocht, die noch einwandfrei sind, aber nicht mehr verkauft werden konnten.

Das Kochen übernehmen Schüler*innen der 2. Klasse der HLW Steyr/Gesundheitsmanagement.



Kosten freiwillige Spenden
Anmeldung nicht erforderlich
Kooperation mit HLW Steyr

Lebensorientierung



Lebensorientierung

Donnerstag 9.30 – 11.00
3
März 2022
Café
5 Vormittage

MEHRsamkeit – Wir sind da Gemeinschaftscafé Inklusionsangebot



immer donnerstags 9.30
3. März
7. April
5. Mai
2. Juni
7. Juli

"Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt." Albert Schweitzer
Beglückende Momente lauern überall, besonders schön ist es, Gemeinschaft zu erleben. Sicher, man muss sich aufmachen, die Gelegenheit am Schopf packen, ein paar Schritte gehen und jeden zweiten Donnerstag im Monat ins Dominikanerhaus kommen. Bei einem gemeinsamen, kleinen Frühstück tauscht man sich aus, spielt Karten und lässt sich von sich selbst und dem Leben überraschen. Nehmen Sie Ihre*n Freund*in oder Ihre*n Bekannte*n mit, und/oder lernen Sie neue Gesichter und Menschen kennen!

Kosten freiwillige Spenden
Kooperation mit Familien- und Lebensberatung, Caritas und FAB
Projekt Eule

Freitag 16.00
4
März 2022
Seminar
zweitägig

Astrid Gaisberger Einführung in die Biografiearbeit



Freitag,
4. März 2022, 16.00 – 20.30

Samstag,
5. März 2022, 9.00 – 17.00

Biografiearbeit ist eine ressourcenorientierte Suche nach den Quellen des Glücks. Sie baut ein Reservoir an Stärkungen auf, die die Grundlage für die Lebensbewältigung bilden. In diesem Seminar lernen Sie die Grundgedanken der Biografiearbeit sowie konkrete Methoden kennen. Sie erfahren wie Sie einerseits Ihre Arbeit bereichern und andererseits Ihre eigenen Schätze des Lebens finden können.

Für ausgebildete SelbA-Trainer*innen wird diese Veranstaltung als Wahlpflichtmodul bzw. als Modul 1 für den dreiteiligen Aufbaulehrgang zur SelbA-Biografiearbeiter*in anerkannt.

Im Bedarfsfall kann der Kurs auch online durchgeführt werden.

Astrid Gaisberger
Trainerin für Biographiearbeit,
Schriftstellerin; Steyregg

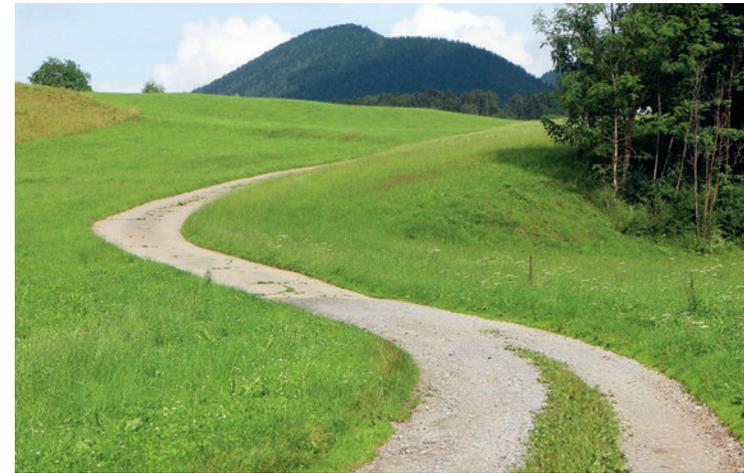
Kosten 165 Euro
Ermäßigung für EA Mitglieder des KBW
Anmeldung bis 28. Februar 2022
Kooperation mit SelbA 00



Lebensorientierung

Samstag 9.00 – 18.00
5
März 2022
Seminar

Ehevorbereitung.aktiv



Alle Terminmöglichkeiten:
Samstag 5. März 9.00 – 18.00
Freitag 18. März 13.30 – 22.00
Samstag 2. April 9.00 – 18.00
Samstag 23. April 9.00 – 18.00
Freitag 6. Mai 13.30 – 22.00
Samstag 14. Mai 9.00 – 18.00

Das Kompaktseminar für Paare, die kirchlich heiraten wollen. Im Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, sich einzeln, als Paar, in Kleingruppen und im Plenum (max. 12 Paare) unter kompetenter Anleitung mit folgenden Themen zu befassen: Kommunikation (Gespräch als Beziehungsinstrument, Umgang mit Gefühlen, Projekt Ehe) · Auseinandersetzung mit den Herkunftsfamilien · Ehe als Sakrament · Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität · Familie werden: Gemeinsame Fruchtbarkeit und verantwortete Elternschaft · ziviles Eherecht: Ehe als Rechts- und Wirtschaftsgemeinschaft. Sie erhalten Anregungen und Unterlagen zur Gestaltung weiterer Paargespräche für zu Hause.

Kosten 70 Euro pro Paar
Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn
Kooperation mit BEZIEHUNGleben



Samstag 9.00 – 18.00
11
Juni 2022
Seminar

Bernhard Kaiser Ehevorbereitung. aktiv.outdoor



In diesem Kurs beschäftigen sich die Paare mit denselben Themen wie beim aktiv-Kurs. Ein Teil des Tages wird draußen verbracht und die Umgebung thematisch eingebunden. An besonderen Plätzen werden wichtige Themen der Beziehung symbolisch und konzentriert dargestellt.

Der Kontakt in und mit der Natur kann neue Erfahrungen und Perspektiven ermöglichen. Gemeinsam auf dem Weg zu sein, als Paar, manchmal alleine und manchmal gemeinsam mit anderen – wie in der Ehe – das kann an diesem Tag erlebt werden.

Mag. Bernhard Kaiser
Referent für Ehevorbereitung;
Garsten

Kosten 70 Euro pro Paar
Anmeldung bis 8. Juni 2022
Kooperation mit BEZIEHUNGleben





Lebensorientierung

Montag
28
März
2022
17.30 –
20.30
Workshop

Astrid Gaisberger Schreibwerkstatt



Faltenrock, Schottenrock, Minirock, Glockenhose, Steghose, Karottenhose – Welchen Rock haben Sie getragen? Durften Sie Hosen tragen? Wir nähern uns dem Thema von verschiedenen Seiten – historisch, literarisch, emanzipatorisch, humoristisch. Kommen Sie mit Notizbuch und Stift und lassen Sie sich überraschen, was Ihnen so alles einfällt und wie leicht es ist, es zu Papier zu bringen. Lernen Sie verschiedene Methoden kennen und profitieren Sie vom Austausch untereinander. Fotos Ihrer Lieblingshose oder Ihres Lieblingsrocks sind eine Bereicherung im Kurs.

Alle sind herzlich eingeladen – keine Vorkenntnisse nötig.

Astrid Gaisberger
Trainerin für Biographiearbeit,
Schriftstellerin;
Steyregg



Kosten 35 Euro
25 Euro für EA Mitglieder des KBW
Präsenz- oder ZOOM-Workshop
Anmeldung bis 23. März 2022
Kooperation mit SelbA OÖ

Samstag
23
April
2022
9.00 –
16.30
Seminar

Andrea Klaes Stabile Eltern – zufriedene Kinder



Theorie und praktische
Übungen

Wie bringe ich Sicherheit und Vertrauen in die eigene Rolle als Mutter oder Vater? Wichtig ist, dass Eltern gut bei sich und klar sind. Kinder spüren das, sie können vertrauen und werden ruhig. Eltern mit einer inneren Sicherheit sind gute Vorbilder für ihre Kinder.

Rituale geben Halt, fördern den guten Kontakt und machen Kinder zufrieden. In einem solchen Umfeld können sich Eltern entspannen und Kinder sich gut entwickeln.

Andrea Klaes
Diplom-Lebensberaterin,
Coach, Supervisorin;
Leonding



Kosten 8 Euro pro Paar
Anmeldung bis 20. April 2022
Kooperation mit SchEZ, dem Familienrefereat und Drehscheibe Kind

Samstag
30
April
2022
9.30 –
13.30
Workshop

Esther Sandrieser-Hubich Mit Wohngefühl zum Wohlfühl



Wie Räume zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen können. "Achtsam Wohnen bedeutet, der eigenen Wirklichkeit Raum geben." (Herbert Reichl) Obwohl wir bis zu 90% unseres Alltags im Inneren von Gebäuden verbringen, machen sich die wenigsten Menschen Gedanken um die psychologische Wirkung von Räumen. Oder haben Sie sich schon einmal bewusst Gedanken darüber gemacht, ob Ihr Zuhause und/oder Arbeitsplatz wirklich Ihren Bedürfnissen entspricht und wie Ihre Räume Ihnen zu mehr Wohlbefinden, Regeneration, Wachheit, Gesundheit verhelfen können? Unsere Wohn- und Arbeitsräume haben diese Potenziale – erkennen und nutzen wir sie!

Mag.^a Esther Sandrieser-Hubich
Klinische und Gesundheitspsychologin, Wohn- und Architekturpsychologin, Entspannungstrainerin; Steyr



Kosten 62 Euro
Anmeldung bis 26. April 2022



Lebensorientierung

Samstag
7
Mai
2022
9.00 –
12.00
Workshop

Susanna Lazelsberger Eine Sinnlehre gegen die Sinnleere



Dieser Workshop gibt einen Einblick in das Gedankengut der Logotherapie und richtet sich an Menschen, die sich für diese und das Wirken Viktor Frankls interessieren.

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

Susanna Lazelsberger
Lebens- und Sozialberaterin;
St. Marien

Kosten 46 Euro
Anmeldung bis 3. Mai 2022

Donnerstag
12
Mai
2022
19.30
Vortrag

Christine Aschauer Von Frau zu Frau: Reden wir über's Geld!

Frauen
Bildung



Viele Frauen beschäftigen sich ungern mit Geld und doch haben sie tagtäglich damit zu tun und treffen Finanzentscheidungen Tag für Tag. Dabei agieren Frauen erfolgreicher als Männer, wenn es um das Thema Finanzanlage geht. Viele Menschen verbinden mit Finanzen etwas Kompliziertes. Doch ist es das wirklich? Mit einfachen Schritten kannst du schon morgen beginnen, deine Finanzen in die Hand zu nehmen und du wirst entdecken, wie reizvoll Geld sein kann.

Partnerschaft & Kinder. Vor allem in Partnerschaften verlassen sich Frauen oft auf das Einkommen und die Unterstützung des Partners. Was bedeutet es finanziell eigenständig zu leben? Welche Möglichkeiten gibt es, das eigene Vermögen aufzubauen? Und welche Vorteile hat es für eine Partnerschaft & Familie, wenn jeder über das eigene Geld verfügen kann?

Altersvorsorge. Wie sieht es mit dem Thema Altersvorsorge aus? Welche Gefühle weckt das Thema? Die gesetzliche Unterstützung ist unsicher und aufgrund von Inflation wird die Kaufkraft immer geringer. Wegschauen ist keine Option. Reden wir darüber – kompakt und verständlich.

Mag.^a Christine Aschauer FH
Studium Finanz-, Rechnungs-
und Steuerwesen, Coaching;
Steyr

Kosten 7 Euro



Donnerstag 18.30 –
2 21.00
Juni Kurs
2022 2 Abende

Gerlinde Winter Gesund und gestärkt mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl



Wie können wir gerade in unsicheren Zeiten freundlich mit uns selbst und anderen umgehen? Wie können wir innere Stabilität, Kraft und Klarheit mit Meditation und Körperwahrnehmung stärken?

An zwei Abenden lernen wir leichte, freudvolle Übungen für zwischendurch um uns so wohl, sicher und präsent als möglich im eigenen Leben zu fühlen.

Donnerstag, 2. Juni 18.30 – 21.00
Donnerstag, 9. Juni 18.30 – 21.00

Wir schöpfen aus zwei fundierten, wissenschaftlich erprobten Methoden:

- MBSR (mindfulness based stress reduction)
Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
- MSC (mindful self-compassion)
Achtsames Selbst-Mitgefühl nach Kristin Neff & Christopher Germer

Wir ergründen das fruchtbare Zusammenwirken von Jahrtausende alter Meditationstradition und aktuellen Erkenntnissen der Neuro-Wissenschaften. Die Wirkung erfahren wir sogleich am eigenen Leib.

1. Abend Einführende Übungen zu Achtsamkeit und Informationen aus vier Jahrzehnten Achtsamkeitsforschung.
2. Abend Einführende Übungen zu Selbst-Mitgefühl, dazwischen Inputs zu aktuellen Forschungsergebnissen des Selbst-Mitgefühls-Trainings.
Es wird ausreichend Raum für Fragen und Anliegen der Teilnehmer*innen geben.
Bei Schönwetter findet der Kurs im Schlosspark statt.

Mag.^a Gerlinde Winter (FH)
MBSR MSC
Achtsamkeitstraining,
Alexandertechnik; Steyr

Bei Schönwetter findet der Kurs im Schlosspark statt.
Eintritt 50 Euro
Anmeldung bis 25. Mai 2022



Kommunikation



Kommunikation

Freitag
11
März
2022

9.00 –
12.00

Kurs
3 Vormittage

Christopher Dickbauer
Smart und fit am Handy – Grundkurs

Smartphone-Führerschein Teil 1



jeweils freitags 9.00
11. März
18. März
25. März

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone? Sie wollen es sicherer bedienen können? Im Grundlagenkurs werden von unserem Trainer in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt: Bedienung leichtgemacht, Aufbau, wichtige Begriffe, Telefon und Kontakte, SMS, Fotos, Einstellungen, Grundlagen zum Internet, WLAN, Google Konto, Apps.

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Wenn Sie unsicher sind ob Sie den Anfänger*innen- oder Fortgeschrittenkurs besuchen sollen, senden wir Ihnen gerne einen Fragebogen diesbezüglich zu.

Christopher Dickbauer
EDV-Trainer, SelbA-Digital-Trainer; Neuhofen an der Krems



Kosten 85 Euro
Anmeldung bis 3. März 2022
Kooperation mit SelbA 00



Kommunikation

Freitag
18
März
2022

14.30 –
16.00

Workshop
online

Christopher Dickbauer
Einsteigen, teilnehmen, ausprobieren



Für Teilnehmende der Präsenzveranstaltung "Keine Angst vor Zoom" und Interessierte, die über Zoom einsteigen können und Gelegenheit zum Üben brauchen. Nach dem Einstieg über Zoom können Sie im Online-Raum üben, um mehr Sicherheit für digitale Veranstaltungen zu bekommen. Sie lernen die verschiedenen Schaltflächen kennen (aufzeigen, Hintergrundbild ändern, eigene Fotos auf dem Bildschirm gemeinsam anschauen, im Chat schreiben). Voraussetzung: stabile Internetverbindung, internetfähiges Gerät mit Video und Lautsprecher (Computer, Laptop), installierte Zoom-App, Headset/Kopfhörer empfohlen.



Christopher Dickbauer
EDV-Trainer, SelbA-Digital-Trainer; Neuhofen an der Krems

Zugangsdaten werden 1 Tag vor VA verschickt **Kosten** 15 Euro
12 Euro für EA Mitglieder des KBW
Anmeldung bis 10. März 2022
Kooperation mit SelbA 00

Freitag
11
März
2022

14.00 –
16.00

Workshop

Christopher Dickbauer
Keine Angst vor Zoom



Im Freundeskreis sich online austauschen, online-Vorträge besuchen, an online-Seminaren interaktiv teilnehmen – Herr Dickbauer zeigt Ihnen leicht verständlich und mit viel Geduld anhand von Zoom, welche Möglichkeiten der online-Kommunikation es gibt und wie Sie diese am besten nutzen können.

Wir installieren gemeinsam die Zoom-App am Computer und üben den Einstieg in den online-Raum und die wichtigsten Funktionen. Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit. Sie sollten mit diesem Gerät bereits vertraut sein. Headset oder Kopfhörer mit Mikrofon sind von Vorteil.

Christopher Dickbauer
EDV-Trainer, SelbA-Digital-Trainer; Neuhofen an der Krems



Kosten 20 Euro
18 Euro für EA Mitglieder des KBW
Anmeldung bis 3. März 2022
Kooperation mit SelbA 00

Freitag
22
April
2022

9.00 –
12.00

Kurs
3 Vormittage

Christopher Dickbauer
Smart und fit am Handy – Aufbaukurs

Smartphone-Führerschein Teil 2



jeweils freitags
22. April 2022
29. April 2022
6. Mai 2022

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen: Unterwegs im Internet, hilfreiche Apps installieren und löschen, Google Maps, WhatsApp, Signal, Sicherheit im Internet, Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Wenn Sie unsicher sind ob Sie den Anfänger*innen- oder Fortgeschrittenkurs besuchen sollen, senden wir Ihnen gerne einen Fragebogen diesbezüglich zu.

Christopher Dickbauer
EDV-Trainer, SelbA-Digital-Trainer; Neuhofen an der Krems

Kosten 85 Euro
Anmeldung bis 7. April 2022
Kooperation mit SelbA 00





Steyrer Zukunftsradeln

Wir laden ein, mit dem Fahrrad gemeinsam nachhaltige Zukunftsprojekte und Orte in und um Steyr zu besichtigen.

Jeweils am ersten Samstag im Monat um 14.00 bei jeder Witterung

Samstag 7. Mai 14.00
Samstag 4. Juni 14.00
Samstag 2. Juli 14.00

Das jeweilige Besichtigungsprojekt wird zeitgerecht auf www.klimafokus-steyr.at bekanntgegeben.

Treffpunkt mit dem Rad:
vor dem Dominikanerhaus Steyr

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

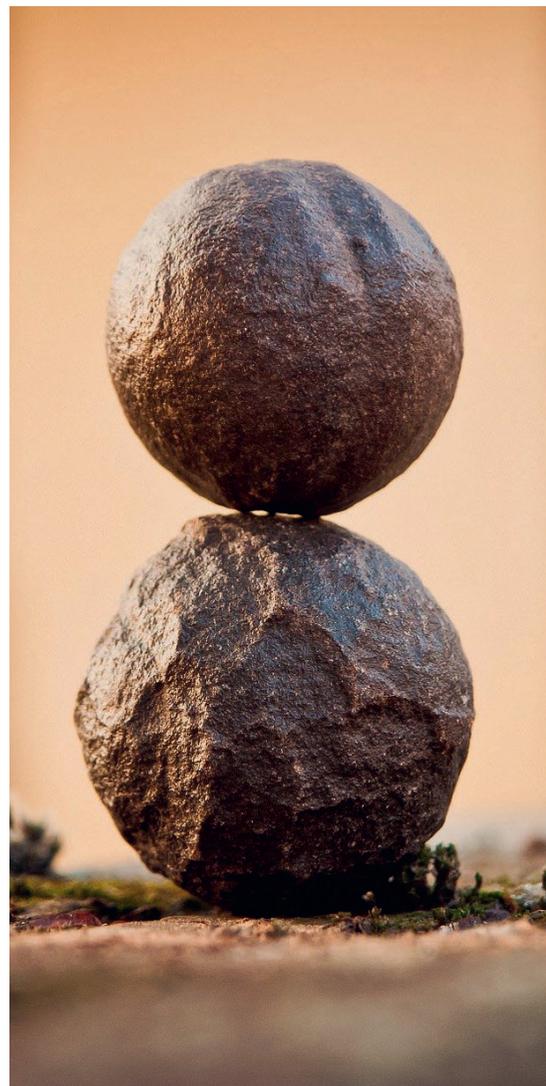


pro homine
Selbsthilfegruppe für
Menschen mit Depressionen
und deren Angehörige

www.pro-homine.at

Jeden 2. Montag im Monat
19.30 bis 21.00 Uhr

Ort: Dominikanerhaus
Am Grünmarkt 1, 4400 Steyr
0664/ 231 15 70
pro-homine@gmx.at



Gesundheit



Gesundheit

Samstag
5
März
2022

8.30 –
16.00

Wanderung
Treffpunkt
Kirche Ennsleite

Maria Felbauer Schneeschuh- wandern in der Umgebung



Zeit zum Genießen, Zeit zum Staunen – über die mit allen Sinnen, mit dem ganzen Körper wahrgenommene Umgebung.

Schneeschuhwandern ist ein Weg zum "Entschleunigen" - wir werden uns unterwegs daher auch Zeit nehmen und einen Text zum Nachdenken hören. Die Tour schließen wir mit einem gemütlichen Zusammensitzen ab.

Ziel: je nach Schneelage max. 600 Hm
Gehzeit: max. 3 Std. Aufstieg
Kondition: mittel

Mag.^a Maria Felbauer
Wander- und Schneeschuhführerin, Outdoor-Trainerin; Steyr

Treffpunkt bei der Kirche Ennsleite
Kosten 16 Euro
Leihgebühr für Schneeschuhe 9 Euro
Anmeldung bis 1. März 2022

Montag
7
März
2022

14.30 –
15.30

Kurs
10 Nachmittage

Daniela Havelka Rückenfit für Frauen



immer montags 14.30

7. März
14. März
21. März
28. März
4. April
25. April
2. Mai
9. Mai
16. Mai
23. Mai

Durch ein gezieltes, aufbauendes und vielseitiges Übungsprogramm stärken wir unsere Muskulatur, fördern die Gelenkbeweglichkeit und unterstützen Koordination und Gleichgewicht. Somit wirken wir körperlichen Beschwerden wie Osteoporose oder Rückenschmerzen entgegen und können den Lebensalltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.

Daniela Havelka BSc
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 60 Euro
Anmeldung bis 2. März 2022

Montag
7
März
2022

15.45 –
16.45

Kurs
10 Nachmittage

Daniela Havelka Rückenfit für Frauen



immer montags 15.45

7. März
14. März
21. März
28. März
4. April
25. April
2. Mai
9. Mai
16. Mai
23. Mai

Durch ein gezieltes, aufbauendes und vielseitiges Übungsprogramm stärken wir unsere Muskulatur, fördern die Gelenkbeweglichkeit und unterstützen Koordination und Gleichgewicht. Somit wirken wir körperlichen Beschwerden wie Osteoporose oder Rückenschmerzen entgegen und können den Lebensalltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.

Daniela Havelka BSc
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 60 Euro
Anmeldung bis 2. März 2022

Gesundheit

Mittwoch
9
März
2022

9.30 –
10.30

Kurs
10 Vormittage

Daniela Havelka Rückentraining – Fitness am Vormittag



immer mittwochs 9.30

9. März
16. März
23. März
30. März
6. April
20. April
27. April
4. Mai
11. Mai
18. Mai

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

So starten Sie fit und munter in den Tag hinein!

Daniela Havelka BSc
Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 60 Euro
Anmeldung bis 4. März 2022

Freitag
11
März
2022

17.00

Seminar
3 Tage

Susanne Srajer Hans Günter Srajer Aufrichtung – Feldenkrais Seminar



Freitag 11. März 17.00 – 19.00
Samstag 12. März 10.00 – 17.00
Sonntag 13. März 10.00 – 13.00

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

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

Susanna Srajer
Zertifizierte Feldenkrais Lehrerin; Steyr
Mag. Hans Günter Srajer
Zertifizierter Feldenkrais Lehrer; Steyr

Kosten 180 Euro
Anmeldung bis 7. März 2022





Gesundheit

Dienstag
15
März
2022

19.30 –
21.30

Kurs
6 Abende

Dietlinde Maiwöger Luna Yoga



Frauen
Bildung

immer dienstags 19.30
15. März
22. März
29. März
5. April
19. April
26. April

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

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

Mag.^a Dietlinde Maiwöger
Luna Yoga Lehrerin, Shiatsu-
trainerin; Garsten

Kosten 98 Euro
Anmeldung bis 10. März 2022



Mittwoch
23
März
2022

9.00 –
10.30

Kurs
6 Vormittage

Hans Günter Srajer Feldenkrais – Bewusst durch Bewegung



immer mittwochs 9.00
23. März
30. März
6. April
20. April
27. April
4. Mai

Auf Basis der Feldenkrais-Methode lernen Sie, sich müheloser, effizienter und bewusster zu bewegen. Ohne Leistungsdruck erhöhen Sie Ihre Körperbewusstheit. Durch kleine, sanfte, spielerisch ausgeführte Sequenzen wird unser Koordinationsvermögen verbessert. Das bedeutet geringeren Kraftaufwand und in der Folge mehr Ausdauer und Leistung. Das eigentliche Ziel ist Harmonie für Körper, Geist und Seele und damit mehr Lebenslust, Kreativität und Erfolg.

Mag. Hans Günter Srajer
Zertifizierter Feldenkrais Prac-
titioner, Gentle Moving Trainer,
Eingetragener Mediator; Steyr

Kosten 72 Euro
Anmeldung bis 18. März 2022



Donnerstag
28
April
2022

18.00 –
21.00

Kochworkshop

Ursula Kerec Sporternährung in der Praxis



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

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

Ursula Kerec MSc
Studium Sport und Ernährung,
Sporternährungsberaterin;
Steyr

Kosten 36 Euro
inkl Skript, exkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 22. April 2022

Gesundheit

Montag
2
Mai
2022

9.00 –
10.30

Kurs
5 Vormittage

Helga Forstner Duft Qi Gong



immer montags 9.00
2. Mai
9. Mai
16. Mai
23. Mai
30. Mai

Duft Qi Gong kommt aus dem medizinischen Qi Gong und bedeutet frei- und ausfließende Energie. Die 15 einfachen Übungen sollen 100 Tage am Stück geübt werden. Duft Qi Gong schüttelt die Krankheiten sozusagen hinaus und ist gut geeignet im Frühling zum Entgiften, Klären und Entschlacken des Körpers. Frisches, reines, positives Qi, "der Duft" findet Platz. Durch das rhythmische Bewegen wird der Körper in Schwingung versetzt und der Qi-Fluss reguliert.

DI Helga Forstner,
Qi Gong-, Tai Chi- & Psycho-
soziale Gesundheitstrainerin,
Bowtech-Praktikerin; Kronstorf

Kosten 65 Euro
Anmeldung bis 27. April 2022

Montag
16
Mai
2022

18.00 –
21.00

Kochworkshop

Ursula Kerec Bowls – einfach, bunt und sooo lecker!



Nährstoffreiche Sommerküche – nicht nur für Sportler geeignet.

Keine Lust aufwendig zu kochen? Brauchen sie auch nicht – Bowls schmecken super, sind schnell zubereitet und sind sehr gesund. In diesem Kochworkshop werden wir uns die Grundlagen der Bowls näher ansehen und damit verschiedene Bowls zusammenstellen, zubereiten und in Ruhe genießen.

Ursula Kerec MSc
Studium Sport und Ernährung,
Sporternährungsberaterin;
Steyr

Kosten 36 Euro
inkl Skript, exkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 11. Mai 2022

Donnerstag
19
Mai
2022

18.00 –
21.00

Workshop

Gerda Delaunay VibroVita® – Bewegung nach den 5 Elementen



Die 5 Elemente (oder Wandlungsphasen) sind bekannt aus der östlichen Tradition. Schwerpunkt dieses Workshops ist es, die 5 Elemente bewusst über Bewegung mit den Schwingringen (smoveys) wahrzunehmen, zu beeinflussen und zu stärken - für einen energetischen Ausgleich, der uns auch in herausfordernden Zeiten die nötige Kraft und Balance verleiht.

Neben speziellen Übungen zu jedem Element (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) werden diese auch in Bezug auf uns Menschen und unseren Alltag erläutert – ein sehr interessantes Gebiet!

Mag.^a Gerda Delaunay
Referentin an der Altenbe-
treuungsschule des Landes OÖ;
Steyr

Kosten 39 Euro
Anmeldung bis 13. Mai 2022



GASTHOF
RESTAURANT
BAR

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



stadt
ste^Yr

Kultur



Donnerstag 17.00 –
31 20.00
März Kochworkshop
2022

Emilie Staudinger
Herzhafte Haus-
mannskost, ruck-
zuck gekocht



Sie sind auf der Suche nach Gerichten, die rasch & einfach gemacht sind, aber trotzdem satt und glücklich machen? Entdecken Sie längst verloren geglaubte Schätze aus Omas und Mamas Küche wieder neu. Von einfachen Suppen bis hin zu herrlichen Retro-Rezepten, wie Eiernockerl, Käsespätzle, Gröstl, Grenadiermarsch, Fleckerlspeis, Schnittlsuppn, Erdäpfelgulasch und mehr.

Holen Sie sich Ideen und Anregungen für eine einfache, aber unglaublich köstliche Alle-Tage-Küche und erleben Sie den Geschmack der Kindheit neu.

Emilie Staudinger
Seminarbäuerin;
Großraming

Kosten 36 Euro
inkl. Unterlagen
exkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 25. März 2022



Dienstag 19.30
5
April Vortrag und Präsentation
2022

Hans Esterbauer
Jemen – das krisengeschüttelte Land



"Arabia felix", glückliches Arabien, wurde das Land in der Antike genannt. Seine Landschaften dufteten von Weihrauch, Zimt und allerlei Gewürzen, seine Waffen- und Goldschmieden sowie imposanten Bauwerke waren weithin bekannt. Ab den 1960er Jahren, der Unabhängigkeit von den Briten, kam das Land nicht mehr zur Ruhe. Größere und kleinere Aufstände und Bürgerkriege wechselten sich ab. Seit 2015 herrscht nun eine neue Dimension des Leidens. Es ist dies der Beginn einer von Saudi-Arabien angeführten Militärintervention – von der die westliche Öffentlichkeit aus verschiedenen Gründen, kaum Notiz genommen hat. Die humanitäre Lage hat sich in diesem ohnehin bettelarmen arabischen Land weiter dramatisch verschlechtert.

Neben einem historischen Rückblick und der Beschreibung der eindrucksvollen Landschaften, geht der Referent auch auf die Hintergründe des Krieges ein.

Hans Esterbauer
Konsulent der OÖ
Landesregierung;
Steyr

Kosten 7 Euro
3,50 Euro für Schüler*innen



Donnerstag 19.30
5
Mai Erzähl- und Klangtheater
2022

Adelheid Derflinger
Ilse Irauschek
Ist's Glück, ist's Unglück –
wer kann das schon sagen?



Einladung zu einem Abend voller Geschichten und Klänge mit dem Erzähl- und Klangtheater "Märchenklänge"

Was im ersten Moment als Glück erscheint, kann später sich in Unglück wandeln. Was vorerst als Unglück beklagt, stellt später sich als Glück heraus. Geschichten von der Unwägbarkeit des Glücks, von den verschlungenen Pfaden des Lebens, der Wandelbarkeit des Schicksals ...

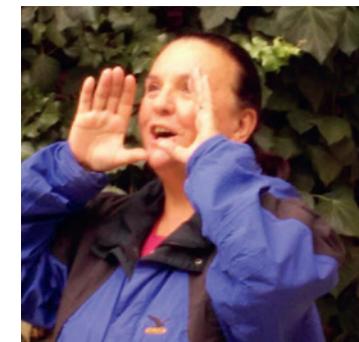
Ein Abend voller Geschichten und Klänge in gemütlicher Atmosphäre. Bei Maibowle und kleinen Snacks wollen wir den Abend ausklingen lassen.

Adelheid Derflinger
Erzählung & Spiel. Steyr
Ilse Irauschek
Musik & Klang; Garsten

Kosten 16 Euro Vorverkauf
18 Euro Abendkasse
Kooperation mit Drehscheibe Kind

Samstag 10.00 –
7 16.00
Mai Seminar
2022

Christine Mahringer
Jodeln im Frühjahr



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

Wer möchte mitjodeln? Ein- und auswendig, ein- und mehrstimmig, miteinander und füreinander.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede*r kann jodeln! Ich freue mich auf ein kraftvolles und auch einwendiges "Hollareiduljo"!

Christine Mahringer
Jodlerin, Sängerin, Geigerin;
Steyr

Kosten 58 Euro
Anmeldung bis 3. Mai 2022



Freitag
13
Mai
2022
16.00 –
20.00
Kochworkshop

Afghanische Frauen
Afghanische Küche



Über den Tellerrand geschaut:

Bei den internationalen Kochabenden steht jeweils ein bestimmtes Land im Mittelpunkt. Die Köch*innen erzählen beim gemeinsamen Schnipseln und Würzen über Esskultur, Lieblingsgewürze und Traditionen in ihren Herkunftsländern. Es werden einfache Rezepte ausprobiert und manche "Geheimtipps" verraten. Im Anschluss wird das miteinander Gekochte auch gemeinsam genossen.

Afghanische Frauen

Kosten 29 Euro
inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 9. Mai 2022
Kooperation mit Caritas
Integrationszentrum Paraplü

Freitag
24
Juni
2022
16.00 –
20.00
Kochworkshop

Fatou Diagne
Senegalesische Küche



Über den Tellerrand geschaut:

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

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

Fatou Diagne;
Steyr

Kosten 29 Euro
inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung bis 20. Juni 2022
Kooperation mit Caritas
Integrationszentrum Paraplü

Kreativität



Kreativität

Montag
14
März
2022
17.00 –
19.30
Kurs
2 Abende

Klaus Seits Malkurs – Inklusionsangebot



Montag
14. März 2022, 17.00 – 19.30
Dienstag
15. März 2022, 17.00 – 19.30

Inklusionsangebot

Wir machen eine Reise durch die Welt der Farben und Formen. Wir malen Bilder mit Acryl-Farben und lernen verschiedene Maltechniken kennen. Es gibt kein Richtig oder Falsch beim Malen.

Was Sie mitbringen sollen: Malkleidung, die schmutzig werden darf.

Klaus Seits

Kosten 30 Euro
inkl. Materialkosten
Anmeldung bis 9. März 2022
Dieser Kurs wird vom
Land OÖ gefördert
Kooperation mit Projekt Eule / FAB



Donnerstag
17
März
2022
14.00 –
16.00
Café
4 Nachmittage

Kreativcafé



immer donnerstags 14.00
17. März
21. April 2022
19. Mai 2022
23. Juni 2022

Wir treffen uns einmal im Monat in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee & Tee und Kuchen und basteln, häkeln, nähen, ... der Jahreszeit entsprechend kleine Dinge.

Gerne können Sie auch Ideen mitbringen, die dann in einem der nächsten Treffen umgesetzt werden. Gemeinsam kreativ sein macht einfach mehr Spaß. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten freiwillige Spenden
Materialkosten nach Bedarf

Donnerstag
7
April
2022
18.00 –
21.00
Workshop
Atelier Werndlpark

Gabriele Aigner Upcycling Holz – Persönliche Holzschilder



In diesem Workshop lernen Sie Ihr persönliches Schild aus Holz zu gestalten. Ob Tür-, Wand- oder Namensschild, wir finden gemeinsam das passende für Sie. Wir bearbeiten das Schild vorerst mit Kreidefarbe und dann spielen wir mit verschiedenen Techniken wie zum Beispiel Buchstaben stempeln oder mit floralen Transferfolien Akzente zu setzen. Um das Ganze abzurunden, wird es mit Wachs oder Lack eingelassen.

Wünschen Sie eine persönliche Farbe bei den Bändern, können diese gerne mitgenommen werden. Mitzubringen sind kreative Gedanken und gute Laune.

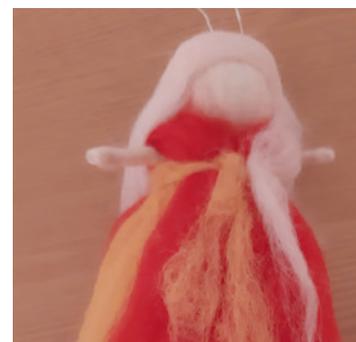
Gabriele Aigner
Kreativwerkstatt;
Steyr

Kosten 24 Euro
exkl. Materialkosten
Anmeldung bis 1. April 2022

Kreativität

Dienstag
26
April
2022
18.00 –
21.00
Workshop

Lydia Ruckensteiner Feen filzen



Workshop ab 12 Jahren

Wir filzen im Trockenfilzverfahren mit Filznadel und Märchenwolle. Erst entsteht das Köpfcchen, das wir auch selbst filzen, anschließend fertigen wir in liebevoller Handarbeit Körper und Kleid(er) der luftigen Filzwesen.

Ein Schmücken und kreatives Ausformen gehört natürlich genauso zum Schaffensprozess, wie das Erkennen der jeweiligen entstandenen Charakterzüge, die sich in jedem Püppchen auf ganz eigene Weise zeigen. Kurzes Haar oder Steckfrisur, Glitzer oder ganz schlicht - alles ist möglich. Jedes Werk ist auf seine Art einzigartig.

Lydia Ruckensteiner
Kreative Workshopleiterin, Dipl.
Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin; Enns

Kosten 33 Euro
inkl. Materialkosten
Anmeldung bis 21. April 2022
Kooperation mit Drehscheibe Kind

Donnerstag
28
April
2022
18.00 –
21.00
Kurs
2 Abende
Atelier Werndlpark

Gabriele Aigner Upcycling von Blechk Dosen



Donnerstag,
28. April 2022, 18.00 – 21.00
Donnerstag,
5. Mai 2022, 18.00 – 21.00

In diesem Workshop lernen Sie aus alten gebrauchten Dosen etwas Einzigartiges und Persönliches zu gestalten. Ob als Geschenk, zum Geburtstag, zur Hochzeit, für sich selber, mit oder ohne Foto, wir finden gemeinsam das passende für Sie. Wir bearbeiten die Dose mit Kreidefarbe und dann spielen wir mit verschiedenen Techniken wie zum Beispiel Formen und Ton, Decoupage, Transferfolien, Stempeln und Wachs. Alles kann nach Ihren eigenen Ideen gestaltet werden. Mitzubringen sind kreative Gedanken und gute Laune.

Gabriele Aigner
Kreativwerkstatt;
Steyr

Kosten 39 Euro
exkl. Materialkosten
Anmeldung bis 22. April 2022





Freitag
29
April
2022

14.00 –
17.00
Workshop
Treffpunkt vor der
Michaelerkirche

Wolfgang Riedl
**Eine Halskette aus
Flusssteinen**



Inklusionsangebot
für Menschen mit und ohne
Beeinträchtigung

In diesem Kurs können Sie
eine schöne Halskette her-
stellen.

Zuerst suchen wir am Fluss
besondere Steine. Diese
Steine schleifen wir. Dann
bohren wir ein Loch hinein.
Den Stein fädeln wir auf ein
Band auf.

Was Sie beachten sollen:
Bitte feste Schuhe anziehen.
Ziehen Sie Kleidung an, die
schmutzig werden darf.

Wolfgang Riedl;
Geologe

Kosten 10 Euro
Anmeldung bis 25. April 2022
Dieser Kurs wird vom
Land OÖ gefördert
Kooperation mit Projekt Eule / FAB

Samstag
14
Mai
2022

9.00 –
12.00
Workshop
Treffpunkt im
Dominikanerhof

**Lydia
Ruckensteiner**
**Meditativer
Schreibspaziergang**



Während des Spaziergangs
in der Natur beschäftigen wir
uns – achtsam schreibend
und wahrnehmend – mit
verschiedenen Schreibim-
pulsen. Wir gehen in Stille,
um eigene Gedanken besser
beobachten und uns ganz auf
uns selbst und die Umgebung
einlassen zu können. Keine
Vorkenntnisse nötig.

Der Spaziergang führt uns
vom Dominikanerhaus
durch die Enge Gasse Rich-
tung Schloss Lamberg, durch
den Schlosspark und über
die Berggasse und Pfarrgasse
wieder retour.

Lydia Ruckensteiner
Kreative Workshopleiterin, Dipl.
Achtsamkeits- und Entspan-
nungstrainerin; Enns

Kosten 39 Euro
Anmeldung bis 10. Mai 2022



Beratung ermöglicht Veränderung
Partner-, Ehe-, Familien-, Lebensberatung
Beratung für Paare und Einzelpersonen
in Beziehungskrisen

- bei Erziehungsfragen
- bei Generationskonflikten
- bei Trennung und Scheidung
- bei Verlust und Trauer
- Unterstützung und Begleitung
in schwierigen Zeiten
- bei häuslicher Gewalt
(Beziehung und Erziehung)
- bei sozialen und rechtlichen Fragen

Terminvereinbarung: 0732 / 77 36 76
Erstgespräch auch ohne Anmeldung:
jeden 2. und 4. Mittwoch 14 – 16 Uhr
Unsere Berater*innen:
Gerlinde Hofer MAS;
Bernadette Hackl, MAS;
Bernadette Krinzinger;
Mag. Friedrich Reischauer;
Günter Wurmhöringer;

**Citypastoral Steyr –
Neue Ideen von Kirche
in der Stadt**

Relativ neu im Dominikanerhaus ist das
Büro der Citypastoral Steyr. Im 1.OG heißt
Sie Heidi Staltner-Kix willkommen, die seit
einem Jahr für innovative Ideen der Kirche
und deren Umsetzung im Steyrer Stadtbe-
reich tätig ist.

"Mein Anliegen ist es, die Schätze unseres
christlichen Glaubens in einer modernen
Form zu leben. Den Menschen neue Möglich-
keiten anzubieten, näher mit sich selbst und
Gott in Verbindung zu
kommen, dafür setze
ich mich ein. Ich freue
mich darauf, Sie bei-
spielsweise bei meinen
Meditationsangeboten
während der Fasten-
zeit oder bei Segensfei-
ern kennenzulernen
oder wiederzusehen."



Bis demnächst,
Heidi Staltner-Kix



Öffentliche Bücherei

Öffnungszeiten
Montag 9.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag 8.00 - 11.00 Uhr
Freitag 16.00 - 18.00 Uhr
Grünmarkt 1, 4400 Steyr
07252 / 50593

Lesung einmal anders:
Perchacki Friedl stellt vor
Donnerstag, 17. März 2022, 19.30 Uhr
Wer gewinnt?
Spieleabende für Erwachsene
6 Abende, dienstags 19.00 bis 21.00 Uhr

1. Februar 2022 / 1. März 2022 /
5. April 2022 / 3. Mai 2022 / 7. Juni 2022 /
5. Juli 2022
kostenlos



Caritas

Oberösterreich

Caritas Sozialberatung in Steyr

- Alle volljährigen Personen in OÖ, die sich in einer existenziellen Notlage befinden, in Steyr wohnen, Überbrückungshilfe benötigen und über einen rechtmäßigen Aufenthalt in Österreich verfügen, können sich einen Termin zum persönlichen Gespräch vereinbaren.

Kontakt:

Caritas Sozialberatung Steyr

Wir sind am Dienstag und Donnerstag von 9 - 12 Uhr unter

Tel.: 0676 87 76 80 29 erreichbar.

E-Mail: sozialberatung.steyr@caritas-ooe.at

www.caritas-ooe.at/sozialberatung

Einrichtungen im Dominikanerhaus

Caritas

Oberösterreich

RegionalCaritas in Steyr & Linz Land

- Direkte Ansprechpartnerin für Anfragen zur Caritas
- Unterstützung bei Ihrem sozialen Engagement in der Pfarre
- Begleitung bei ehrenamtlicher Mitarbeit in der Caritas



Kontakt:

RegionalKoordinatorin

Silke Mayer BA

Grünmarkt 1, 2. Stock, 4400 Steyr

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Tel.: 0676 87 76 20 11

silke.mayer@caritas-ooe.at

www.caritas-ooe.at

Caritas

Pflegende Angehörige

Angebote für pflegende und betreuende Angehörige

- Beratung
- Kurse, Vorträge
- Erholungsangebote
- Treffpunkte

Kontakt:

Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige

Birgit Freidhager

Grünmarkt 1, 4400 Steyr

Termine nach Vereinbarung

Erreichbarkeit:

Di, Mi, Do 8:00 - 12:00 Uhr

Tel.: 0676 87 76 24 47

birgit.freidhager@caritas-ooe.at

www.pflegende-angehoerige.or.at



Foto: Christina Torreiter

Technisches Büro für Biologie Dr. Josef Eisner

eisner@tbei.at
0664 / 4218522



Unter dem Motto: „Unsere Natur erfordert nicht allein Schutz vor Eingriffen, sondern die unvermeidlichen Nutzungen des Menschen sollten derart gestaltet werden, die Natur artenreich und in entsprechendem Ausmaß zu erhalten“, bietet das Technische Büro für Biologie, Dr. Josef Eisner seit 1998 Dienstleistungen auf den Gebieten Naturschutz und Gewässerökologie an.

Die Tätigkeiten erstrecken sich auf Behördenverfahren (Beratungen, Gutachten im Rahmen naturschutz- oder wasserrechtlicher Bewilligungsverfahren), Fachbegleitungen bei Bauvorhaben oder ökologische Bauaufsichten nach den einschlägigen Gesetzesvorschriften.

Kalender

März 2022

Mittwoch	ab 2.3.	17.00	Wege in die Stille und zum Leben	Seite 6
Donnerstag	3.3.	9.30	MEHRsamkeit – Wir sind da	Seite 18
Freitag	ab 4.3.	16.00	Einführung in die Biografiearbeit	Seite 18
Samstag	5.3.	8.30	Schneeschuhwandern	Seite 28
Samstag	5.3.	9.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 19
Montag	ab 7.3.	14.30	Rückenfit für Frauen	Seite 28
Montag	ab 7.3.	15.45	Rückenfit für Frauen	Seite 28
Mittwoch	ab 9.3.	9.30	Rückentraining	Seite 29
Donnerstag	10.3.	9.00	Frauenkaffee	Seite 12
Donnerstag	10.3.	15.00	Künstliche Intelligenz als neue Religion?	Seite 12
Freitag	ab 11.3.	9.00	Smart und fit am Handy – Grundkurs	Seite 24
Freitag	11.3.	14.00	Keine Angst vor Zoom	Seite 24
Freitag	ab 11.3.	17.00	Aufrichtung – Feldenkrais Seminar	Seite 29
Montag	ab 14.3.	17.00	Malkurs	Seite 38
Dienstag	ab 15.3.	19.30	Luna Yoga	Seite 30
Donnerstag	17.3.	14.00	Kreativcafé	Seite 38
Freitag	18.3.	13.30	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 19
Freitag	18.3.	14.30	Einsteigen, teilnehmen, ausprobieren online	Seite 25
Samstag	19.3.	9.00	Gott begegnen (erfahren) im Alltag	Seite 6
Montag	21.3.	18.30	BGE Stammtisch	Seite 13
Mittwoch	ab 23.3.	9.00	Feldenkrais	Seite 30
Freitag	25.3.	19.00	Wege in die Stille und zum Leben	Seite 7
Freitag	ab 25.3.	17.30	Glaubenskurs	Seite 7
Montag	28.3.	17.30	Schreibwerkstatt	Seite 20
Donnerstag	31.3.	17.00	Herzhafte Hausmannskost	Seite 34



Kalender

April 2022

Samstag	2.4.	9.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 19
Dienstag	5.4.	19.30	Jemen	Seite 34
Donnerstag	7.4.	9.30	MEHRsamkeit – Wir sind da	Seite 18
Donnerstag	7.4.	18.00	Upcycling Holz – persönliche Holzschilder	Seite 38
Donnerstag	7.4.	19.30	Steyr – Stadt der Waffen, Stadt des Friedens	Seite 13
Samstag	9.4.	10.00	Wege in die Stille und zum Leben	Seite 6
Donnerstag	21.4.	14.00	Kreativcafé	Seite 38
Freitag	ab 22.4.	9.00	Smart und fit am Handy – Aufbaukurs	Seite 25
Freitag	22.4.	15.30	Glaubenskurs	Seite 7
Samstag	23.4.	9.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 19
Samstag	23.4.	9.00	Stabile Eltern – stabile, zufriedene Kinder	Seite 20
Samstag	23.4.	10.00	Pilgern – Ankommen im Frühling	Seite 8
Montag	25.4.	18.00	Zero Waste	Seite 14
Dienstag	26.4.	18.00	Feen filzen	Seite 39
Donnerstag	28.4.	18.00	Sporternährung in der Praxis	Seite 30
Donnerstag	ab 28.4.	18.00	Upcycling von Blechdosen	Seite 39
Freitag	29.4.	14.00	Eine Halskette aus Flusssteinen	Seite 40
Freitag	29.4.	17.00	Spiri.Walk Stadtpfarrkirche	Seite 8
Samstag	30.4.	9.30	Mit Wohngefühl zum Wohlgefühl	Seite 20



Kalender

Mai 2022

Montag	ab 2.5.	9.00	Duft Qi Gong	Seite 31
Donnerstag	5.5.	9.30	MEHRsamkeit – Wir sind da	Seite 18
Donnerstag	5.5.	19.30	"Ist's Glück, ist's Unglück, ...?"	Seite 35
Freitag	6.5.	13.30	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 19
Samstag	7.5.	9.00	Eine Sinnlehre gegen die Sinnleere	Seite 21
Samstag	7.5.	10.00	Jodeln im Frühjahr	Seite 35
Donnerstag	12.5.	9.00	Fair Frühstück	Seite 14
Donnerstag	12.5.	19.30	Von Frau zu Frau: Reden wir über's Geld	Seite 21
Freitag	13.5.	16.00	Afghanische Küche	Seite 36
Samstag	14.5.	9.00	Meditativer Schreibspaziergang	Seite 40
Sonntag	15.5.	9.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 19
Montag	16.5.	18.00	Bowls – einfach, bunt und soo lecker!	Seite 31
Montag	16.5.	18.30	BGE Stammtisch	Seite 13
Donnerstag	19.5.	14.00	Kreativcafé	Seite 38
Donnerstag	19.5.	18.00	VibroVita® – Bewegung n. d. 5 Elementen	Seite 31
Freitag	20.5.	15.00	Die Bibel in Szene setzen	Seite 8
Freitag	20.5.	19.30	Woher kommen wir, wohin gehen wir	Seite 9



Juni 2022

Mittwoch	1.6.	19.00	Eine sozial-ökologische Transformation...	Seite 15
Donnerstag	2.6.	9.30	MEHRsamkeit – Wir sind da	Seite 18
Donnerstag	ab 2.6.	18.30	Gesund und gestärkt mit Achtsamkeit...	Seite 22
Freitag	10.6.	17.30	Glaubenskurs	Seite 7
Samstag	11.6.	9.00	Ehevorbereitung.aktiv.outdoor	Seite 19
Donnerstag	23.6.	9.00	Ess Bar	Seite 16
Donnerstag	23.6.	14.00	Kreativcafé	Seite 38
Freitag	24.6.	16.00	Senegalesische Küche	Seite 36
Freitag	24.6.	17.30	Glaubenskurs	Seite 7
Samstag	25.6.	10.00	Pilgern – Unterwegs sein im Sommer	Seite 9

Juli 2022

Freitag	1.7.	22.00	Unterirdische Stille	Seite 10
Donnerstag	7.7.	9.30	MEHRsamkeit – Wir sind da	Seite 18
Montag	18.7.	18.30	BGE Stammtisch	Seite 13

Anmeldung

- 1. Programmänderungen**
sind vorbehalten und werden den angemeldeten Interessent:innen mitgeteilt.
- 2. Anmeldung und Anmeldebestätigung**
Bei Seminaren, Kursen und Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmer:innenzahl ist eine Anmeldung mit beiliegender Anmeldekarte, per Mail oder telefonisch bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erforderlich.
Die Anmeldungen werden nach Eingang gereiht. Nur Anmeldungen mit genauer Angabe des Vor- und Nachnamens, Adresse und Telefon können berücksichtigt werden. Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung für alle gebuchten Veranstaltungen, die Sie über Veranstaltungstermin, -ort, Regiebeitrag und mitzubringende Materialien informiert. Damit ist ihre Anmeldung verbindlich.
- 3. Kosten und Einzahlung**
Vorträge und Einzelveranstaltungen können direkt vor Veranstaltungsbeginn beglichen werden. Der Regiebeitrag bei anmeldepflichtigen Veranstaltungen ist mit dem der Anmeldebestätigung beiliegenden Zahlschein zu überweisen. Die Einzahlung wird sofort bis spätestens 10 Tage vor Veranstaltungstermin erbeten. Ihre rechtzeitige Bezahlung sichert Ihren Kursplatz. Die Materialkosten sind direkt mit der Veranstaltungsleitung abzurechnen.
- 4. Teilnahmebestätigungen**
Jede(r) Teilnehmer:in, die/der 75 % der jeweiligen Veranstaltung besucht hat, erhält auf Wunsch am letzten Kurstag eine Teilnahmebestätigung.
- 5. Anmeldung**
Wir garantieren, dass Ihre Daten nicht an Dritte weitergegeben werden. Sie bekommen in Zukunft unser Veranstaltungsprogramm, wenn Sie es nicht ohnehin schon erhalten.

Abmeldung

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

Ausrichtung

Halbjährlich erscheinendes Programm des Dominikanerhauses Steyr, Bildungs- und Begegnungszentrum, mit Impulsen und Veranstaltungen zu den Themenbereichen Spiritualität, Gesellschaft, Lebensorientierung, Kommunikation, Gesundheit, Kultur und Kreativität. Erhältlich ist dieses Programmheft im Dominikanerhaus und wird gerne per Post als Gratis-Abonnement zugesandt. Infos & Programmabo: www.dominikanerhaus.at

Das Dominikanerhaus ist bemüht, seine Prozesse so klimaneutral wie möglich zu gestalten. Als Klimabündnisbetrieb achten wir auf hohe ökologische Standards im Alltag, richten unsere Veranstaltungen „grün“ aus und produzieren dieses Programmheft mit mineralölfreier Farbe auf 100%-Recycling-Papier in einer regionalen Druckerei. Mehr zum Thema Nachhaltigkeit: www.dominikanerhaus.at

Impressum

Medieninhaberin: Diözese Linz
Herausgeberin: Katholische Frauenbewegung OÖ.
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Für Inhalt verantwortlich: Sabine Gamsjäger
Grafisches Konzept & Satz: Andrea Ettinger, honigkuchenpferd
Bildnachweis: Dominikanerhaus, Referent*innen, pixabay
Druck: Gutenberg Werbering GmbH.

Datenschutz

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

Alle Termine und Anmeldung:
www.dominikanerhaus.at



Das Unbekannte liegt
uns als Gemeinschaft
nicht. Die Zukunft
aber ist unbekannt.
Sie verbirgt sich in den
Möglichkeitsräumen.
Im Erkennen unserer
Weltkonstruktionen
lernen wir Zukunft
deuten. Gleichmaßen
gilt es als Gemeinschaft
zukunftsfähig zu blei-
ben. Dafür müssen wir
die Krise als alltägliche
Option einberechnen.

Harry Gatterer "Ich mach mir die Welt", Seite 153

Österreichische Post AG, GZ 07.Z0375.42 M
kfb-Zeitung Nr. 2/2022
MedieninhaberIn: Diözese Linz
HerausgeberIn: Kath. Frauenbewegung OÖ
Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz



Dominikanerhaus

**Grünmarkt 1
4400 Steyr
07252 / 45400**

**Montag – Freitag
8.30 – 12.00 Uhr**
(an Schultagen)

www.dominikanerhaus.at