NATURKOSMETIK SELBSTGEMACHT

Kursnummer 25.03.316 - 25.03.317

Keine Kosmetik ist natürlicher als die selbstgemachte!
Bei diesem Kurs werden Sie eine einzigartige und gesunde Naturkosmetik, mit dem vollen Wissen über alle Inhaltsstoffe, erzeugen. Diese ist frei von synthetischen Duftstoffen, künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen sowie Erdölprodukten und Tierversuchen.
Mit nach Hause nehmen Sie eine selbst hergestellte feuchtigkeitsspendende Gesichtscreme, eine durchblutungsfördernde Fußcreme und einen Lippenpflegestift mit Propolis gegen trockene und rissige Lippen.

LEITUNG **Judith Schreiber**, Kräuter- und Aromatherapeutin
KOSTEN € 50 + ca. € 15 Materialkosten

Kurs A Kursnummer 25.03.316

TERMIN **DIENSTAG, 30.09.2025, 18.00 - 21.00 UHR**

Kurs B Kursnummer 25.03.317

TERMIN **DONNERSTAG, 09.04.2026, 18.00 - 21.00 UHR**

OXYMEL: DIE KUNST DER VIELSEITIGKEIT

Kursnummer 25.03.313, 25.03.319

In diesem Workshop entdecken Sie die faszinierende Welt des Oxymels - eine traditionelle Mischung aus Essig und Honig, die weit mehr als nur ein Mittel zur Stärkung des Immunsystems ist. Sie erhalten praktische Einblicke in verschiedene Herstellungsmethoden und die breite Palette an Anwendungsmöglichkeiten. Es werden drei unterschiedliche Oxymel-Variationen selbst hergestellt. Erfahren Sie, wie Oxymel nicht nur als erfrischendes Elektrolytgetränk dient, sondern auch als nährstoffreiches Alltagsgetränk für die ganze Familie. Oxymel kann auch als köstliches Salatdressing oder raffinierte Zutat zum Verfeinern verschiedenster Speisen verwendet werden.

LEITUNG **Judith Schreiber**, Kräuter- und Aromatherapeutin
KOSTEN € 50 + ca. € 19 Materialkosten

Kurs A Kursnummer 25.03.313

TERMIN **DIENSTAG, 14.10.2025, 18.00 - 21.00 UHR**

Kurs B

Kursnummer 25.03.319

TERMIN **DONNERSTAG, 23.04.2026, 18.00 - 21.00 UHR**

HAUSAPOTHEKE

Kursnummer 25.03.314

Erkältet? Kopfschmerzen? Ständig müde? Der Gang zur Apotheke muss nicht sein - die Natur bietet für viele Wehwehchen ein passendes Mittel. Lernen Sie, diese Wundermittel zur eigenen Hausapotheke zu verarbeiten.
In diesem Kurs wird gemeinsam aus Heilpflanzen eine natürliche Erkältungssalbe mit ätherischen Ölen und ein wohltuender Hustensaft hergestellt. Zusätzlich erhalten Sie ein umfangreiches Fachwissen über die Wirkungsweisen einzelner Pflanzen und ätherischer Öle und wann, wo und wie sie gesammelt, aufbewahrt und richtig verarbeitet und eingesetzt werden.

TERMIN **DIENSTAG, 04.11.2025, 18.00 - 21.00 UHR**
LEITUNG **Judith Schreiber**, Kräuter- und Aromatherapeutin
KOSTEN € 50 + ca. € 15 Materialkosten

SALBEN UND TINKTUREN

Kursnummer 25.03.315

Tauchen Sie ein in die magische Welt der Tinkturen und Salben! In diesem Workshop entdecken Sie, wie Sie mit Wurzeln, Blüten und Rinden heilende Elixiere zaubern. Erfahren Sie, wie diese natürlichen Mittel bei einer Vielzahl von Beschwerden wie Erkältungen, Wunden oder rheumatischen Schmerzen helfen können. Sie lernen, Öle mit Johanniskraut oder Ringelblume herzustellen und Ihre eigenen, kraftvollen Heilmittel zu kreieren. Am Ende nehmen Sie zwei selbstgemachte Salben und eine Tinktur mit nach Hause.

TERMIN **DONNERSTAG, 22.01.2026, 18.00 - 21.00 UHR**
LEITUNG **Judith Schreiber**, Kräuter- und Aromatherapeutin
KOSTEN € 50 + ca. € 12 Materialkosten

AUTOGENES TRAINING

Kursnummer 25.03.305

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die nach etwas Übung selbständig durchgeführt werden kann. Sie ist in ihrer Anwendung unkompliziert, dient der schnellen Erholung im Alltag und kann zur Unterstützung beim Einschlafen eingesetzt werden. Im Rahmen von acht Terminen werden die einzelnen Schritte des Autogenen Trainings nach und nach erlernt und gefestigt.

TERMINE **8x MITTWOCH, 08.10.2025 - 26.11.2025, 19.00 - 19.45 UHR**
LEITUNG **Mag.ª Astrid Zierer**, Psychologin, Sozialarbeiterin, Supervisorin
KOSTEN € 80

FITTE FÜSSE: GESUNDER KÖRPER

Kursnummer 25.03.309

Füße spiegeln die körperliche Verfassung, Organgesundheit, den Energielevel und Stress wider und verraten auch Persönlichkeitsmerkmale sowie Potenziale. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Fußanalytik kennen und wie Sie die Füße wieder stärker in den Alltag integrieren können. Zwischen Theorie und Praxis erwarten Sie Übungen, die einfach anwendbar sind und sowohl der Fußgesundheit als auch der täglichen Gesundheitsbalance dienen. Fußtraining fördert Erdung, Ruhe und einen guten Ausgleich für den Körper.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

TERMIN **DIENSTAG, 14.10.2025, 16.00 - 20.00 UHR**
LEITUNG **Ulli Wurpes**, Dipl. Bewegungspädagogin, Leiterin der Fussschule Wels
KOSTEN € 120

FOTO: ©bysahlia, Christine Kienesberger

SELBA-TRAINING

Kursnummer 25.03.322 - 25.03.323

Wollen Sie körperlich und geistig fit bleiben und dabei auch Spaß haben? Dann sind Sie bei SelbA ("Selbstständig und aktiv") genau richtig. SelbA ist ein Trainingsprogramm für ältere Menschen. Ziel der gemeinsamen Aktivitäten ist es, die ganzheitliche, physische und psychische Gesundheit zu behalten bzw. zu steigern, sowie Schwung ins Leben zu bringen - ganz nach dem Motto "mit Lebensfreude älter werden". Kosten für Kopien sind im Kursbeitrag enthalten.

LEITUNG **Gertrud Huppmann**, SelbA-Trainerin
KOSTEN € 93

Kurs A Kursnummer 25.03.322

TERMINE **10x MITTWOCH, 15.10.2025 - 17.12.2025, 09.30 - 11.00 UHR**

Kurs B Kursnummer 25.03.323

TERMINE **10x MITTWOCH, 14.01.2026 - 25.03.2026, 09.30 - 11.00 UHR**

PANTAREI APPROACH: ZURÜCK ZU MIR

Kursnummer 25.03.324 - 25.03.325

Ich bin mehr als nur meine Rolle! Im Alltag verlieren wir oft das Gespür dafür, was wir wirklich brauchen. In diesem Workshop sind Sie eingeladen, sich selbst näherzukommen – im Gespräch, in der Bewegung, Atmung und Berührung. Jede Emotion darf da sein, ohne bewertet zu werden. So entsteht Raum für Veränderung, Leichtigkeit und klare Entscheidungen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Offenheit, Neugier und Humor.

LEITUNG **Doris Sattelberger**, Pantarei Approach Praktikerin
KOSTEN € 37

Kurs A Kursnummer 25.03.324

TERMIN **FREITAG, 17.10.2025, 15.00 - 18.00 UHR**

Kurs B Kursnummer 25.03.325

TERMIN **FREITAG, 13.03.2026, 15.00 - 18.00 UHR**

FOTO: ©Doris Sattelberger

SELBSTBEWUSST UND STARK: EMOTIONALE STABILITÄT MIT EFT

Kursnummer 25.03.304

In diesem Workshop erhalten Sie ein grundlegendes Verständnis über die Wirkungsweise von Emotionen und entdecken die Kraft der Emotional Freedom Technique (EFT). EFT ist ein bewährtes und sanftes Selbstregulierungstool, das Ihnen hilft, blockierende Emotionen zu lösen und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Sie lernen, Ihre Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren. Der Workshop bietet viel Raum für praktisches Üben, sodass Sie die EFT-Klopftechnik mühelos in Ihren Alltag integrieren können. Ziel ist es, den belastenden Herausforderungen mit mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen zu begegnen.

TERMIN **SAMSTAG, 18.10.2025, 09.00 - 13.00 UHR**
LEITUNG **Carola Schöbinger**, Psychosoziale Beraterin & Systemischer Coach
KOSTEN € 72

ATEMCOACHING UND BEWEGUNG

Kursnummer 25.03.320 - 25.03.321

Durch eine flache oder unnatürliche Atemtechnik kann es zu einer falschen Haltung kommen, die wiederum Schmerzen und Verspannungen verursacht. Nutzen Sie daher Ihre Atmung als Basis für ein besseres Wohlbefinden. Atemcoaching bedeutet, die Atmung bewusst zu beobachten und gezielt zu begleiten. Es beinhaltet körperliche Übungen, die eine tiefere Atmung sowie eine größere Mobilität der Atemmuskulatur fördern. Dabei baut das Atemcoaching auf dem Prinzip einer natürlichen, physiologisch richtigen Atmung auf und hilft, Körper und Psyche in Einklang zu bringen.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

LEITUNG **Dipl. Päd.in Christine Haller**, Atemcoach
KOSTEN € 94

Kurs A Kursnummer 25.03.320

TERMIN **SAMSTAG, 25.10.2025, 09.30 - 15.30 UHR**

Kurs B Kursnummer 25.03.321

TERMIN **SAMSTAG, 14.03.2026, 09.30 - 15.30 UHR**

SELBSTFÜRSORGE LEBEN: BALANCE ZWISCHEN ALLTAGSSTRESS UND GESUNDER ERNÄHRUNG

Kursnummer 25.03.312

In diesem Seminar schärfen Sie Ihr Bewusstsein für die Auswirkungen von Stress auf Ihr Essverhalten. Körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Im Fokus stehen die Analyse persönlicher Stressoren, das Erkennen Ihrer Grenzen und Körperwahrnehmungsübungen. Zudem wird gemeinsam ein Anti-Stress-Menü zubereitet. Ziel ist es, mit den erlernten Techniken Stress abzubauen, Ihre innere Balance wiederherzustellen und das Wechselspiel zwischen Stressoren und Ernährung besser zu verstehen. Inkl. Unterlagen, Rezepte, Verköstigung in Bioqualität.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

TERMINE **FREITAG, 14.11.2025, 16.00 - 20.00 UHR**
SAMSTAG, 15.11.2025, 09.00 - 16.00 UHR
LEITUNG **Ulrike Lackner**, Ärztl. geprüfte Basenfasten-Vitaltrainerin, Trainerin Stressbewältigung
Isabella Kartusch, Ärztl. geprüfte Basenfasten-Vitaltrainerin, Expertin für Darmgesundheit und Entspannung, Ganzheitliche Ernährung - Trainerin i.A.
KOSTEN € 315

CRANIOSACRALE KÖRPERBALANCE: SELBSTANWENDUNGEN FÜR ZUHAUSE

Kursnummer 25.03.301

Haben Sie sich schon manchmal die Frage gestellt: "Was kann ich selbst tun, um meinen Körper zu unterstützen?" Sie erhalten einen Überblick über die Anatomie, damit Sie mit einfachen praktischen Griffen Ihren Körper bzw. bestimmte Regionen des Körpers unterstützen lernen.
Der Workshop enthält praktische Übungen für ein tägliches Ritual oder aber zur Abschwächung verschiedener Symptome wie z.B. allgemeinen Schmerzen, Bronchitis, Darmproblemen, Stirnhöhlenentzündungen, Tinnitus, Unterleibsschmerzen, diversen Faszien- und Muskelanspannungen usw. Der ganzheitliche Ansatz der CranioSacralen Körperarbeit fordert auf, Körper, Geist und Seele vereint zu betrachten. Seien Sie Ihr:e eigene:r Impulsgeber:in zur Regulation Ihres Körpers und damit Ihrer Gesundheit!

TERMINE **3x DIENSTAG, 18.11.2025, 25.11.2025, 02.12.2025, 18.30 - 21.00 UHR**
LEITUNG **Michaela Reichart**, CranioSacrale Körperbalance in selbstständiger Praxis
KOSTEN € 98

CRANIOSACRALE SELBSTBEHANDLUNG BEI SINUSITIS

Kursnummer 25.03.302

Leiden Sie unter wiederkehrender Sinusitis, verstopften Nebenhöhlen oder Druckkopfschmerzen? Die CranioSacrale Therapie bietet sanfte und wirkungsvolle Techniken, um Spannungen zu lösen, den Lymphfluss zu fördern und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.
Erlernen Sie die Grundprinzipien der CranioSacralen Selbstbehandlung und sanfte Berührungs- und Entspannungstechniken für Gesicht und Schädel. Übungen zur Verbesserung des Lymph- und Liquorflusses und Atem- und Entspannungstechniken zur Unterstützung der Nebenhöhlen runden den Workshop ab. Lindern Sie Ihre Beschwerden, stärken Sie Ihr Immunsystem und unterstützen Sie Ihre Selbstheilungskräfte!

TERMIN **DIENSTAG, 03.02.2026, 18.30 - 21.00 UHR**
LEITUNG **Michaela Reichart**, CranioSacrale Körperbalance in selbständiger Praxis
KOSTEN € 35

INNERE STABILITÄT IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN: WAS TUN BEI UNGLEICHGEWICHT VON KÖRPER UND PSYCHE?

Kursnummer 25.03.318

Haben Sie sich schon gefragt, warum manche Menschen schwierige Zeiten leichter meistern? Oder warum Sie manchmal belastbarer sind als zu anderen Zeiten? Entdecken Sie, was innere Stabilität ausmacht und wie Sie Ihre Resilienz – die psychische Widerstandskraft – gezielt stärken können.
Mit vielen Impulsen und Anregungen erhalten Sie wertvolle Werkzeuge, um Körper und Psyche auch in herausfordernden Zeiten im Gleichgewicht zu halten. Nehmen Sie sich Raum zur Reflexion und gewinnen Sie neue Perspektiven für mehr innere Stärke und Gelassenheit.

Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

TERMIN **SAMSTAG, 07.03.2026, 09.00 - 16.00 UHR**
LEITUNG **Karin Danninger**, Psychologische Beraterin
Karin Feil, Coach & Energetikerin
KOSTEN € 100

EPIGENETIK: WIE GEDANKEN UNSERE GENE VERÄNDERN KÖNNEN

Kursnummer 25.03.303

Die Epigenetik zeigt, dass unser Lebensstil, unsere Emotionen und sogar unsere Denkmuster die Aktivität der Gene beeinflussen können. In diesem Workshop erfahren Sie nicht nur die wissenschaftlichen Hintergründe, sondern erleben auch gezielte Meditationstechniken, die positive epigenetische Effekte fördern können. Falls Sie Lust haben, mit Ihrem Denken zu experimentieren und dadurch die Prozesse im Körper positiv zu beeinflussen, dann lassen Sie sich ein auf zwei inspirierende und spannende Abende!

Erfahren Sie, wie unsere Umgebung unsere Gene steuert und welche Rolle Stress, Emotionen und Epigenetik spielen. Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Zukunft kreieren und gestalten können und lernen Sie Meditationen zur bewussten Beeinflussung epigenetischer Prozesse kennen.

TERMINE **2x DIENSTAG, 10.03.2026, 17.03.2026, 18.30 - 21.00 UHR**
LEITUNG **Michaela Reichart**, CranioSacrale Körperbalance in selbständiger Praxis
KOSTEN € 70

DAS PRÄMENSTRUELLE SYNDROM: MEHR LEICHTIGKEIT FÜR FRAUEN "AN DEN TAGEN VOR DEN TAGEN"

Kursnummer 25.03.326

Was tun, wenn die "Tage vor den Tagen" anklopfen? Rund 30 bis 40 % der Frauen leiden unter PMS - mit spürbaren Auswirkungen auf Alltag und Wohlbefinden. Umso wichtiger ist es, den eigenen Bedürfnissen wieder mehr Raum zu geben.
Erfahren Sie, wie Achtsamkeit, offene Kommunikation und die Kraft der Natur helfen können. Der Vortrag richtet sich nicht nur an betroffene Frauen, sondern auch an Partner, Väter und andere Angehörige, die besser verstehen möchten, was in dieser Phase im Körper und Erleben der Frauen und Töchter passiert - und warum.

TERMIN **FREITAG, 10.04.2026, 17.00 - 19.00 UHR**
LEITUNG **Jasmin Seyr**, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Biologin, Mikronährstoffberaterin
KOSTEN € 24

---

80 Jahre Qualitätsjournalismus: Feiern Sie mit uns!

Lesen Sie die **KIRCHEN_**ZEITUNG **4 Wochen lang kostenlos** – **print & digital** – und eine kleine Aufmerksamkeit **gewinnen**!
Jetzt bestellen:
www.kirchenzeitung.at/gratisabo