

FRAUEN IM GESPRÄCH: FRAUEN ZURÜCK AN DEN HERD MIT ELISA ANDESSNER UND SUSANNE KAISER

Kursnummer 25.01.001

Derzeit gibt es viele Anzeichen dafür, dass die hart erkämpften Fortschritte im Bereich der Gleichberechtigung der Frauen gefährdet sind. Und nicht nur das, in einigen Bereichen sind sogar Rückschritte zu beobachten. So wird auf zahlreichen Social-Media-Plattformen das Bild der Tradwives als neues Frauenbild propagiert. Die Autorin Susanne Kaiser setzt sich in ihrem Buch "Backlash - Die neue Gewalt gegen Frauen" mit dem Angriff auf Frauenrechte auseinander. Ihrer Ansicht nach werden die Frauenrechte aktuell vermehrt angegriffen, um die Errungenschaften der Gleichberechtigung rückgängig zu machen. Je sichtbarer Frauen werden, umso mehr sind sie gewalttätigen Übergriffen ausgesetzt: Feministischer Fortschritt und männliche Gewalt wachsen also gemeinsam.

In ihrem aktuellen Projekt Frauen*zimmerschießen setzt sich die Künstlerin Elisa Andessner mit Besitzansprüchen in Liebesbeziehungen und der Gewalt romantischer Narrative auseinander. Sie untersucht die tief in der österreichischen Identität verwurzelte Schützenkultur und deren patriarchale Bildsprache. Die Arbeit wird 2025 im Rahmen der 16 Tage gegen Gewalt gegen Frauen im space an der Kunstuniversität Linz gezeigt.

Was bedeutet es für das Leben von Frauen, wenn das Patriarchat jungen Männern als das Zukunftsbild vermittelt wird? Wenn Frauen auf ihren Körper reduziert werden und dieser reguliert und kontrolliert werden soll? Und wenn persönliche Misogynie von Politiker:innen zum politischen Programm wird?

TERMIN **DONNERSTAG, 20.11.2025, 19.00 - 21.00 UHR**
ZU GAST **Mag.^a Elisa Andessner**, Künstlerin
Susanne Kaiser, Journalistin, Autorin
KOSTEN € 22



österreichische gesellschaft
für politische bildung

Frauen
büro

Linz

FORUM ÖÖ
BIST DU SICHER?



FRAUEN IM GESPRÄCH: FRAUEN AUF DER SPUR MIT JASMIN LÖRCHNER, SABRINA KERN UND MARIEL RODRIGUEZ

Kursnummer 25.01.002

Wer macht Geschichte? In den Büchern stehen die Namen von Männern und ihren Heldentaten. Doch wo waren die Frauen, wie haben sie die Geschichte geprägt und was waren ihre Kämpfe? „Wir sind, was wir erinnern.“, meinte einst die Historikerin Gerda Lerner. Doch was, wenn uns Frauen diese Erinnerung systematisch genommen wurde? In den letzten Jahren gibt es mehr und mehr Bestrebungen, Frauen aus der Geschichte aufzuspüren und sichtbar zu machen.

Die Journalistin Jasmin Lörchner betreibt den Podcast Herstory und erzählt darin von Frauen und Queers in der Geschichte, die viel bekannter sein sollten. In ihrem Buch „Nicht nur Heldinnen“ setzt sie diese Spurensuche fort, nicht immer eignen sich die Protagonist:innen dabei als Vorbilder. Jasmin Lörchner will allgemein dazu beitragen, „dass Frauen und queere Personen fester Bestandteil unseres Geschichtsverständnisses werden“.

Sabrina Kern und Mariel Rodriguez haben am Linzer OK-Platz das Denkmal „5 vor 12. Unerhörter Widerstand“ verwirklicht. Das Kunstwerk würdigt mit einem lauten Aufschrei Frauen, die sich dem Widerstand gegen das NS-Regime gewidmet haben und macht damit auf deren bisher kaum beachtete wichtige Rolle aufmerksam.

Im Gespräch geben Sabrina Kern, Mariel Rodriguez und Jasmin Lörchner Einblicke in ihre Spurensuche. Wie und wo können wir Frauengeschichte(n) ausgraben und wie können wir sie sichtbar machen? Warum wurden Frauen und ihre Errungenschaften aus der Geschichtsschreibung entfernt? Welchen Einfluss üben Frauen aus der Geschichte auf unser Leben heute aus? Es ist Zeit, über Frauen von früher zu sprechen, um Frauen von heute zu stärken. Am Samstag, 25.04.2026, wird eine Besichtigung des Denkmals "5 vor 12. Unerhörter Widerstand" mit den Künstlerinnen stattfinden.

TERMIN **DIENSTAG, 14.04.2026, 19.00 - 21.00 UHR**
ZU GAST **Jasmin Lörchner**, Journalistin, Podcasterin, Autorin
Mag.^a Sabrina Kern MA, Künstlerin
Mariel Rodriguez, Künstlerin
KOSTEN € 22



österreichische gesellschaft
für politische bildung

Frauen
büro

Linz



ARTIST IN RESIDENCE

Kursnummer 25.01.003

Eleonora Hrybniak verknüpft in ihrer künstlerischen Praxis Erinnerung, Widerstand und Intimität. In ihren Arbeiten verwendet sie Text, Textilien und Fotografie, um persönliche Erzählungen sichtbar zu machen, die in größeren politischen und sozialen Zusammenhängen stehen. Sie interessiert sich für die Materialität von Erinnerung, für das Sichtbarmachen struktureller Gewalt im Alltäglichen und für das Potenzial kulturell weiblich konnotierter Gesten - wie Häkeln, Sticken, Sammeln - als feministische Handlung.

In Luftalarm (seit 2024) wird die Dauer und Häufigkeit von Luftalarmen in Odessa über ein Jahr hinweg in einer Häkeldecke visualisiert, beginnend mit der persönlichen Erfahrung eines Alarms am 12.2.2024. Die Farben markieren die Intensität und Dauer der Bedrohung. Der regelmäßige Rhythmus des Häkelns steht im Kontrast zur Unberechenbarkeit des Alarms, zur Überlagerung von Stillstand und Alarm. Die textile Geste wird zur persönlichen und politischen Chronik, zur körperlichen Form des Erinnerns. Das Projekt wird solange fortgesetzt, bis die Decke wieder vollständig blau ist - als bewusste Handlung, solange die Bedrohung anhält.

Eleonora Hrybniak hat einen Bachelorabschluss in Angewandter Physik und Mathematik vom Moskauer Institut für Physik und Technologie. Ihre künstlerischen Arbeiten wurden im LENTOS Kunstmuseum Linz, im Atelierhaus Salzamt sowie im Rahmen des Ars Electronica 2024 gezeigt. Ausschnitte aus "Who run the world?" waren in Camera Austria International Nr. 169 zu sehen. Kommende Ausstellungen umfassen leave it unfinished, it breathes better in der WAF Galerie Wien sowie Matrix-Ost im Museum Kesselhaus Herzberge in Berlin.

AUSBILDUNG

- 2022 Diplomstudium Bildende Kunst, Künstlerische Fotografie, Kunstuniversität Linz
- 2022 Ausbildung zu Film- und Fernsehkamerafrau, GITR Film & Television School, Moskau
- 2021 Bachelor-Abschluss Angewandte Physik und Mathematik, Moskauer Institut für Physik und Technologie

AUSSTELLUNGEN

- 2025 Strahle und Stiche, Postcity Linz
- 2024 Daily Choice, ehemaliges Karmelitinnen-Kloster, Gmunden
- BestOff 2024 Kunstuniversität Linz, Splace, Linz
- Ars Electronica Festival 2024: Hope, Post City, Linz
- Texte, DH5 Herrenstraße 5, Linz
- faire de la perruque, Unterführung Linzer Hauptplatz und Nibelungenbrücke, Linz
- 2023 In Relation, Art Space "Hidden Space Hauptplatz 23", Linz
- BestOff 2023 Art University Linz, Lentos Kunstmuseum, Linz
- Besser gestern, Bergfried Kultur, Passau, Deutschland
- Power Lines, Atelierhaus Salzamt, Linz

KÜNSTLERIN KOOPERATION

Eleonora Hrybniak
Fachbereich Kunst und Kultur, Diözesankunstverein Linz

Linz
Kultur **L_nz**



FOTO: © Katharina Maria Wimmer

AUSSTELLUNG MELANIE MOSER

Kursnummer 25.01.048

Im Traum begegnen wir Bildern, die uns zugleich fremd und zutiefst eigen sind. Auch die Fotografie erschafft Darstellungen, die vertraut erscheinen und doch von der Realität entfremdet sind. Wenn wir vor dem Bild die Augen schließen, entfaltet sich das Verborgene – im Raum der Erinnerung und der Imagination. Die Ausstellung "you can only see it with closed eyes" zeigt Fragmente des fotografischen Archivs der Künstlerin. Die Aufnahmen sind visuelle Sedimente, in denen Persönliches auf Kollektives, Intimes auf Abstraktes oder Schönheit auf Schmerz trifft. So entstehen Zwischenräume, in denen sich Atmosphären, Erinnerungen und Empfindungen überlagern. Zusammen mit den Assoziationen der Betrachter:innen öffnet sich die Möglichkeit eines gemeinsamen Sehens – in Differenz, in Verbindung, im Prozess.

Melanie Moser war im letzten Jahr als Artist in Residence im Haus der Frau zu Gast, wo auch die gezeigte Arbeit entstanden ist. Sie studierte Bildende Kunst (Künstlerische Fotografie) und Textil.Kunst.Design an der Kunstuniversität Linz. 2022 wurde sie mit der Talentförderungsprämie des Landes Oberösterreich ausgezeichnet. Ihre Arbeiten waren bisher u.a. im Nordico (Linz), im Schlossmuseum (Linz), der KünstlerInnenvereinigung Maerz (Linz), der Fotogalerie (Wien), der Sternenpassage MQ (Wien) oder bei der Kunstmesse PARALLEL Vienna zu sehen.

TERMINE

VERNISSAGE: FREITAG, 10.10.2025, 18.00 - 20.00 UHR

AUSSTELLUNG: SAMSTAG, 11.10.2025, 10.00 - 12.00 UHR UND 14.00 - 16.00 UHR

KÜNSTLERIN

Melanie Moser



FOTO: © Melanie Moser

DENKMAL "5 VOR 12. UNERHÖRTER WIDERSTAND": BESICHTIGUNG

Kursnummer 25.04.407

Jeden Samstag um 5 vor 12 Uhr würdigt die Audio-Skulptur am OK Platz mit einem lauten Aufschrei eine Frau, indem ihr Name, sowie der Ort und die Art ihrer Widerstandshandlung genannt werden. Sabrina Kern und Mariel Rodriguez haben dieses Projekt inmitten der Landeshauptstadt verwirklicht und erschufen damit einen Ort, der auf die von der Gesellschaft bisher kaum beachtete Rolle von Frauen im Widerstand gegen das NS-Regime aufmerksam macht.

Bei einer gemeinsamen Besichtigung erfahren Sie mehr über die Hintergründe, Entstehung und Gestaltung des Denkmals.

TERMIN

SAMSTAG, 25.04.2026, 11.45 -12.45 UHR

LEITUNG

Mag.^a Sabrina Kern MA, Künstlerin

Mariel Rodriguez, Künstlerin

KOSTEN

€ 12

TREFFPUNKT

11.45 Uhr, Denkmal "5 vor 12", OK-Platz, Linz

**FRAUEN*ZIMMERSCHIESSEN. NAME IT | COUNT IT | END IT
FÜHRUNG UND AUSTAUSCH**

Kursnummer 25.04.408

Die Ausstellung untersucht die tief in der österreichischen Identität verankerte Kulturgeschichte des Schießens und Jagens. In Rahmen einer Recherche entdeckte die Künstlerin Elisa Andessner historische Schützenscheiben und Ansichtskarten, die von Patronen durchlöchernde Frauendarstellungen zeigen und das Liebeswerben mit dem Schießen auf Frauen* illustrieren. Die Ausstellung holt diese Fundstücke aus den Archiven und stellt sie anhand von Fotoarbeiten, Videos und Objekten in einen zeitgenössischen Diskurs über geschlechterspezifische Gewalt.

TERMIN FREITAG, 05.12.2025, 15.50 - 17.30 UHR
LEITUNG Mag.^a Elisa Andessner, Künstlerin
Violetta Wakolbinger MA, Künstlerin
KOSTEN € 12
TREFFPUNKT 15.50 Uhr, Eingang Galerie splace, Hauptplatz 6, Linz



Österreichische Gesellschaft
für politische Bildung

Frauen
büro

Linz



**UND WAS WAR DAMALS IM HAUS DER FRAU?
ASPEKTE DER NS-FRAUENPOLITIK IM GAU OBERDONAU: HYBRID**

Kursnummer 25.04.409

Frauen kam im NS-System durchaus hoher Stellenwert zu, besonders an der sogenannten "Heimatfront". Im Sinn der "rassisch reinen Bevölkerungspolitik" wurde die "deutsche Mutter" idealiert, um möglichst viele Kinder (und damit Soldaten bzw. kommende Mütter) zu gebären und sie entsprechend zu erziehen. In den Reichsgauen spielten sowohl der BDM (Bund deutsche Mädel) als auch die NS-Frauenschaft, die in Linz ihren Sitz an der heutigen Haus-der-Frau-Adresse hatte, eine bedeutende Rolle. Dies geschah zeitgleich mit der Verfolgung jener Frauen, die nicht ins Konzept passten und mit der millionenfachen Ausbeutung von Zwangsarbeiterinnen - auch in Oberösterreich.

Der Vortrag von Maria Ecker-Angerer wirft, nach einführenden Bemerkungen zur nationalsozialistischen Frauenpolitik, einen biografischen Blick auf Maria Schicho. Sie war als "Gaufrauenschaftsleiterin" die ranghöchste NS-Funktionärin in Oberösterreich. Wie kam Maria Schicho in diese Position, wie führte sie sie aus? Und wie ging sie nach 1945 mit ihrer Mitverantwortung an den nationalsozialistischen Verbrechen um? Um die Auswirkungen der Tätigkeit Schichos zu illustrieren, werden in den Vortrag auch kurze biografische Vignetten von Frauen eingewoben, deren Leben von der NS-Frauenpolitik entscheidend beeinflusst wurde.

Im Anschluss an den Vortrag spricht Christine Haiden mit Maria Ecker-Angerer und Martin Kranzl-Greinecker über die den Frauen zugewiesenen Rollen, die Instrumentalisierung von Frauen und die Aspekte der NS-Frauenpolitik im Gau Oberdonau.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung bekannt, ob Sie die Präsenzveranstaltung besuchen oder online an der Veranstaltung teilnehmen möchten. Für die Online-Teilnahme wird Ihnen der Link am Tag der Veranstaltung per Mail zugeschickt.

TERMIN DIENSTAG, 25.11.2025, 19.00 - 21.00 UHR
MODERATION Dr.ⁱⁿ Christine Haiden, Journalistin und Autorin
LEITUNG Mag. Martin Kranzl-Greinecker, Chefredakteur von UNSERE KINDER, ehrenamtlich engagiert in der Gedenk- und Erinnerungsarbeit, Vorstandsmitglied im Mauthausenkomitee Österreich und im Verein Lern- und Gedenkort Schloss Hartheim
Dr.ⁱⁿ Maria Ecker-Angerer, Historikerin und Psychotherapeutin, langjährige Tätigkeit für ERINNERN:AT, historische und pädagogische Arbeit zum Thema "Zeitzeugenschaft"
KOSTEN freiwillige Spenden

KIRCHEN
ZEITUNG



Österreichische Gesellschaft
für politische Bildung

Frauen
büro

Linz

FORUM ÖÖ
BIST DU SICHER?



EIN WEG ZU DIR: 3 TAGE WANDERAUSZEIT OHNE ÜBERNACHTUNG

Kursnummer 25.01.045

Drei Pilgertage auf alten, spirituellen Wegen in Linz/Urfahr, wo Sie neue Orte der Kraft entdecken und die nahe, herrliche Natur genießen können. Begleitet mit kurzen, geführten Meditationen, spirituellen Texten und Impulsfragen steht jeder Tag unter einem anderen inspirierenden Motto.

Tag 1: Die Schönheit der Schöpfung wahrnehmen

Tag 2: Mit anderen im Frieden sein

Tag 3: Zu dir selbst finden

Erleben Sie, wie Straßen zu Wegen und Gehen zum Ankommen wird. Start & Ziel bei jedem Wetter täglich an der Eisenbahnbrücke in Linz. Nur als 3-Tages-Erlebnis und für Wandererfahrene mit guter Grundkondition buchbar. Es werden täglich rund 20 km gepilgert.

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

TERMINE **FREITAG, 26.09.2025, 08.00 - 18.00 UHR**

SAMSTAG, 27.09.2025, 08.00 - 18.00 UHR

SONNTAG, 28.09.2025, 08.00 - 18.00 UHR

LEITUNG **Karin Skuk**, Pilgerbegleiterin, Meditationsleiterin, Reiseleiterin

KOSTEN € 140

TREFFPUNKT 08.00 Uhr vor dem Gasthaus Lindbauer, Linke Brückenstraße 2, 4040 Linz



SELBSTSICHER KOMMUNIZIEREN

Kursnummer 25.01.042

Wie ich etwas sage, bestimmt in großem Maß darüber, wie mich mein Gegenüber einschätzt und versteht. Denn Stimme und Körpersprache senden Signale und Informationen über unsere Persönlichkeit und unser Befinden aus. Dabei machen wir auch klar, wie wir uns im Gespräch positionieren.

In diesem Seminar erkunden Sie die eigene Stimme und den eigenen Körperausdruck. Sie trainieren in einer vertrauensvollen Atmosphäre und mit viel guter Laune eine tragfähige, sympathische Sprechstimme und ein selbstsicheres Auftreten.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Stärken in der Kommunikation überzeugend und selbstbewusst zeigen möchten und sich in Stimme und Körpersprache weiterentwickeln wollen.

TERMIN **SAMSTAG, 11.10.2025, 09.00 - 16.00 UHR**

LEITUNG **Judith Heinen-Baehr MA**, Master of Speech Communication and Rhetorics, Sprechwissenschaftlerin, Sprecherzieherin (DGSS), Gesangspädagogin

KOSTEN € 85

MEINE ORDNUNG: INDIVIDUELLE ORDNUNG SCHAFFEN UND BEIBEHALTEN

Kursnummer 25.01.005

Lernen Sie Ihren persönlichen Ordnungstyp durch die Ordnungstypanalyse kennen. Erfahren Sie, welche Ordnungstypen es noch gibt - vielleicht leben Sie ja mit einem anderen Typ zusammen!? Wie kann Ihnen dieses Wissen helfen, Ordnung zu schaffen und diese auch beizubehalten? Sie lernen Werkzeuge zur Motivation kennen und bekommen konkrete Tipps für mehr Ordnung im Alltag.

TERMIN **DIENSTAG, 28.10.2025, 18.30 - 20.30 UHR**

LEITUNG **Stefanie Holecek MA**, Zert. Ordnungsscoach

KOSTEN € 41

RECLAIM YOUR BIRTH: DEIN KÖRPER. DEIN BABY. EURE GESCHICHTE FILMVORFÜHRUNG UND GESPRÄCH

Kursnummer 25.01.039

Die Geburt eines Kindes ist einer der prägendsten Momente im Leben einer Frau und wirkt oft Jahrzehnte nach. Sie legt den Grundstein für die Bindung zwischen Mutter und Kind. Doch diese tiefgreifende Erfahrung ist häufig von Zweifeln und Ängsten begleitet: Was, wenn etwas schiefgeht? Kann ich die Schmerzen aushalten? Wird es so, wie ich es mir erhoffe? Die weitverbreitete Vorstellung, dass eine Geburt voller Risiken sei, prägt auch die Geburtshilfe.

Im Dokumentarfilm "Reclaim Your Birth" begibt sich die Regisseurin, selbst junge Mutter, auf eine Reise und fragt: Was braucht es, damit Frauen die Geburt als selbstbestimmtes, stärkendes und positives Ereignis erleben? Sie trifft Hebammen, Gynäkolog:innen, Ärzt:innen, Doulas und Mütter - Menschen, die alle eine gemeinsame Mission haben: Frauen in ihre eigene Kraft zu bringen und das Vertrauen in ihren Körper zu stärken. Ein Film für alle, die Geburt als ein positives und bedeutungsvolles Erlebnis sehen möchten und für alle Frauen, die selbstbestimmt gebären und die Macht über ihre Geburt zurückgewinnen wollen. Im Anschluss an die Filmvorführung gibt es ein Gespräch mit der Regisseurin, dem Produzenten und dem Verein ZOE. Die Veranstaltung wird im Bildungshaus Schloss Puchberg stattfinden.

TERMIN	MITTWOCH, 22.10.2025, 19.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	MMag.^a Judith Langasch , Regisseurin, Fernsehjournalistin, Filmemacherin Yannick Kurzweil , Produzent Petra Sonnberger , ZOE – Verein für Schwangerschaftsberatung
MODERATION	MMag.^a Teresa Wielend , Pädagogische Referentin Haus der Frau
KOSTEN	€ 15



ÜBUNGSGRUPPE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION: UNSERE LEBENDIGKEIT NÄHREN

Kursnummer 25.01.047

Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg in einem Kurs kennengelernt haben, fragen sich oft, wie man diese Form der Kommunikation im Bewusstsein behalten kann. In dieser Übungsgruppe werden die vier Schritte der GFK (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) als Basis für eine empathische Haltung uns selbst und anderen gegenüber ins Bewusstsein gerufen, in verschiedenen Formen geübt und damit experimentiert. Dieses Angebot ersetzt keinen GFK-Grundkurs, die Teilnehmenden sollten diesen bereits besucht haben.

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

TERMINE	7x DONNERSTAG, 16.10.2025, 13.11.2025, 18.12.2025, 22.01.2026, 26.02.2026, 26.03.2026, 16.04.2026, 17.00 – 20.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Elfriede Pirolt , Trainerin im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria
KOSTEN	€ 140



WENN DIE SINNE TANZEN: HOCHSENSIBILITÄT UND HORMONE

Kursnummer 25.01.036

Haben Sie das Gefühl, die Welt intensiver wahrzunehmen? Hochsensibilität kann ein Geschenk sein, doch sie bringt auch Herausforderungen mit sich. Besonders Frauen erleben diese Intensität durch den Einfluss von Hormonen, die wie ein unsichtbares Orchester im Hintergrund wirken. Im Vortrag erfahren Sie, wie Hormone und Hochsensibilität zusammenhängen, welche Rolle der weibliche Zyklus spielt und wie Sie Gesundheit und Wohlbefinden stärken können und so zu innerer Balance finden.

TERMIN	FREITAG, 14.11.2025, 16.00 - 17.30 UHR
LEITUNG	Dipl.-Päd.ⁱⁿ DI Ursula Meiser-Meindl , Hochsensibilitätstrainerin Anna Meiser BSc. , Mentorin für Zykluswissen, Psychologie und Frauengesundheit
KOSTEN	€ 22

FEINFÜHLIG UND STARK: HOCHSENSIBILITÄT UND FRAUENGESUNDHEIT

Kursnummer 25.01.037

Fühlen Sie intensiver und reagieren sensibler als andere? Hochsensibilität ist eine Eigenschaft, die viele Frauen betrifft und herausfordert. Die unsichtbare Verbindung zwischen Hormonen und Feinfühligkeit beeinflusst die Wahrnehmung, Emotionen und Gesundheit. In diesem Workshop erfahren Sie, wie hormonelle Schwankungen Ihre Sensibilität prägen, wie der Zyklus Ihre Wahrnehmung beeinflusst und wie Sie dieses Wissen für Ihr Wohlbefinden nutzen können. Sehen Sie Ihre Hochsensibilität als wertvolle Ressource! Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

TERMIN SAMSTAG, 10.01.2026, 09.00 - 16.30 UHR
LEITUNG Dipl.-Päd.ⁱⁿ DI Ursula Meiser-Meindl, Hochsensibilitätstrainerin
Anna Meiser BSc., Mentorin für Zykluswissen, Psychologie und Frauengesundheit
KOSTEN € 135



DER SEGEN DER AHNEN UND TANZ INS DORF

Kursnummer 25.01.046

Ein Tag mit Aufstellungs- und Verkörperungsarbeit sowie Achtsamkeitsübungen. Am Vormittag erbitten wir den Segen der Ahninnen und Ahnen, um in unsere Kraft zu kommen. Am Nachmittag tanzen wir zu Trommelmusik, begegnen Vater, Mutter und Kind und spüren die Verbundenheit im Dorf! Es geht an diesem Tag um Freiheit und das Eingebettet-Sein ins große Ganze. Übungen aus Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlstraining helfen Ihnen dabei, sich zu spüren und mutig den eigenen Weg zu gehen. Bei dieser Veranstaltung können Sie den Bildungsgutschein der Diözese Linz einlösen.

TERMIN SAMSTAG, 06.12.2025, 10.00 - 17.00 UHR
LEITUNG Mag.^a (FH) Gerlinde Winter, MBSR & Alexandertechnik-Lehrerin, Sozialarbeiterin
Michaela Pfaffenbichler, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin
KOSTEN € 110



DIE 12 WEIBLICHEN ARCHETYPEN: EINE REISE ZU SICH SELBST

Kursnummer 25.01.049

Die weiblichen Archetypen sind starke Bilder über Facetten des Frauseins. Sie tauchen immer wieder in Mythologie, Literatur, Kunst etc. auf. Diese sind z.B. die Kriegerin, die Wilde, die Königin, die Weise, die Mutter, besonders bekannt sind 12 davon. Jede von uns hat sofort ein Bild vor Augen und verbindet instinktiv bestimmte Eigenschaften mit den jeweiligen Archetypen.

Wir können diese Bilder als Brücke nutzen, um in uns selbst auf Entdeckungsreise zu gehen. In jeder von uns sind alle Aspekte des Frauseins angelegt und möglich. Manche Facetten kennen wir gut in uns, manche sind uns noch verborgen, nach manchen sehnen wir uns. Auch wenn Archetypen einen bestimmten Typus sehr plakativ repräsentieren: Wie wir den Archetypen in uns spüren, ausleben oder nach außen zeigen, ist sehr individuell. Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich auf diese Entdeckungsreise zu begeben!

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

TERMIN SAMSTAG, 07.02.2026, 09.00 - 17.00 UHR
LEITUNG Mag.^a Julia Stöger, Psychologin, Trainerin, Coach
KOSTEN € 99



VISIONBOARD: MEINE WÜNSCHE, ZIELE UND TRÄUME

Kursnummer 25.01.004

Ein Visionboard ist eine tolle Möglichkeit, sich über die eigenen Wünsche klar zu werden und diese visuell darzustellen. Das Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen dem, was man tatsächlich bereits erlebt hat, und dem, was noch erlebt wird. Lassen Sie sich auf einen intuitiven Prozess ein, visualisieren Sie Ihre Ziele und Träume - seien diese noch so groß. Sie werden sehen: Alles ist möglich!

TERMIN	DONNERSTAG, 15.01.2026, 18.30 - 21.00 UHR
LEITUNG	Eva-Maria Kienast M.A. MA , Dipl.Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Zertif. Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin
KOSTEN	€ 30

ALLES IMPRO!

Kursnummer 25.01.041

Raus aus dem Alltag, einmal alles vergessen und gemeinsam Spaß haben! Mit einfachen lustvollen Übungen tauchen wir ein in die Welt des Improtheaters: Wir probieren uns aus in neuen Körperlichkeiten und erzählen gemeinsam Minigeschichten. Ganz nebenbei schulen wir unsere Aufmerksamkeit, unsere geistige Wendigkeit. Das Improtheater kommt ganz ohne Requisiten und Kulissen aus. Es speist sich aus der Fantasie, der Spielfreude und dem Zusammenwirken der Spielenden. Die Anregungen kommen von außen. Aus diesen Impulsen bauen wir gemeinsam kleine Szenen.

TERMIN	SAMSTAG, 17.01.2026, 09.00 - 17.00 UHR
LEITUNG	Monika Fuchs DSA , Mitglied der Improgruppe CHILI
KOSTEN	€ 80

EINE HANDVOLL LICHT

Kursnummer 25.01.044

Leichtfüßig den Himmel entdecken - mit achtsamen Bewegungen, Tanz, Bibliolog, Meditation und einer Innenreise liebevoll auf das Leben blicken. Ausgehend von ihrem Buch „Eine Hand voll Licht: Spirituelle Begleitung für Sinnsucher:innen“ nimmt Sie Petra Unterberger mit, der eigenen Spiritualität einen Raum zu eröffnen und sich auf die Suche nach einem Stück Tiefe im Alltag zu machen.

TERMIN	SAMSTAG, 17.01.2026, 09.00 - 16.00 UHR
LEITUNG	Petra Unterberger , Autorin, ehemalige Pastoralassistentin der Diözese Innsbruck
KOSTEN	€ 75

MEINE KRAFTQUELLEN

Kursnummer 25.01.038

Der Alltag ist oft prall gefüllt, der nächste Urlaub noch nicht in Sicht. Gerade in hektischen und anstrengenden Zeiten ist es wichtig, auf den eigenen Energiehaushalt zu achten, um leistungsfähig zu bleiben, stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen und ein Burnout zu verhindern.

In diesem Workshop erarbeiten Sie eine individuelle "Schatzkiste" an persönlichen Kraftquellen - kleine und große Aktivitäten, Gedanken, Dinge, Personen etc., die entlasten und Kraft für die nächsten Aufgaben geben.

TERMIN	SAMSTAG, 24.01.2026, 09.00 - 13.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Astrid Zierer , Psychologin, Sozialarbeiterin, Supervisorin
KOSTEN	€ 55

MIT GUTEM GEWISSEN FRAU SEIN

Kursnummer 25.01.050

Was bedeutet es heute, Frau zu sein - mit all den Erwartungen, Rollenbildern und Ansprüchen? Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, Ihre eigene Rolle jenseits gesellschaftlicher Zuschreibungen und ständiger Vergleiche mit anderen Lebensmodellen neu zu entdecken! Machen Sie Ihre innere Stimme zur Helferin, agieren Sie selbstbestimmt und lernen Sie Nein-Sagen ohne schlechtes Gewissen. Erkennen und schützen Sie Ihre eigenen Grenzen, stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, gehen Sie Ihren eigenen Weg bewusst und mit einem guten Gefühl und klarer Haltung.

TERMIN SAMSTAG, 28.02.2026, 09.00 - 13.00 UHR

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

KOSTEN € 65

KÖRPER, GEIST UND SEELE IN BALANCE: GESUNDE SELBSTFÜRSORGE

Kursnummer 25.01.040

Sie fühlen sich immer wieder erschöpft und unkonzentriert? In Ihrem Kopf dreht sich ein ewig gleiches Gedankenkarussell? Frauen kennen sie gut: Mehrfachbelastungen und Mental Load. Wie können Sie gelassener und entspannter damit umgehen? Erkennen Sie in diesem Workshop die neuro-biologischen Hintergründe von Stress und deren Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden. Erfahren Sie mehr über die Kraft der Gedanken und wie Sie bewusst darauf Einfluss nehmen können. Entdecken Sie Möglichkeiten und Wege einer gesunden Selbstfürsorge und bauen Sie eine liebevolle, achtsame Beziehung zu sich und Ihrem Körper auf. Probieren Sie verschiedene mentale Methoden, Körper- und Achtsamkeitsübungen aus, die Sie dabei unterstützen, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen!

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

TERMIN SAMSTAG, 09.05.2026, 09.00 - 16.00 UHR

LEITUNG Mag.^a Doris Scharl-Borsodi PMM, Psychologische Beraterin, Business&Personal Coachin, Akad. Mediatorin, Supervisorin

KOSTEN € 90



TRAUERBEGLEITUNG

Kursnummer 25.01.043

„Das, wovon nicht gesprochen werden darf, ist auch das, was man nicht lindern kann.“ Der Verlust einer:s nahen Angehörigen löst bei den Hinterbliebenen oft Einsamkeit und Verzweiflung aus. Dazu kommt, dass unsere Gesellschaft Trauer als störend empfindet. Trauernde sollten deshalb möglichst schnell wieder „normal“ funktionieren und auch das Thema Tod soll nicht mehr berührt werden.

Auf dem schweren Weg der Trauer werden Sie ein Stück begleitet. Sie sind eingeladen, in Einzelgesprächen von Ihrem Verlust zu erzählen und Ihren Gefühlen und Tränen genauso Raum zu geben wie der liebevollen Erinnerung. Ziel sollte nicht sein, die Verstorbenen „loszulassen“, sondern ihnen im Herzen einen Platz einzurichten, wo sie für immer „wohnen“ dürfen.

Die Gespräche können nach Bedarf vereinbart werden. Einzeltermine á 50 Minuten buchbar.

TERMINE MITTWOCH, 14.00 - 19.45 UHR

10.09.2025, 08.10.2025, 12.11.2025, 10.12.2025, 14.01.2026, 11.02.2026, 11.03.2026, 15.04.2026, 13.05.2026, 10.06.2026

BEGLEITUNG Herta Jobst, Trauerbegleiterin

KOSTEN € 30 pro Termin - einzeln buchbar

ANMELDUNG Telefonische Voranmeldung unter der Nummer 0650/7724000 oder herta.jobst@liwest.at

GRUPPE FÜR TRAUERENDE

Kursnummer 25.01.006 - 25.01.015

Sie haben einen Menschen verloren, um den Sie trauern? Um mit dieser Situation fertig zu werden, bietet Ihnen diese Gruppe folgende Unterstützung an:

- * Sie dürfen so sein, wie Sie sich gerade fühlen.
- * Sie können Abschied nehmen.
- * Sie lernen Menschen in ähnlichen Situationen kennen.
- * Sie können sprechen oder schweigen und nur zuhören.
- * Sie erfahren, dass sich Lasten gemeinsam leichter tragen lassen.

Machen wir uns auf einen gemeinsamen Weg!

TERMINE **MITTWOCH, 16.00 - 18.00 UHR**

17.09.2025, 15.10.2025, 19.11.2025, 17.12.2025, 21.01.2026, 25.02.2026, 18.03.2026, 22.04.2026, 20.05.2026, 17.06.2026

BEGLEITUNG **Alfred Tiefenbacher**, Trauerbegleiter

KOSTEN € 7 pro Treffen

WENN KINDER STERBEN... : SELBSTHILFEGRUPPEN

Kursnummer 25.01.016 - 25.01.035

Der Tod eines Kindes gehört wohl zu den schwersten Verlusten im Leben von Eltern. In der Begegnung mit Menschen, die ein ähnliches oder vergleichbares Schicksal erlitten haben, erfahren Mütter und Väter Verständnis und Unterstützung in ihrer Trauer. Das Sprechen, das Weinen, das Zulassen von Gefühlen, der Austausch von Erfahrungen und die liebevolle Erinnerung an die verstorbenen Kinder können Hilfen sein, um mit dem Tod des Kindes leben zu lernen. Gegenseitiges Verständnis und Mitgefühl machen die Suche nach neuen Wegen möglich, nach Wegen, die eines Tages aus Klage und Verzweiflung herausführen. Informationen: www.trauernde-eltern.at

KOSTEN € 7 pro Treffen

€ 10 pro Treffen für Paare und Familien

HINWEIS Alle Begleiter:innen sind betroffene Eltern, Geschwistergruppe bei Bedarf. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Gruppe für trauernde Eltern und Geschwister

BEGLEITUNG **Mag.^a Andrea Steinbauer-Schütz**, Trauerbegleiterin
Volker Hartl, Trauerbegleiter

Gruppe für Eltern nach dem Suizid eines Kindes

BEGLEITUNG **Sylvia Wanke**, Trauerbegleiterin

TERMINE **DIENSTAG, 17.00 - 19.00 UHR**

07.10.2025, 04.11.2025, 02.12.2025, 13.01.2026, 03.02.2026, 03.03.2026, 07.04.2026, 05.05.2026, 02.06.2026, 07.07.2026

