

Visionieren  
wir müssen uns  
gute Geschichten über  
unsere Zukunft erzählen

# Programmheft

September 2025  
- Februar 2026

Dominikanerhaus



Liebe Freundinnen und Freunde  
des Dominikanerhauses!

Unser vorletztes Programm widmet sich dem Thema „Visionieren – wir müssen uns gute Geschichten über unsere Zukunft erzählen“ und es freut mich sehr, dass Univ. Prof. Dr. Ulrich Brand den Leitartikel zu diesem Thema verfasst hat. Wir möchten als Bildungshaus noch Anregungen für die Zukunft liefern, Anregungen sich über die vielen tollen Initiativen und Projekte die zukunftsfähig sind, zu informieren. Denn in Wirklichkeit werden es diese schon jetzt realisierten anderen Lebensstile sein, die uns eine gute Zukunft ermöglichen werden und nicht ein Weiter wie bisher, kein Wirtschaftswachstum bzw. ein Warten auf technische Lösungen. Denn eigentlich gibt es schon alle nötigen technischen Lösungen, die wir brauchen. Wir können und dürfen nicht auf Kosten des globalen Südens und der zukünftigen Generationen leben.

Es sind einige Veranstaltungen, in denen wir uns mit zukunftsfähigen bzw. für "ein Gutes Leben für alle" wichtigen Lebensstilen beschäftigen. Im Bereich Spiritualität setzen wir uns z.B. damit auseinander, wie die Katholische Kirche mit Extremismus umgehen könnte und die oft zitierte Weite erreichen kann. Eine spannende Reihe zum Thema „Ökologie“, zwei Exkursionen, eine zu einem solidarischen landwirtschaftlichen Betrieb und eine nach Wien zur UNO, unter dem Titel „das internationale Wien kennenlernen“, ein Kamingespräch zum Thema „Wohlstand“ und ein Klima-BarCamp finden Sie im Bereich Gesellschaft. Weiters können Sie in einer Schreibwerkstatt das Thema Klima kreativ bearbeiten. Im Bereich Lebensorientierung gibt es dieses Mal zwei Kurse zum Thema „Hilfe für die Seele“.

Sie werden sicher noch mehr Anregungen für positive Geschichten in unserem Programmheft finden. Wie schon Univ. Prof.<sup>in</sup> em. Dr.<sup>in</sup> Helga Kromp Kolb sagt: „Für Pessimismus ist es zu spät“. Werden Sie Teil der Veränderung und erzählen Sie unermüdlich gute Geschichten, denn wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten, dorthin geht die Energie. Es ist höchste Zeit, das Positive in unserer Welt sichtbar zu machen und so gegen negative Entwicklungen anzugehen. Das wäre ein zu erreichender Kipp-Punkt im positiven Sinn.

Wir freuen uns schon sehr, wenn Sie wieder zu uns kommen für Bildung, Begegnung und mit uns Zukunft schöpfungsverantwortlich gestalten!

Sabine Gamsjäger

Leiterin Dominikanerhaus  
Bildungsreferentin



- 5** Spiritualität
- 13** Gesellschaft
- 23** Lebensorientierung
- 33** Kommunikation
- 37** Gesundheit
- 47** Kultur
- 55** Kreativität
- 63** Kalenderübersicht
- 67** Impressum



## VISIONIEREN Wir müssen uns gute Geschichten erzählen

Die Welt scheint es zu zerreißen. Und uns mit. Gegen den Klimanotstand scheint es kaum noch wirkungsvolle Maßnahmen zu geben. Weltweit wird in mehr oder weniger demokratischen Wahlen die autoritäre Rechte gewählt. Viele Menschen scheinen demokratiemüde und wünschen sich Politiken, in denen Schwächere zu Schuldigen an der eigenen Misere oder zumindest am Unbehagen an den Verhältnissen werden. Die Kriege in Osteuropa und im Nahen und Mittleren Osten scheinen ein Beleg dafür zu sein, was der frühere deutsche Kanzler Olaf Scholz als „Zeitenwende“ bezeichnete. Politik heute setzt immer mehr auf Militarisierung und kaum noch auf Verständigung und Interessensausgleich.

Lassen wir uns und die Gesellschaft aber nicht zerreißen!

Auch wenn die Welt am Abgrund erscheint und die Stimmung vielleicht so ist, wie in den 1940er Jahren mit dem scheinbar unbesiegbaren Faschismus. Es gibt viele Alternativen. Menschen, so viele Menschen, arbeiten intensiv daran und lassen sich von den bestehenden Machtverhältnissen nicht entmutigen.

Analytisch ist es meines Erachtens wichtig, dass wir die bestehenden Entwicklungen nicht als geschlossen und nur in eine Richtung wahrnehmen, sondern immer ihre Umkämpftheit, ihre historische Gewordenheit und damit auch Veränderbarkeit berücksichtigen.

Doch noch viel wichtiger ist, dass von progressiven Kräften immer wieder Alternativen formuliert und Initiativen angegangen werden.

So hatten wir zum Beispiel Mitte Juni dieses Jahres in Linz die zweite „AKademie für den sozialen und ökologischen Umbau“ von Betriebsrät:innen, Gewerkschafter:nnen und Mitgliedern der Arbeiterkammer sowie von Menschen aus der Klima-Bewegung und der kritischen Wissenschaft.  
(<https://sozialundoekoologisch.org/>)

Da wurde deutlich, dass und wie viele Alternativen es in einem gesellschaftlichen Bereich gibt, der viele Menschen und die Gesellschaft überfordert, Alltagsstress, Unmut und damit Wut auf die Politik verursacht: Die professionelle und auch private Sorge um die ganz Jungen und Älteren, um die Kranken und auf Unterstützung Angewiesenen sowie im Bildungsbereich. Die Beschäftigten arbeiten oft am Limit, unter schlechten Bedingungen und mit geringer Anerkennung. Doch es gibt enorm viele Alternativen, zu denen der politische Wille fehlt – und auch das Geld, das zu sehr bei den Vermögenden gelassen wird oder in anderen Bereichen ausgegeben.

Das zweite Thema war die Mobilität in Österreich. Der Fokus auf das Auto ist ökologisch untragbar (auch das E-Auto) und gesellschaftlich ungerecht. Eine in Linz präsentierte Studie zeigte, dass der starke Ausbau der Öffis und eine entsprechende Reduktion des Automobilverkehrs und seiner Infrastrukturen ein großer Gewinn wäre. Österreich ist bei der entsprechenden Produktion von Bussen und Schienen-gebundenen Fahrzeugen extrem gut aufgestellt – nicht umsonst bedient die ÖBB das europäische Nachtzugsystem. In Linz wurde in zwei Bereichen mit viel Sachverstand und Herzblut und sehr konkret für die Zukunft visioniert.

Zwei andere Beispiele: Unmittelbar bevor ich diese Zeilen formuliere, war ich in Flensburg ganz im Norden Deutschlands an der dänischen Grenze. In diesem wunderschönen Städtchen habe ich das letzte Buch „Kapitalismus am Limit“ vorgestellt und dort unter anderem die Idee, dass sich die mutigen und für Alternativen kämpfenden Menschen verstärkt in „transformativen Zellen“ organisieren sollten. Die über einhundert Teilnehmenden nahmen viele Visionen mit, die wir teilweise gemeinsam und am Abend entwickelten.

Einen Tag später war ich in Bremen in einem Gymnasium, und habe vor fast 200 Schüler:innen in der Oberstufe eine Zeitdiagnose und verschiedene Alternativen vorgestellt.



Die Ernsthaftigkeit, mit der viele Schüler:innen die aktuelle Situation und mögliche alternative Leben diskutieren wollten, gingen mir unter die Haut. Bildungsarbeit und ab und zu auch Impulse von außen sind wichtig.

Dieses Herbstprogramm des Dominikanerhauses in Steyr ist Teil dieser vielen und vielfältigen Diskussionen um Alternativen. Es muss dann von progressiven politischen Kräften in Parteien und Staat wie auch in Unternehmen aufgenommen werden – hier hakt es derweil. Doch mit den vielen Diskussionen und Vorschlägen bereiten wir das zivilgesellschaftliche Feld, um in den sich zuspitzenden Krisen auch effektiv zu intervenieren. Für ein anderes Wohlstandsmodell in den Bereichen Mobilität, nämlich eine weitgehend vom Auto befreite Gesellschaft. Oder in Landwirtschaft und Ernährung, etwa mit dem Motto „Zurück zum Sonntagsbraten“ oder gar eine vegane und vegetarische Lebensweise mit der entsprechenden ökologischen, saisonalen und regionalen Produktion der meisten Lebensmittel. Wir dürfen uns deshalb von den Mächtigen und Vermögenden nicht dumm machen lassen, weil sie weiterhin ihre Privilegien sichern wollen.

Insofern wünsche ich diesem Programm eine breite Resonanz und hoffe, dass sich immer mehr Menschen für die wichtigen Themen interessieren

**Univ.-Prof. Dr. Ulrich Brand,**  
Universität Wien, Co-Autor der Bücher „Imperiale Lebensweise“ (Spiegel Bestseller) und „Kapitalismus am Limit“;  
<https://imperiale-lebensweise.de/>

# Spiritualität



Mittwoch  
**10.**  
September  
2025

18.15 –  
19.30  
Meditation  
5 Termine



Samstag  
**27.**  
September  
2025

10.00 –  
15.00  
Outdoor

**Heidi Staltner-Kix**  
**Zur Ruhe kommen & auftanken**  
**Meditation, Impulse, Stille**



Alle Terminmöglichkeiten:  
10.09. / 8.10. / 12.11. / 14.01. / 11.02.

Bereits seit den ersten Jahrhunderten n. Chr. wird auch im Christentum meditiert - betet man einfach im Da-Sein mit Gott. In der Sakristei der Marienkirche wurde diese Praxis in Klosterzeiten bereits gepflegt. Daher lassen auch wir uns von dieser besonderen Atmosphäre berühren und versuchen, im Augenblick ganz aufmerksam da zu sein. So können wir das Gefühl von Getragen-Sein und heilsamem Segen erfahren. Atem- und Körperwahrnehmungen, Impulse, Musik und Stille ergeben ein harmonisches Ganzes. Jedes Mal gibt es dazu ein "Special", wie z. B. Anregungen für eine Morgenmeditation zuhause, kreative Elemente (wer mag), Gehmeditation, ...

Wirklich jede\*r ist herzlich willkommen! Termine können einzeln besucht werden und es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Nähere Infos: heidi.staltner-kix@dioezese-linz.at

**Veranstaltungsort: Sakristei der Marienkirche**  
(Treffpunkt beim Eingang zur Kirche)

Mag.<sup>a</sup> Heidi Staltner-Kix  
Kath. Theologin, Meditations-  
anleiterin, Citypastoral Steyr;  
Steyr

**freiwillige Spende**  
Kooperation mit Citypastoral

**Karin Seisenbacher**  
**PILGERN :**  
**Weitblicke im**  
**Herbst**



Rosenthal bei Ternberg -  
Sternwirt - Kaiblinger Kogel

"Meine besten Blickwinkel  
habe ich mir stets ergangen ..."

Mittig zwischen dem unteren Steyrtal und dem Ennstal führt ein sanft ansteigender Weg vom Sternwirt hinauf zum Kaiblinger Kogel und bietet uns einen traumhaften Weitblick auf die ersten Eintauser der Kalkvoralpen. Hinunter und vorbei an der Sandner Linde, geht es gegenüber auf Waldwegen retour. Freudvolle Schritte durchs Rosenthal werden zur Bereicherung!

Rundweg: ~ 10 km, ~ 375 Hm  
Gehzeit: ~ 3,5 Std  
**Treffpunkt: Gasthaus  
Sternwirt in Ternberg**

Karin Seisenbacher  
Zertifizierte Pilgerbegleiterin;  
Linz

**Kosten 20,00 Euro**  
**Anmeldung bis 23.09.2025**

Freitag  
**17.**  
Oktober  
2025

16.30 –  
18.30

Workshop  
5 Termine

GLAUBEN  
(ver)  
SUCHEN

**Undine Dellisch, Robert Graf, Dagmar Grünwald,  
Andrea Kuprian-Farcher, Hans Günther Schwarz**  
**Dankbar leben - ein einfacher Weg zum  
Glücklichsein**



Alle Terminmöglichkeiten:  
17.10. / 7.11. / 5.12. / 9.01. / 13.02.

Das Leben im Jetzt willkommen heißen

Dankbar leben ist lebensverändernd. Mit dem Blick auf das viele Gute, das schon da ist, wandelt sich unser Leben in ein Bewusstsein der Fülle, hin zu mehr Glück und Zufriedenheit. Aber nicht für alles können wir dankbar sein. Doch wir können uns fragen: Wozu gibt mir das Gelegenheit? Damit wenden wir uns dem Vertrauen zu, dass das Leben es besser weiß und wir uns darauf verlassen dürfen.

Alle Termine auch einzeln besuchbar! In Kooperation mit [www.dankbar-leben-begegnungsräume.net](http://www.dankbar-leben-begegnungsräume.net).

Eine dankbar leben Gruppe in Steyr gründen? Melde dich bei [dagmar.gruenwald@dioezese-linz.at](mailto:dagmar.gruenwald@dioezese-linz.at)!

Undine Dellisch  
Mitinitiatorin Netzwerk "dankbar leben begegnungsräume";  
Wien

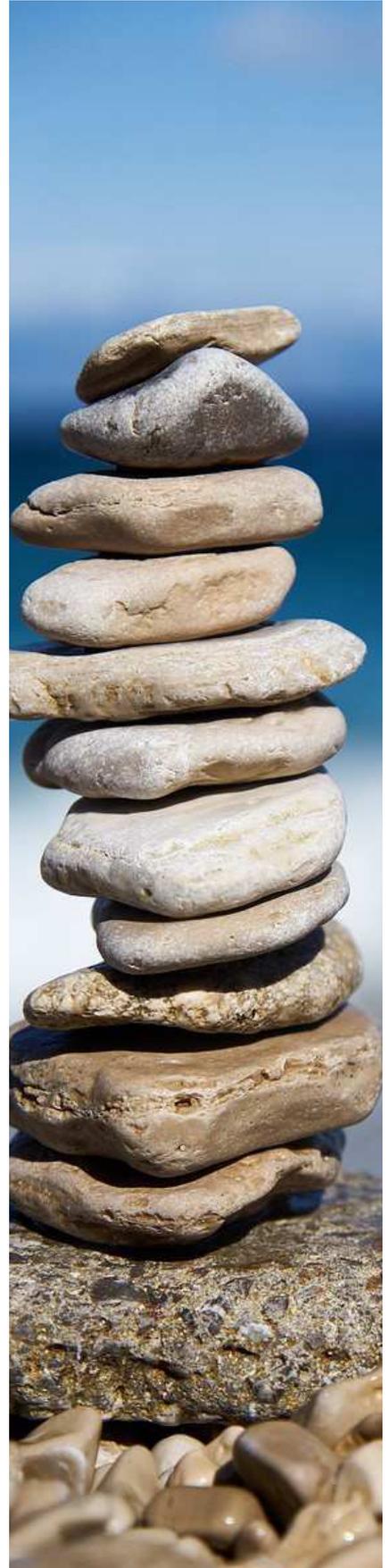
Robert Graf  
Mitinitiator Netzwerk "dankbar leben begegnungsräume";  
Wien

Dagmar Grünwald  
Päd. MA Dominikanerhaus; Steyr

Andrea Kuprian-Farcher  
Mitinitiatorin Netzwerk "dankbar leben begegnungsräume";  
Neuhofen im Innkreis

Hans Günther Schwarz  
Mitinitiator Netzwerk "dankbar leben begegnungsräume"; Wien

**freiwillige Spende**  
Anmeldung bis 3 Tage vorher  
Kooperation mit „dankbar leben Begegnungsräume“





Donnerstag 19.00

**06.**

November Kamingespräch  
2025

**Ines Weber, Thomas Schmidinger,  
Ulrike Hammerl, Simon Rubasch**  
**Katholische Kirche zwischen  
Extremismus und Weite**



©Weibold



©Summer Steenberg

Ein Kamingespräch mit  
Dr.<sup>in</sup> Ines Weber und Dr. Thomas Schmidinger

Wird es die katholische Kirche, wie wir sie kennen, auch in Zukunft noch geben? Wo steht sie im Spannungsfeld zwischen Extremismus und Weite? Wie lassen sich christliche Werte heute noch vermitteln - und erreichen sie die "Mitte" der Gesellschaft noch?

In einem offenen Kamingespräch diskutieren Dr.<sup>in</sup> Ines Weber, Dr. Thomas Schmidinger, Ulrike Hammerl und Simon Rubasch gemeinsam mit dem Publikum über Gegenwart und Zukunft der katholischen Kirche.



Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Ines Weber  
Röm. Kath. Theologin, Kir-  
chenhistorikerin, Hochschul-  
lehrerin für Christliche Persön-  
lichkeitsbildung; Linz

Dr. Thomas Schmidinger  
Politikwissenschaftler, Sozial-  
und Kulturanthropologe,  
Extremismusforscher; Wien

Ulrike Hammerl  
Leiterin Treffpunkt  
mensch&arbeit Steyr

Simon Rubasch  
Pfarrgemeinderat Wolfern  
Seelsorgebereich; Wolfern



**Kosten** 9,00 Euro VVK; 11,00 Euro AK



Freitag 13.00  
**07.**  
 November Seminar  
 2025

**Dimitrios Papaioannou**  
**Ikonenmalkurs: Gemeinsam Ikonen malen - ein spirituelles Erlebnis für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**



Alle Termine:  
 Freitag, 7. November: 13.00 - 19.00  
 Samstag, 8. November: 10.00 - 19.00  
 Sonntag, 9. November: 10.00 - 19.00  
 Montag, 10. November: 11.00 - 16.00

- für Menschen, die Freude am Malen und an Ikonen haben
- für Menschen, die ihre persönliche Ikone anfertigen wollen
- für Menschen, die die Welt der Ikonen entdecken wollen

Ikonen zu malen ist mehr als eine handwerkliche Technik oder eine künstlerische Fertigkeit. Die Beschäftigung mit der Malerei in meditativer Atmosphäre und Anregungen aus der Bibel in griechischer und deutscher Sprache helfen, die Wurzeln christlicher Spiritualität wieder zu entdecken und die Kraft der Ikone zu spüren.

Es werden ausschließlich Erdfarben, die mit Eidotter und Essig verrührt werden und 23 karätiges Gold verwendet. Es wird eine Ikone unter Anleitung des Ikonenmalers nach den alten Regeln des byzantinischen Stils angefertigt. Es gibt eine große Auswahl an möglichen Motiven.

Dimitrios Papaioannou  
 Ikonenmaler; Gallneukirchen

Kosten 320,00 Euro  
 exkl. 100,00 Euro Materialkosten  
 Anmeldung bis 03.11.2025



Samstag 10.00 –  
**08.** 15.00  
 November Outdoor  
 2025

**Karin Seisenbacher**  
**PILGERN : Ankommen vor dem Winter**



St. Florian -  
 im Heiligen Jahr 2025

Die Stiftsbasilika St. Florian zählt heuer in OÖ zu jenen wenigen Jubiläumskirchen, die laut Papst Franziskus als "geistliche Oasen" zur Stärkung auf dem Glaubensweg und als "Quelle der Hoffnung" auserkoren wurde. Unsere Pilgerwanderung führt uns dabei sogar ein kleines Stück am internationalen Jakobsweg sowie auf dem Mariazellerweg rund um diesen besonderen Ort. Lasst uns gehen und gemeinsam ein Zeichen der Hoffnung setzen!

Rundweg: ~ 11 km, ~ 200 Hm  
 Gehzeit: ~ 3 Std.

**Treffpunkt: vor der Stiftsbasilika St. Florian**

Karin Seisenbacher  
 Zertifizierte Pilgerbegleiterin;  
 Linz

Kosten 20,00 Euro  
 Anmeldung bis 04.11.2025



Samstag 9.00 –  
**15.** 16.00  
 November Seminar  
 2025

## Agnes Brandl Ins Vertrauen kommen



Angelehnt an die Anfangsverse von Goethes Vierzeiler: "Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah", erleben Sie Stärkendes und in sich Ruhendes durch Monochordklänge, Texte von R. Maria Rilke und David Steindl Rast.

Stille und meditatives Gehen leiten die Pausen ein und bringen uns in eine gemeinsame Bildbetrachtung. Ein Tag, wo sich Zeiten des "Bei sich seins" und "Zeiten des Miteinanders" abwechseln.



Mag.<sup>a</sup> Agnes Brandl  
 Spirituelle Wegbegleiterin,  
 Coachin, Supervision, Psycho-  
 soziale Beraterin; Molln

Kosten 115,00 Euro  
 Anmeldung bis 11.11.2025

Samstag 09.00 –  
**22.** 16.30  
 November Seminar  
 2025

## Sr. Huberta Rohrmoser Einfach leben!



Leben ist ein Geschenk - pack es aus! (Reinhard Börner)

Wir alle tragen die Sehnsucht nach dem vollen, erfüllten Leben in uns. Im Alltag machen wir jedoch häufig die Erfahrung, "gelebt zu werden"; das Leben fließt gleichsam an uns vorbei. Oft genug hadern wir mit der Schwere unseres Lebens und fragen uns: Leben - wie geht das eigentlich?

An diesem Tag versuchen wir dem nachzuspüren, was unserem Leben Tiefe und Leichtigkeit zugleich gibt, wo Gott als Quelle des Lebens in uns gegenwärtig ist. Wir kommen mit unserer Lebendigkeit in Berührung.

Programm:  
 - Impulse zum Thema  
 - Text- und Musikmeditation  
 - Einfache meditative Tänze  
 - Zeit, um in die Natur hinauszugehen

Wichtig: Bereitschaft zum Schweigen

Sr. Huberta Rohrmoser  
 Meditations- und Exerzitien-  
 leiterin; St. Pantaleon-Erla

Kosten 49,00 Euro  
 Anmeldung bis 18.11.2025





Mittwoch 18.00 –  
**03.** 20.00  
Dezember Kurs  
2025 3 Abende

## Stefan Grandy Hinführung zu einem kontem- plativen Leben



Alle Termine:  
3.12. / 10.12. / 17.12.

In der vorweihnachtlichen Zeit spürt man stärker als vielleicht sonst, wie groß die Kluft ist zwischen der Sehnsucht nach Stille und den Anforderungen des Alltags, die das Leben unruhig machen.

Ich möchte in einfachen Schritten den Weg der Kontemplation zeigen, der einerseits hingeführt werden kann zu der Gebetsform des Herzensgebetes, andererseits die Möglichkeit eröffnet, auch in der größten Unruhe die innere Stille zu bewahren.

Mag. Stefan Grandy  
Theologe; Garsten

Kosten 30,00 Euro  
Anmeldung bis 28.11.2025

Freitag 19.00  
**13.**  
Februar Paarsegnung  
2026

## Heidi Staltner-Kix, Franz Wöckinger Paarsegnungsfeier zum Valentinstag



### Liebe braucht Blumen und mehr

Segen zugesprochen zu bekommen, innerlich berührt zu werden, sich gegenseitig zu segnen - eingebettet in einer ansprechenden Feier - das erwartet Sie bei der Paarsegnungsfeier vor dem Valentinstag. Ob frisch verliebt oder in einer schwierigen Phase ihrer Beziehung, ob Sie einen Mann lieben oder eine Frau, oder ... Jedes Paar ist herzlich willkommen!

Anschließend genießen wir den Abend weiter bei einer Agape im Foyer des Dominikanerhauses. Freuen wir uns dabei auch auf die wunderbare musikalische Begleitung durch den Chor MIX-DUR.

### Treffpunkt: Marienkirche Steyr

Mag.<sup>a</sup> Heidi Staltner-Kix  
Seelsorgerin der Citypastoral  
Steyr; Steyr

Lit. theol. Franz Wöckinger  
Pfarrer der Pfarre Steyr; Steyr

freiwillige Spende  
Kooperation mit Citypastoral



# GLAUBEN (ver) SUCHEN

## Bildungs- und Begegnungszentrum Haus der Frau

4020 Linz, Volksgartenstraße 18

### Zukunft muss nach Besserem schmecken! Einsatz für eine gerechte Gesellschaft und eine offene Kirche HYBRID

Soziale Ungerechtigkeit, Spannungen zwischen den Religionen, Reformstau in der Kirche, Globalisierung und Digitalisierung: Küberl greift große Themen auf und spart nicht mit Kritik. Doch zugleich bringt er Lösungsansätze für eine friedliche, gerechte und barmherzige Gesellschaft in der Zukunft. Geben Sie bitte bei der Anmeldung bekannt, ob Sie die Präsenzveranstaltung besuchen oder online an der Veranstaltung teilnehmen möchten.

#### Termin:

Fr, 28. November 2025, 19.30 bis 21.30 Uhr

**Leitung:** Dr. Franz Küberl

Ehemaliger Präsident der Caritas Österreich

**Anmeldung & Info:** 0732/667026

[hdf@dioezese-linz.at](mailto:hdf@dioezese-linz.at)

## Bildungszentrum St. Franziskus

4910 Ried/Innkreis, Riedholzstraße 15a

### „Wie geht Hoffnung?“

Was Menschen trägt, wenn es nichts mehr zu hoffen gibt. Ein Abend mit dem Schriftsteller und Palliativmediziner OA Dr. David Fuchs. Ein berührender und inspirierender Vortrag über das, was Menschen trägt, wenn es scheinbar nichts mehr zu hoffen gibt.

#### Termin:

Do, 11. Dezember 2025, 9.00 bis 20.30 Uhr

**Referent:** OA Dr. David Fuchs

Onkologe, Abteilungsleiter Palliativ Care, Ordensklinikum Linz, Schriftsteller

**Anmeldung & Info:** 07752/82742

[franziskushaus@dioezese-linz.at](mailto:franziskushaus@dioezese-linz.at)

## Bildungshaus Schloss Puchberg

4600 Wels, Puchberg 1

### Warum Christinnen und Christen nicht an das Christkind glauben

Seit Jahrzehnten tun wir landauf landab so, als ob Weihnachten das größte Fest im Kirchenjahr wäre. Gar nicht wenige sind sogar der Meinung, es sei ohnehin ziemlich egal, ob da der Nikolaus, der Weihnachtsmann oder das Christkind kommt. Hauptsache die Kinder freuen sich. Doch was an Jesus feiern wir zu Weihnachten? Schon vorweg: Seine Geburt wird es wohl nicht sein! Welche Geschichten finden wir dazu in unserer Heiligen Schrift? Wie können wir sie deuten, dass sie für uns im Hier und Heute relevant sind? Am Freitag-Abend wird stärker im Vortragsstil eine Antwort versucht und am Samstag dann in Seminarform. Vortrag und Seminar sind einzeln oder zusammen buchbar.

#### Termine:

Vortrag: Fr, 12. Dezember 2025, 19 bis 21 Uhr

Seminar: Sa, 13. Dezember 2025, 9 bis 17 Uhr

**Referent:** Dr. Franz Kogler

Referent für Bibelpastoral, langjähriger Leiter des Bibelwerks Linz

**Anmeldung & Info:** 07242/47537

[puchberg@dioezese-linz.at](mailto:puchberg@dioezese-linz.at)

## Bildungshaus Greisinghof

4284 Tragwein, Mistlberg 2

### Bibel intensiv - Ruf in die Freiheit

Die Geschichten von Mose, Aaron und Mirjam werden uns durch das Wochenende begleiten. Dabei werden wir die biblischen Texte mit unseren Erfahrungen vom Aufbrechen und Anfangen in Verbindung bringen.

#### Termine:

Sa, 07. März 2026, 9.00 Uhr bis

So, 08. März 2026, 12.30 Uhr

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Karin Hintersteiner

Theologin, Bibelwerk Linz

**Anmeldung & Info:** 07263/86011

[bildungshaus@greisinghof.at](mailto:bildungshaus@greisinghof.at)

Gesellschaft



Donnerstag 09.00 –  
**18.** 11.00  
September Straßenaktion  
2025 vor der Marienkirche

Freitag 12.00 –  
**26.** 19.00  
September Exkursion  
2025

## Bedingungsloses Grundeinkommen



Straßenaktion in der Woche  
des bedingungslosen Grund-  
einkommens

Der Verein "Mein Grund-  
einkommen" hat von 2021  
bis 2024 eine Langzeitstudie  
unter Beteiligung von Wirt-  
schaftsforschungs-Instituten  
durchgeführt und dabei  
herausgefunden, dass ein  
Grundeinkommen nicht zu  
weniger Arbeit sondern zu  
mehr Weiterbildung und  
Wohlbefinden führt.

Informieren Sie sich und  
diskutieren Sie mit uns bei  
unserer Aktion zu diesem  
Thema vor der Marienkirche.

**Veranstaltungsort:  
vor der Marienkirche**

kostenlos  
Kooperation mit Verein  
"Das Grundeinkommen",

## Magdalena Martin-Mayr Solidarische Landwirtschaft SOLAWI



Ausflug nach Sattledt

Bei diesem Ausflug zu Magdalena und Jonathan auf den Bio-  
hof Martin-Mayr in Sattledt werden wir viel über Solidarische  
Landwirtschaft, die Beweggründe und den Mehrwert dieser  
Form von Landwirtschaft, Biodiversität und Gemüseanbau,  
erfahren und sehen.

Ihr Schwerpunkt ist der Anbau von Bio-Gemüse auf dem Feld  
und in den Gewächshäusern. Sie pflegen auch einen großen  
Streuobstgarten mit Wiesen, in dem sich Schafe und Hühner  
tummeln. In einem kleinen Hofladen gibt es je nach Saison  
eigene Erzeugnisse zu kaufen. Zum Schluss lassen wir uns  
noch von Kaffee und Kuchen verwöhnen.

**Wir treffen uns um 12.00 Uhr in der Bahnhofshalle Steyr**  
und fahren gemeinsam mit dem Bus nach Sattledt. Wir kom-  
men um 18.37 Uhr wieder nach Steyr. Nähere Infos bei der  
Anmeldung!

Magdalena Martin-Mayr  
Bäuerin; Sattledt

Kosten 15,00 Euro exkl. Bus  
Anmeldung bis 22.09.2025

Dienstag 19.30  
**30.**  
September Vortrag  
2025

**Eva Bauernfeind-Schimek**  
**Warum wir kaufen,  
was wir nicht brauchen**



Auch wenn wir durch die Covid-Pandemie unser Kaufverhalten kurzfristig verändert haben - wir kaufen immer weiter, auch Dinge, die wir eigentlich nicht brauchen. Was treibt uns in unserem Konsum an? Wie funktionieren Marketingbotschaften? Und was verändert sich gerade?

Der Vortrag bietet Input zu psychologischen Mechanismen, die bei uns allen immer wieder greifen, wenn wir Kaufentscheidungen treffen, aber auch die Chance, eigenes Handeln kritisch zu hinterfragen; darüber hinaus erfahren Sie mehr über die schwerwiegenden Folgen von Fast Fashion auf Mensch und Ökosystem.

Mag.<sup>a</sup> Eva Bauernfeind-Schimek  
Referentin im Fachbereich Gesellschaft und Soziales in der Diözese Linz

**Kosten** 9,00 Euro VVK; 11,00 Euro AK

Freitag 14.00 – 17.00  
**10.**  
Oktober Outdoor  
2025

**Peter Prack**  
**Ökologischer Stadtpaziergang**



Reihe Ökologie

In einer kleinen Serie von Veranstaltungen, die auch unabhängig voneinander besucht werden können, möchte ich in die Ökologie einführen und die äußerst große Bedeutung dieses Teilgebiets der Biologie in unserer Zeit aufzeigen.

Steyr ist eine Stadt, die mit der Natur eng verzahnt ist, vor allem durch die Flüsse Enns und Steyr. Bei einem Spaziergang durch die Stadt und ihr nächstes Umland lernen wir Grundthemen der Ökologie kennen und gehen exemplarisch auf den Zusammenhang zwischen Naturraum und Lebensqualität ein.

**Treffpunkt: Taborrestaurant**

Mag. Peter Prack  
Biologe, pensionierter Biologielehrer; Kronstorf

**Kosten** 15,00 Euro  
**Anmeldung bis 06.10.2025**



Freitag  
**10.**  
Oktober  
2025

17.00 –  
19.00  
Schreibwerkstatt

## Mona Peirhofer Schreiben über Klimathemen: "Ein Sommer wie damals" & "Die Suche nach Planet B"



Alle Termine:  
10.10. / 21.11.

### Oktober: "Ein Sommer wie damals"

Wie waren die Sommer meiner Kindheit und Jugend? Wie empfinde ich den Sommer jetzt? Schreibend wollen wir uns erinnern und überlegen, was sich spürbar verändert hat.

### November: "Die Suche nach Planet B"

Klimaveränderungen können Angst machen, Medien schüren diese Angst oft zusätzlich. Im Schreiben wollen wir uns unseren Ängsten stellen und ihnen hoffnungsvolle Visionen gegenüberstellen.

Keine Vorkenntnisse im Schreiben erforderlich! Wir lassen uns von Impulsen führen. Es gibt kein "richtig" oder "falsch" und schon gar kein "Thema verfehlt".

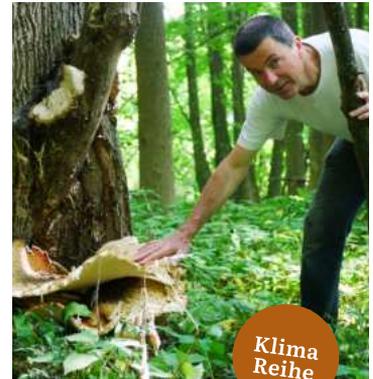
Mona Peirhofer MBA  
Leiterin von Schreibwerkstätten,  
Pressereferentin Chorverband OÖ,  
Schriftstellerin; Haid

Kosten 40,00 Euro  
Anmeldung bis 06.10.2025

Montag  
**20.**  
Oktober  
2025

18.30 –  
21.00  
Interaktiver  
Vortrag

## Peter Prack Der Stoffkreislauf und das Wachstum der Pflanzen



Reihe Ökologie

Die Theorie zum Stoffkreislauf in Ökosystemen stellt klar, wie die gedeihen, von denen wir leben: Die grünen Pflanzen.

Praktische Konsequenzen:

- Die vielfach gebrochenen Stoffkreisläufe der modernen Industriegesellschaften: Pflanzennährstoffe überdüngen Gewässer; bleibt bald der Teller leer, weil Phosphor knapp wird; der Stickstoff, das Nitratproblem und der Energiehunger in der industrialisierten Landwirtschaft werden zum Problem

- Abfall CO<sub>2</sub> ist Treiber der Klimakrise

Mag. Peter Prack  
Biologe, pensionierter Biologie-  
lehrer; Kronstorf

Kosten 9,00 Euro VVK  
11,00 Euro AK

Donnerstag 14.00 –  
**06.** 15.00  
November Workshop  
2025 4 Termine

Montag 18.30 –  
**17.** 21.00  
November Interaktiver  
2025 Vortrag

## Stricken gegen soziale Kälte



Alle Terminmöglichkeiten:  
6.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12.

Ein kleiner Beitrag der Freude bereitet

Wie in den letzten Jahren, stricken wir wieder gemeinsam Handschuhe, Hauben, Schals, ... Es sind alle herzlich willkommen, die Freude am Stricken haben und anderen eine Freude machen wollen. Gerne können Sie auch Selbstgestricktes oder Wolle vorbeibringen. Wir freuen uns über jede Beteiligung.

Anfang Dezember werden die Stricksachen wieder ins Tageszentrum vom Verein Wohnen Steyr gebracht, wo sie sicher wieder mit großer Freude entgegengenommen werden.

Termine können einzeln besucht werden!

kostenlos

## Peter Prack Der Energiefluss im Ökosystem und die fruchtbringende Wandlung von Licht in Wärme



### Reihe Ökologie

- Warum haben `s "Raub"-tiere schwerer als gleich große Pflanzenfresser? (Sie sind deshalb auch stark gefährdet!)
- Warum ist der ökologische Fußabdruck eines Menschen so stark davon abhängig, wie viel tierische Produkte er/sie genießt? Bei diesem Thema werfen wir einen speziellen Blick auf die österreichische Landwirtschaft.
- Die Bioakkumulation von Schadstoffen und die Milderung ihrer gefährlichen Konsequenzen.

Mag. Peter Prack  
Biologe, pensionierter Biologielehrer; Kronstorf

**Kosten** 9,00 Euro VVK  
11,00 Euro AK



Dienstag 7.00 –  
**25.** 18.45  
November Exkursion  
2025

## Sabine Gamsjäger

### Das internationale Wien: Die vereinten Nationen & Naschmarkt



#### Ausflug nach Wien

Wir besuchen am Vormittag das Vienna International Centre - VIC (Wien ist einer von 4 Standorten weltweit), welches die Mitglieder der Familie der Vereinten Nationen beherbergt und erfahren bei einer Führung einiges über die Geschichte, Architektur und wichtige Themen, an denen die UNO arbeitet, wie Frieden und Sicherheit, Menschenrechten und nachhaltiger Entwicklung.

Anschließend besuchen wir den Naschmarkt nahe dem Zentrum von Wien, einer der schönsten und interessantesten Lebensmittelmärkte. Es gibt viele weniger bekannte und exotische Waren und Lebensmittel. Wir schlendern kulinarisch durch die ganze Welt und lassen uns auch von der internationalen Gastronomie verwöhnen und inspirieren.

**Wir treffen uns um 7.00 Uhr am Bahnhof Steyr** und fahren gemeinsam nach Wien. Wir kommen um 18.45 Uhr wieder nach Steyr zurück. Nähere Infos bei der Anmeldung!

Sabine Gamsjäger  
Leiterin Dominikanerhaus

**Kosten** 36,00 Euro exkl. Zugkarte und Wiener Linien  
**Anmeldung bis 18.11.2025**



Montag 18.30 –  
**01.** 21.00  
Dezember Interaktiver  
2025 Vortrag

## Peter Prack

### Populationsökologie: Warum der Teich nicht von Karpfen übergeht



#### Reihe Ökologie

Von der Borkenkäferexplosion bis zum Aussterben

Jede Art hat das Potential zu explosiver Vermehrung. Welche Faktoren verhindern das meist kurzfristig, aber nicht immer langfristig? Ohne in biologische Fehlschlüsse zu verfallen, stellen wir uns der Frage: Hat der Mensch gegenüber solchen Faktoren eine Sonderrolle?

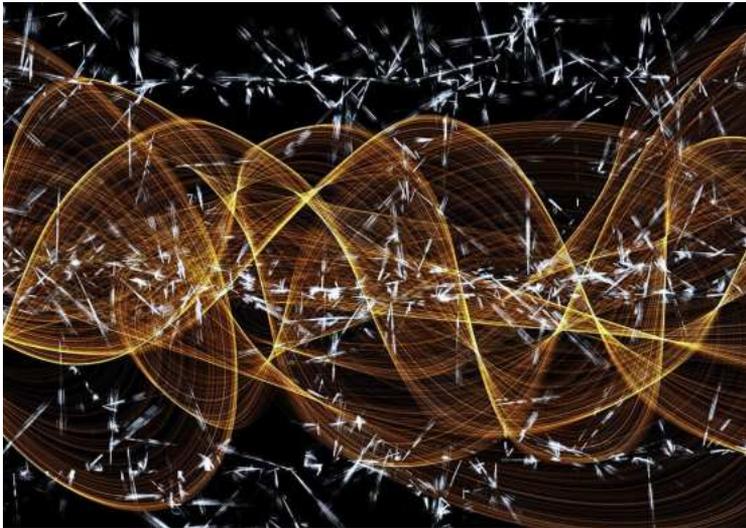
Mag. Peter Prack  
Biologe, pensionierter Biologie-  
lehrer; Kronstorf

**Kosten** 9,00 Euro VVK  
11,00 Euro AK



Samstag 12.00 –  
**13.** 19.00  
 Dezember Exkursion  
 2025

**Dagmar Grünwald**  
**Q - Eine theatralische Annäherung -**  
**Ausflug in den Zirkus des Wissens, Linz**



Die Quantenphysik verändert unser Verständnis von Welt und Wirklichkeit, das teilweise noch immer von der klassischen Physik geprägt ist. Wie sehr ihre Erkenntnisse aber bereits seit einiger Zeit die technischen Hilfsmittel unseres Alltags ermöglichen, ist uns oft gar nicht bewusst. Die Quantentheorie öffnet uns faszinierende Denkräume und bietet zukunftsweisende Anwendungen - und sie wird heuer, so jung sie uns auch vorkommt, 100 Jahre alt.

Die UNESCO hat 2025 zum Internationalen Jahr der Quantenwissenschaft und -technologie erklärt. Der Zirkus des Wissens an der JKU Linz zeigt zu diesem Thema eine neue Theaterproduktion von und mit Andreas Pfaffenberger und Martina Winkel.

**Treffpunkt: 12.00 Uhr Bahnhof Steyr**

Wir fahren gemeinsam mit dem Zug nach Linz und kommen um ca. 18.45 Uhr zurück. Nähere Infos bei der Anmeldung!

Dagmar Grünwald  
 Pädagogische Mitarbeiterin  
 Dominikanerhaus; Steyr

**Kosten** 10,00 Euro exkl. Zugkarte und Öffentlicher Verkehr Linz  
 Eintritt Zirkus des Wissens: "pay as you can"  
**Anmeldung bis 10.12.2025**

**Infos und Anmeldung:** [www.dominikanerhaus.at](http://www.dominikanerhaus.at)

**GEDENKFEIER am**  
**JÜDISCHEN FRIEDHOF**  
**STEYR**



Mittwoch,  
 5. Nov. 2025 um 17.00 Uhr

Am 9. November 1938 plünderten hasserfüllte Nationalsozialisten jüdische Geschäfte und zündeten Synagogen an. Anlässlich des 87. Jahrestages der Pogromnacht lädt das Mauthausen Komitee Steyr zur 36. Gedenkfeier am Jüdischen Friedhof in Steyr ein. Drei Kurzbiografien von Steyrer Opfern, eine Gedenkrede und Musik des Duos „SpielZEUGS“ sind Teil des Programms.

Die männlichen Teilnehmer werden gebeten, nach jüdischem Brauch am Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen. Nach der Kranzniederlegung und der Gedenkminute können sich alle Teilnehmer mit einem kleinen Stein am Gedenken beteiligen.

**Veranstalter:**  
 Mauthausen Komitee Steyr  
**Mitveranstalter:**  
 Dominikanerhaus Steyr,  
 Museum Arbeitswelt

**Veranstaltung dazu im**  
**Museum Arbeitswelt**  
**5. Nov. 2025 um 19 Uhr:**

**KONZERT**  
**Duo „SpielZEUGS“**

**Wort-Splitter aus dem**  
**jüdischen Leben –**  
**Bernhard Schmalzel**



Freitag  
**16.**  
Jänner  
2026  
17.00 –  
19.00  
Schreibwerk-  
statt

## Monika Peirhofer Schreiben über Klimathemen



Alle Termine:  
16.01. / 6.02.

### Jänner: "Climate Facts und Climate Fake"

Wie und wo kann ich Fakten recherchieren? Was sind fundierte Quellen? Wie schreibe ich einen sachlichen Text? Wie nutze ich Zitate?

### Februar: "Breaking news"

Wie schreibe ich einen ansprechenden Presstext und wie kann ich diesen in den Medien platzieren? Was muss ich hinsichtlich des Urheberrechts beachten?

Keine Vorkenntnisse im Schreiben erforderlich! Wir lassen uns von Impulsen führen. Es gibt kein "richtig" oder "falsch" und schon gar kein "Thema verfehlt"..

Mona Peirhofer MBA  
Leiterin von Schreibwerkstätten, Pressereferentin Chorverband OÖ, Schriftstellerin; Haid

Kosten 40,00 Euro  
Anmeldung bis 12.01.2026

Montag  
**19.**  
Jänner  
2026  
19.00  
Kamingespräch

## Sebastian Thieme Wohlstand, Wohlfahrt und Gemeinwohl?



Kamingespräch über das Verständnis von Wohlstand

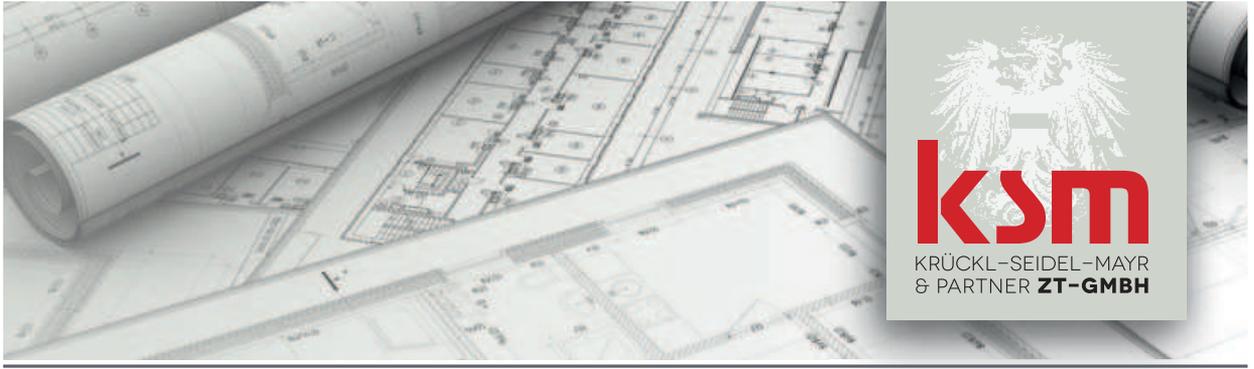
Der Begriff "Wohlstand" ist in aller Munde: Wohlstand ist in Gefahr, bedroht, muss erhalten oder gesichert werden. "Wohlstand für alle" lautete die Formel des Wirtschaftswunders, die Ludwig Erhard mit Zigarre im Nachkriegsdeutschland verkünden ließ. Aber was ist damit eigentlich genau gemeint? Was ist Wohlstand? Ist es das, was im Geldsäckel klingt? Oder gehören auch Muse, Trödeln und die Zeit für Sorgearbeit dazu? Was hat Wohlstand eigentlich mit Wachstum zu tun? Oder warum wird Wachstum häufig als Voraussetzung für Wohlstand genannt? Wie passen Verzicht und Wohlstand zusammen? Über diese und / oder andere Dinge wird zu sprechen sein, bei diesem Kamingespräch.

Referent: Dr. Sebastian Thieme, wissenschaftlicher Referent für Ökonomie an der Katholischen Sozialakademie Österreichs in Wien, Sozialökonom, der u.a. zu Wohlstand, pluraler Ökonomie, Wirtschaftsethik und ökonomischer Misanthropie forscht. Am 17.06.2024 ist sein Buch "Wohlstand" beim utb-/Budrich-Verlag erschienen.

Dr. Sebastian Thieme  
Wissenschaftlicher Referent für Ökonomie an der Katholischen Sozialakademie Österreichs in Wien, Sozialökonom; Wien

Kosten 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK





Ihre kompetenten Partner in Sachen:

STATIK – BAUPHYSIK – STRASSENBAU – BODENMECHANIK  
BAUSTELLENKOORDINATION – BAULEITUNG – ENERGIEAUSWEIS  
SCHALLTECHNIK – LUFTECHNIK – AKKREDITIERTE PRÜFSTELLE

[www.ksm-ingenieure.at](http://www.ksm-ingenieure.at)

**KRÜCKL-SEIDEL-MAYR & PARTNER ZT-GmbH für Bauingenieurwesen und technische Physik**

Naarnerstraße 20, 4320 Perg, T. 07262/584 84, E. [office@ksm-ingenieure.at](mailto:office@ksm-ingenieure.at)

Niederlassung Steyr: Sierningerstraße 78, 4400 Steyr, T. 07262/584 84, E. [r.mayr@ksm-ingenieure.at](mailto:r.mayr@ksm-ingenieure.at)

**STEYR]  
[DORF]  
[LADEN**

**NAHVERSORGER  
MIT VOLLSORTIMENT  
IM STEYRDORF**



**ÖÖ LANDES-  
PREIS  
FÜR UMWELT UND  
NACHHALTIGKEIT  
2024**

**GEÖFFNET**  
Montag–Samstag  
8–12 Uhr  
Montag + Freitag  
16.30–18.30 Uhr

Genossenschaftsmitglieder  
können darüber hinaus mit  
ihrer Zutrittskarte selbstständig  
einkaufen.

**4400 Steyr, Wieserfeldplatz 6**  
[steyrdorf@ums-egg.at](mailto:steyrdorf@ums-egg.at)  
[www.ums-egg.at](http://www.ums-egg.at)

Folge uns auf:  

GASTHOF  
RESTAURANT  
BAR

[www.mader.at](http://www.mader.at)  
☎ 07252 53 358  
✉ [mader@mader.at](mailto:mader@mader.at)





Samstag  
**24.**  
Jänner  
2026

9.00 –  
17.00  
BarCamp

## Klima BarCamp: Die Welt wie ich sie mir wünsche und wie wir dorthin kommen



Das Barcamp bietet Raum für Austausch, Diskussion, Vernetzung und Stärkung. Wie sehen unsere Visionen für eine Gute Zukunft für alle aus? Was wollen, müssen wir ändern, damit auch zukünftige Generationen noch eine lebenswerte Welt vorfinden? Welche Ideen gibt es für eine Umsetzung? Wie könnten wir das angehen?

Ein Barcamp ist eine sogenannte "Unkonferenz": Es gibt kein fixes Programm, Teilnehmende sind "Teilgebende", alle sind Expert\*innen. Diskutiert, ausprobiert und weiterentwickelt werden die von den Teilnehmenden direkt in das Barcamp eingebrachten Ideen, Fragen und Themen.

Ein Barcamp lebt von der Aktivität und dem Interesse der Teilnehmer\*innen und kann so zu einem überraschenden und bunten Erlebnis für alle werden! Werdet Teil von dieser bereichernden Aktivität!

freiwillige Spende  
Anmeldung bis 20.01.2026  
Kooperation mit Klimafokus, "daHuatbrennt", Radlobby (angefragt),  
Alpenverein (angefragt)

Montag  
**26.**  
Jänner  
2026

18.00  
kfb

## Info-Treffen zur Aktion Familien- fasttag 2026



Die Veranstaltung bietet eine fundierte inhaltliche Vorbereitung auf die Aktion Familienfasttag der Katholischen Frauenbewegung. Wir beschäftigen uns mit dem Thema Teilhabe, anschaulich dargestellt am Beispiel des indischen Modellprojekts "Indigene Frauen für Geschlechtergerechtigkeit in Jharkhand".

Eingeladen sind alle, die sich für entwicklungspolitische Fragestellungen und globale Solidarität interessieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

kostenlos

# Lebensorientierung



Donnerstag 19.00  
**25.**  
 September Vortrag  
 2025

**Susanne Mayr**  
**Erste Hilfe für die Seele**



Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?

Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?

Bei diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick zu den Erste Hilfe für die Seele Kursen und wie auch Sie "Ersthelfer\*in für psychische Gesundheit" werden können.

In den "Erste Hilfe für die Seele"-Kursen lernen Sie, wie Sie bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können.



Mag.<sup>a</sup> Susanne Mayr  
 Klinische und Gesundheitspsychologin, pro mente OÖ; Linz

**Kosten** 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK  
**Kooperation** mit pro mente OÖ

Dienstag 09.00 – 10.30  
**30.**  
 September Kurs  
 2025 10 Vormittage

**Rosa Wieser**  
**SelBA für alle ab 55**



Alle Termine:  
 30.09. / 7.10. / 14.10. / 21.10. /  
 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. /  
 2.12. / 9.12.

Ein abwechslungsreiches Gedächtnistraining mit dem Schwerpunkt Bewegung für alle ab 55. Die wirkungsvolle Kombination von:

- Bewegung: fördert das Denken - in diesem Sinne werden Körper und Geist trainiert
- Gedächtnis: im Denken fit bleiben - Übungen, die die geistige Beweglichkeit anregen und Spaß machen
- Alltag: trainieren in der Praxis - im vertrauten Rahmen über aktuelle Lebensfragen sprechen, Themen diskutieren und Lösungen finden



Rosa Wieser  
 SelBA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;  
 St. Ulrich

**Kosten** 83,00 Euro inkl. Kopien  
**Anmeldung bis 25.09.2025**  
**Kooperation** mit KBW

Mittwoch 14.30 – 16.00  
**01.**  
 Oktober Kurs  
 2025 10 Nachmittage

**Rosa Wieser**  
**SelBA**



Alle Termine:  
 1.10. / 8.10. / 15.10. / 22.10. /  
 5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. /  
 3.12. / 10.12.

"Unser Gehirn ist keine Schuhschachtel, sondern wie eine Perlenkette, die jeden Tag glänzen will. Dafür kann man täglich gehirngerechte und knifflige Übungen machen. Es geht nur ums gemeinsame Tun."

Bei SelBA - selbstständig im Alter - einem abwechslungsreichen und anerkannten Trainingsprogramm, werden Körper, Geist und Seele in Schwung gehalten, die Gehirnleistungen aktiviert und trainiert. Ein Weg, die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten bzw. deutlich zu verbessern.



Rosa Wieser  
 SelBA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;  
 St. Ulrich

**Kosten** 83,00 Euro inkl. Kopien  
**Anmeldung bis 26.09.2025**  
**Kooperation** mit KBW



Montag 18.30 –  
**06.** 21.00  
 Oktober Kurs  
 2025 8 Abende

## Natascha van Riet

### Dein achtsamer Weg durch Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit



Alle Termine:  
 6.10. / 13.10. / 20.10. /  
 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. /  
 24.11.

In diesem Geburtsvorbereitungskurs für Paare lernt ihr immer achtsamer mit euren Gedanken und Handlungen umzugehen, was euch die starke Ressource bei der Geburt und in der Zeit mit eurem Kind sein wird. Dieser Kurs verbindet einen MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction) mit Geburtsvorbereitung.

Der Kurs kann auch als Frau alleine besucht werden.

Themen:

- der physiologische Geburtsverlauf
- Gewährsein deines Atems, deiner Körperempfindungen, ...
- die Bedeutung der Wahrnehmung im Zusammenhang mit Stress und körperlichen Schmerzen
- wie deine Gedanken und Gefühle die Geburt beeinflussen
- warum Achtsamkeit unter der Geburt und in der Babyzeit so eine große Rolle spielt
- wie du Wehenschmerz und Angst begegnen kannst
- wie dein Partner/Partnerin dich unterstützen kann
- wie du mit unvorhergesehenen Ereignissen umgehen kannst
- der "Babyzyklus", das Leben mit eurem Baby
- Bedürfnisse der neugeborenen Familie, achtsames Zuhören und vieles mehr ...

Natascha van Riet MSc  
 Hebamme, Achtsamkeits- und  
 Meditationslehrerin, Pädagogin; Steyr

**Kosten** 295,00 Euro  
 510,00 Euro pro Paar inkl. Downloads und Skript  
**Anmeldung bis 01.10.2025**  
**Kooperation** mit Drehscheibe Kind



Dienstag 19.00  
**07.**  
 Oktober Vortrag  
 2025

## Ewald Kreuzer

### Was hilft bei Depressionen wirklich?



Sanfte Therapien mit  
 heilsamer Wirkung

Zahlreiche Menschen leiden an Depressionen, Angstzuständen, Überforderung, Schlaflosigkeit, Suizidgedanken. Was hilft?

Neben oft notwendigen Medikamenten gibt es viele „sanfte Therapien“, welche die psychische Gesundheit stärken und neue Lebensfreude wecken können. Dazu gehören die Wald- und Gartentherapie, regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, die Musik-, Kunst-, Biblio- und Schreibtherapie sowie eine gute Selbstfürsorge.

Nach dem Vortrag informiert die Steyrer Selbsthilfegruppe über ihre Aktivitäten und über das Buch "Neu aufblühen!".

Mag. Ewald Kreuzer OFS  
 Theologe, Dipl. Lebensberater,  
 Gründer von pro homine; Steyr

**Kosten** 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK  
 8,00 Euro pro homine Mitglieder  
**Kooperation** mit Verein pro homine



Donnerstag 09.30 –  
**09.** 11.00  
Oktober Café  
2025 3 Termine

## Gemeinschaftscafé MEHRsamkeit - Wir sind da - Inklusionsangebot



Alle Terminmöglichkeiten:  
9.10. / 6.11. / 4.12.

"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 und ins Dominikanerhaus kommen. Von 9.30 bis ca. 11.00 Uhr wird hier ein spätes, kleines Frühstück gemeinsam genossen. Hier kann man sich austauschen, Karten spielen, sich von sich selbst und dem Leben überraschen lassen! Nehmen Sie Ihren Freund oder Ihre Bekannte mit, und/oder lernen Sie neue Gesichter und Menschen kennen!

Wir freuen uns auf Sie!

**freiwillige Spende**  
Kooperation mit Projekt EULE / FAB,  
Familien- und Lebensberatung und  
Caritas

Donnerstag 16.00 –  
**16.** 19.30  
Oktober Kurs  
2025 4 Abende

## Barbara Atzlesberger Erste Hilfe für die Seele - Erwachsene



Alle Termine:  
16.10. / 23.10. / 6.11. / 13.11.

Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten bei Erwachsenen

In diesem Kurs lernen Erwachsene, wie Sie bei psychischen Problemen anderer Erwachsener Erste Hilfe leisten können. Dazu gehört, Probleme zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Sie erhalten Basiswissen zu psychischen Krankheiten und Krisen, üben Erste Hilfe Maßnahmen und wie Sie Betroffene zu professioneller Hilfe ermutigen.

Ersthelfer\*in für psychische Gesundheit werden Sie nach 80% Anwesenheit und absolvierter Wissensüberprüfung.

Hinweis: Der Kurs ist weder eine Therapie noch eine Selbsthilfegruppe!

Kosten: 200,00 Euro - auf Anfrage gefördert durch ÖGK und KFG zum Preis von 25,00 Euro.

**LINK: <https://angebote.erstehilfueurdieseelle.at/de/9/Oberoesterreich?esraSoftIdva=122328>**

Barbara Atzlesberger  
Mitarbeiterin bei pro mente OÖ in der  
psychozialen Beratungsstelle, Inst-  
rumentin "Erste Hilfe für die Seele"; Linz



Kosten 200,00 Euro (gefördert: 25,00 Euro)  
Anmeldung via QR Code und link Buchungsplattform  
Erste Hilfe für die Seele bis 09.10.2025  
Kooperation mit pro mente OÖ



Donnerstag 19.00 –  
**16.** 21.00  
Oktober  
2025

Kurs  
6 Abende

Samstag 09.00 –  
**18.** 18.00  
Oktober  
2025

Seminare

## Simone Grammer Improvisations- theater Spiel dich frei!



© Grammer Julian

Alle Termine:  
16.10. / 6.11. / 20.11. / 11.12. /  
15.01. / 29.01.

Mit jeder Menge Spaß traierst und gewinnst du hier:

- Selbstvertrauen
  - eine fokussierte Aufmerksamkeit
  - Teamfähigkeit
  - Merkfähigkeit
  - Schlagfertigkeit und Spontantität
  - die Fähigkeit lustvoll zu scheitern
  - Koordination und Rhythmusgefühl
  - eine feine Wahrnehmung und das Gefühl für den richtigen Moment
- Viele gute Gründe dafür, an diesen vier Abenden in die erfrischende Kunst des Improtheaters hineinzu-schnuppern!

Simone Grammer  
im Sozialbereich tätig, seit 10 Jahren leidenschaftliche Impro-Spielerin; Neuhofen an der Krems

Kosten 120,00 Euro  
Anmeldung bis 10.10.2025

## Ehevorbereitung aktiv



Alle Terminmöglichkeiten:

- Samstag, 18. Oktober: 9.00 - 18.00
- Samstag, 17. Jänner: 9.00 - 18.00
- Freitag, 27. Februar: 13.30 - 22.00
- Freitag, 20. März: 13.30 - 22.00
- Samstag, 25. April: 9.00 - 18.00
- Freitag, 29. Mai: 13.30 - 22.00 (outdoor)
- Samstag, 13. Juni: 9.00 - 18.00 (outdoor)

Das Kompaktseminar für Paare, die kirchlich heiraten wollen. Im Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, sich einzeln, als Paar, in Kleingruppen und im Plenum 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 bekommen Anregungen und Unterlagen zur Gestaltung weiterer Paargespräche für zu Hause.

Kosten 100,00 Euro pro Paar  
Anmeldung bis 1 Woche vorher  
Kooperation mit BEZIEHUNGLeben

wirtrauenuns





Samstag  
**25.**  
Oktober  
2025

9.00 –  
12.00

Kurs  
2 Vormittage

## Ewald Kreuzer Abschied nehmen



Alle Termine:  
25.10. / 8.11.

Wie die Trauer uns dabei helfen kann

Von einem vertrauten und geliebten Menschen Abschied nehmen zu müssen fällt schwer. Unsere Seele braucht dafür Zeit, Raum und Ausdrucksmöglichkeit. Die Trauer, die wir empfinden, ist ein Zeichen unserer Liebe. Sie hilft uns, das Leben neu zu ordnen.

- Wie können wir einen Abschied in Würde gestalten?
- Was lässt uns trotz allem hoffen und leben?

Seit mehr als 20 Jahren gestaltet der Kursleiter Verabschiedungsfeiern und gibt seine vielfältigen Erfahrungen mit hilfreichen Empfehlungen für den Umgang mit Abschied und Trauer an trauernde Angehörige weiter.

Mag. Ewald Kreuzer OFS  
Theologe, Dipl. Lebensberater,  
Gründer von pro homine - Verein für  
psychische Gesundheit; Steyr

Kosten 72,00 Euro  
Anmeldung bis 21.10.2025



*pro homine*

### SELBSTHILFEGRUPPE

Für Menschen mit  
Depressionen und deren  
Angehörige /  
[www.pro-homine.at](http://www.pro-homine.at)

Zeit:  
Jeden 2. Montag im Monat  
19.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: Dominikanerhaus

Tel.: 0664 / 231 15 70  
Mail: [pro-homine@gmx.at](mailto:pro-homine@gmx.at)



Donnerstag 16.00 –  
**20.** 20.00  
November Kurs  
2025 4 Abende

## **Birgit Blochberger** **Erste Hilfe für die Seele - Jugendliche**



© pro mente OÖ

Alle Termine:  
20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12.

Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten bei Jugendlichen

In diesem Kurs lernen Erwachsene, wie Sie bei psychischen Problemen Jugendlicher Erste Hilfe leisten können.

Praxisnah wird Wissen über die häufigsten psychischen Krankheiten und Krisen Jugendlicher vermittelt. Die Teilnehmer\*innen lernen, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen sowie Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

Ersthelfer\*in für psychische Gesundheit werden Sie nach 80% Anwesenheit und bestandener Wissensüberprüfung.

Hinweis: Der Kurs ist weder eine Therapie noch eine Selbsthilfegruppe!

**LINK: <https://angebote.erstehilfueurdieseele.at/de/8/Oberoesterreich?esraSoftIdva=123657>**

Mag.<sup>a</sup> Birgit Blochberger  
Mitarbeiterin bei pro mente OÖ,  
Geschäftsfeld Jugend, Instruktorin  
"Erste Hilfe für die Seele"; Linz



Kosten 260,00 Euro  
Anmeldung via QR Code und link Buchungsplattform  
Erste Hilfe für die Seele bis 13.11.2025  
Kooperation mit pro mente OÖ





Samstag  
**29.**  
November  
2025

9.00 –  
19.00

Seminar  
Aufstellungsarbeit

## Imma-Maria Schleicher, Maria Hageneder Familienaufstellung



In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit unserer Lebensgeschichte: Den Kräften, die durch die Vorfahren in uns wirken, die uns auf unserem Lebensweg behindern, aber auch bereichern können, wenn Blockaden und Verstrickungen gelöst sind. Wer seine alten Lebensmuster und ihre Wirkung erkennt, kann in seinem Leben leichter Neues entwickeln.

Für Frauen, Männer und Paare, die

- dem Leben mehr Qualität geben möchten
- nicht wissen, wo sie hingehören
- hinderlichen Mustern auf die Spur kommen wollen
- sich von einem Menschen nicht verabschieden konnten und dies nachholen möchten
- an ihrer Beziehung arbeiten möchten
- mit sich oder jemanden anderen in Unfrieden sind und an Verständnis und Versöhnung arbeiten möchten

Es gibt auch die Möglichkeit zur Aufstellung von Symptomen, Glaubenssätzen und dem Ich und Selbst.

Imma-Maria Schleicher  
System. Familientherapeutin,  
Weiterbildung in Aufstellungs-  
arbeit; Steyr

Maria Hageneder  
Tanztherapeutin, Weiterbil-  
dung in Aufstellungsarbeit;  
Scharnstein

**Kosten** 170,00 Euro für Aufsteller\*in,  
70,00 Euro für Rollenspieler\*in  
**Anmeldung bis 25.11.2025**



Dienstag  
**13.**  
Jänner  
2026

09.00 –  
10.30

Kurs  
9 Vormittage

## Rosa Wieser SelbA für alle ab 55



Alle Termine:

13.01. / 20.01. / 27.01. / 3.02. /  
10.02. / 24.02. / 3.03. / 10.03. /  
17.03.

Ein abwechslungsreiches  
Gedächtnistraining mit dem  
Schwerpunkt Bewegung für  
alle ab 55. Die wirkungsvolle  
Kombination von:

- Bewegung: fördert das Denken - in diesem Sinne werden Körper und Geist trainiert
- Gedächtnis: im Denken fit bleiben - Übungen, die die geistige Beweglichkeit anregen und Spaß machen
- Alltag: trainieren in der Praxis - im vertrauten Rahmen über aktuelle Lebensfragen sprechen, Themen diskutieren und Lösungen finden



Rosa Wieser  
SelbA-Trainerin, Fachsozial-  
betreuerin Altenarbeit;  
St. Ulrich

**Kosten** 75,00 Euro inkl. Kopien  
**Anmeldung bis 08.01.2026**  
Kooperation mit KBW



Mittwoch 14.30 – 16.00  
**14.**  
 Jänner 2026  
 Kurs  
 9 Nachmittage

**Rosa Wieser**  
**SelbA**



Alle Termine:  
 14.01. / 21.01. / 28.01. / 4.02. /  
 11.02. / 25.02. / 4.03. / 11.03. /  
 18.03.

"Unser Gehirn ist keine Schuhschachtel, sondern wie eine Perlenkette, die jeden Tag glänzen will. Dafür kann man täglich gehirngerechte und knifflige Übungen machen. Es geht nur ums gemeinsame Tun."

Bei SelbA - selbstständig im Alter - einem abwechslungsreichen und anerkannten Trainingsprogramm, werden Körper, Geist und Seele in Schwung gehalten, die Gehirnleistungen aktiviert und trainiert. Ein Weg, die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten bzw. deutlich zu verbessern.

Rosa Wieser  
 SelbA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;  
 St. Ulrich



**Kosten** 75,00 Euro inkl. Kopien  
**Anmeldung bis 09.01.2026**  
**Kooperation** mit KBW

Donnerstag 19.30  
**22.**  
 Jänner 2026  
 Vortrag

**Doris Ramsebner**  
**Hochsensibel - na und?**



Hochsensible Personen nehmen Reize intensiver wahr, ihre Sinne sind ausgeprägter und sie sind meist sehr empathisch. Aus diesem Grund müssen sie mehr verarbeiten und überfordern oft schneller. Etwa jeder fünfte Mensch ist hochsensibel, die wenigsten wissen es und fühlen sich ihr Leben lang falsch und missverstanden.

- Was bedeutet es hochsensibel zu sein?
- Wie kann ich lernen damit umzugehen?
- Welche Alltagshelfer gibt es und wie kann ich sie integrieren?

Der Vortrag soll sich an alle richten, die vermuten, dass sie selbst, oder ein zu betreuendes Kind hochsensibel sind, bzw. sich einfach über das Thema informieren möchten.

Doris Ramsebner  
 Dipl. Trainerin für Hochsensibilität; Ried im Traunkreis

**Kosten** 9,00 Euro VVK,  
 11,00 Euro AK  
**Kooperation** mit Drehscheibe Kind



Donnerstag 17.30 – 21.00  
**05.**  
 Februar 2026  
 Workshop

**Doris Ramsebner**  
**Hochsensibel - was nun?**



Erkennen hochsensibel zu sein, ist einerseits eine Erleichterung, andererseits steht man vor neuen Herausforderungen:

- Hochsensibilität kurz erklärt!
- Was sind die nächsten Schritte?
- Wie kann ich lernen, glücklich mit der Hochsensibilität zu leben?
- Welche Tools helfen im Alltag?

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihren Umgang mit der Hochsensibilität verbessern möchten. Durch eine Mischung aus Fachwissen und Übungen lernen Sie die Hochsensibilität leichter zu akzeptieren und bekommen Inputs, um den Alltag zu verbessern.

Doris Ramsebner  
 Dipl. Trainerin für Hochsensibilität; Ried im Traunkreis

**Kosten** 57,00 Euro  
**Anmeldung bis 30.01.2026**  
**Kooperation** mit Drehscheibe Kind





Samstag  
**07.**  
Februar  
2026

09.00 –  
17.00

Seminar  
Aufstellungsarbeit

**Agnes Brandl, Stefan Schöttl**  
**Wahrnehmen was ist**



Systemisch-spirituelle Aufstellungsarbeit

In diesem Tagesseminar laden wir Sie ein, Ihre persönlichen Anliegen, Fragen oder auch körperlichen Symptome durch die Methode der systemisch-spirituellen Aufstellung zu bearbeiten.

Bisher unbekannte Ressourcen, Hindernisse und Kraftquellen werden im Hier und Jetzt wahrgenommen und eröffnen neue Perspektiven. Auch Menschen, die selbst kein Anliegen aufstellen wollen, sind im Seminar willkommen.

Mag.<sup>a</sup> Agnes Brandl  
Einzel- & Familienberatung;  
Molln

Mag. Stefan Schöttl  
Einzel- & Familienberatung;  
Schlierbach

**Kosten** 154,00 Euro für Aufsteller\*in  
94,00 Euro für Rollenspieler\*in  
**Anmeldung bis 03.02.2026**



## **ABO Frauengruppe**



Wir springen über unseren Schatten und

wir wagen es ...  
- unsere Sorgen und Ängste,  
- unsere Scham- und Schuldgefühle  
welche durch schädlichen Alkoholkonsum entstanden sind, in der ABO-Frauengruppe mit anderen zu teilen!

**14-tägige Treffen,  
ab 9.09.2025  
jeweils dienstags,  
9.30 - 11.30 Uhr**

Alle Termine:  
9.9./23.9./7.10./  
21.10./4.11./18.11./  
2.12./16.12.

Sie können auch telefonisch Einzelberatung bzw. Video-telefonberatung in Anspruch nehmen.

Mag.<sup>a</sup> Hämmerle  
0664/ 600 72 892 10

Helga Ratzenböck  
0664/ 600 72 895 53

Kommunikation



Dienstag 14.00 –  
**30.** 15.30  
September Kurs  
2025 8 Nachmittage

## Sibylle Bäuml Say it in English!



Alle Termine:  
30.09. / 7.10. / 14.10. / 21.10. /  
4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11.

Level B1

Improve your English - have a conversation about different topics and a revision of basics once a week in a nice group!

Sibylle Bäuml  
Englischlehrerin; Steyr

**Kosten** 74,00 Euro inkl. Kopien  
**Anmeldung bis 25.09.2025**

Dienstag 18.00 –  
**30.** 19.30  
September Kurs  
2025 8 Abende

## Sibylle Bäuml Conversation in the Evening



Alle Termine:  
30.09. / 7.10. / 14.10. / 21.10. /  
4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11.

Level B1

We are going to discuss different topics. You will be given a good mix of new words and phrases as well as a revision of basics.

Sibylle Bäuml  
Englischlehrerin; Steyr

**Kosten** 74,00 Euro inkl. Kopien  
**Anmeldung bis 25.09.2025**

Freitag 09.00 –  
**17.** 12.00  
Oktober Workshop  
2025

## Christopher Dickbauer WhatsApp - Tipps, Tricks und Neues



Sind Sie bereits vertraut mit den Grundlagen von WhatsApp und möchten nun Ihr Wissen vertiefen? Suchen Sie nach fortgeschrittenen Tipps und Tricks, um Ihre WhatsApp-Erfahrung auf ein neues Level zu heben? In diesem Workshop "für fortgeschrittene Senior\*innen" werden wir uns auf eine tiefgehende Erkundung der erweiterten Funktionen von WhatsApp begeben und Ihnen helfen, Ihre Kommunikation noch effizienter und unterhaltsamer zu gestalten. Egal, ob Sie bereits routiniert im Umgang mit WhatsApp sind oder nach neuen Herausforderungen suchen - dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen zu erweitern und neue Fähigkeiten zu erlernen.

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

**Kosten** 29,00 Euro  
**Anmeldung bis 13.10.2025**  
Kooperation mit SelBA ÖÖ



Freitag 13.00 –  
**17.** 16.00  
Oktober Workshop  
2025

## Christopher Dickbauer KI (Künstliche Intelligenz) auf dem Smartphone und am PC



Digital Spezial

Lernen Sie die Funktionen Ihres Smartphones oder PC kennen, in denen bereits KI "verbaut" ist. Was können Assistenten wie ChatGPT, Copilot und Co für mich erledigen?

Voraussetzung:  
ein versierter Umgang mit dem Smartphone

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

Kosten 29,00 Euro  
Anmeldung bis 13.10.2025  
Kooperation mit SelbA OÖ



Donnerstag 19.30  
**13.**  
November Interaktiver  
2025 Vortrag

## Eva Bauernfeind-Schimek Geht`s noch?



Wie wir Brücken über Kommunikationsgräben bauen

In einer Zeit, in der Missverständnisse, Interessenskonflikte und schnelle Urteile den Umgang miteinander oft erschweren, sind klare, respektvolle und verbindende Kommunikationsformen wichtiger denn je.

Dieser interaktive Vortrag richtet sich an alle, die ihre zwischenmenschliche Kommunikation aktiv verbessern und ein konstruktives Miteinander fördern möchten - sei es im beruflichen oder privaten Kontext. Sie erfahren nicht nur mehr über kooperative Kommunikationstechniken, sondern auch, wie Sie mit Ich-Botschaften, gewaltfreier Kommunikation (GFK) oder Perspektivenwechsel mehr gegenseitiges Verständnis und eine Gesprächsatmosphäre auf Augenhöhe schaffen.

Mag.<sup>a</sup> Eva Bauernfeind-Schimek  
Referentin im Fachbereich Gesellschaft und Soziales in der Diözese Linz

Kosten 9.00 Euro VVK, 11,00 Euro AK





Dienstag  
**13.**  
Jänner  
2026

14.00 –  
15.30  
Kurs  
9 Nachmittage

## Sibylle Bäuml Say it in English!



Alle Termine:  
13.01. / 20.01. / 27.01. / 3.02. /  
10.02. / 24.02. / 3.03. / 10.03. /  
17.03.

Level B1

Improve your English - have a conversation about different topics and a revision of basics once a week in a nice group!

Sibylle Bäuml  
Englischlehrerin; Steyr

**Kosten** 83,00 Euro inkl. Kopien  
**Anmeldung bis 08.01.2026**

Dienstag  
**13.**  
Jänner  
2026

18.00 –  
19.30  
Kurs  
9 Abende

## Sibylle Bäuml Conversation in the Evening



Alle Termine:  
13.01. / 20.01. / 27.01. / 3.02. /  
10.02. / 24.02. / 3.03. / 10.03. /  
17.03.

Level B1

We are going to discuss different topics. You will be given a good mix of new words and phrases as well as a revision of basics.

Sibylle Bäuml  
Englischlehrerin; Steyr

**Kosten** 83,00 Euro inkl. Kopien  
**Anmeldung bis 08.01.2026**



Gesundheit



Montag 09.00 – 10.00  
**29.**  
 September 2025 Kurs  
 8 Vormittage

**Helga Forstner**  
**Bewegt in den Tag - leicht und freudvoll im Leben**



Alle Termine:  
 29.09. / 6.10. / 13.10. / 20.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11.

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebenspflege, Achtsamkeit und mittlere Körpergrundspannung zu tun.

Unter Einhaltung bestimmter Prinzipien werden einfache Bewegungselemente praktiziert. Durch Körperstruktur- und Qi Gong-Übungen werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Atmung und Vorstellungskraft geschult und können so in den Alltag einfließen und das Wohlbefinden fördern. Meditative Elemente runden das Programm ab.

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

Kosten 67,00 Euro  
 Anmeldung bis 24.09.2025

Montag 16.00 – 17.00  
**29.**  
 September 2025 Kurs  
 8 Nachmittage

**Daniela Havelka**  
**Rückenfit**



Alle Termine:  
 29.09. / 6.10. / 13.10. / 20.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11.

Vielleitige Bewegungsstunde

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 z. B. Osteoporose oder Rückenschmerzen entgegen und können den Lebensalltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.

Daniela Havelka BSc  
 Physiotherapeutin; Steyr

Kosten 64,00 Euro  
 Anmeldung bis 24.09.2025

Mittwoch 09.00 – 10.30  
**01.**  
 Oktober 2025 Kurs  
 8 Vormittage

**Hans Günter Srajer**  
**Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung**



Alle Termine:  
 1.10. / 8.10. / 15.10. / 22.10. / 5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11.

Die Feldenkrais-Methode nutzt sanfte, aufmerksam ausgeführte Bewegungen, um Lernprozesse anzuregen. Tief verwurzelte Haltungsmuster und Gewohnheitsmuster können so erkannt und bei Bedarf geändert werden. Damit verbessert sich immer der körperliche Komfort, die Möglichkeit für eine gesunde Haltung, jegliche Bewegung, die Organisation des Bewegungsapparates, das Gleichgewicht und das gesamte Wohlbefinden. Feldenkrais hilft Menschen sich selbst integrativ kennenzulernen und dadurch die Qualität ihres gesamten Tuns zu verbessern.

Mag. Hans Günter Srajer  
 Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr

Kosten 134,00 Euro  
 Anmeldung bis 26.09.2025





Mittwoch  
**01.**  
Oktober  
2025

09.30 –  
10.30

Kurs  
9 Vormittage

## Daniela Havelka Rückentraining



Alle Termine:  
1.10. / 8.10. / 15.10. / 22.10. /  
5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. /  
3.12.

Fitness am Vormittag

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 72,00 Euro  
Anmeldung bis 26.09.2025

Montag  
**06.**  
Oktober  
2025

09.00 –  
10.30

Kurs  
6 Vormittage

## Lucie Bayer Beckenbalance



Alle Termine:  
6.10. / 13.10. / 20.10. / 3.11. /  
10.11. / 17.11.

Wohlbefinden erreichen wir unter anderem mit Beweglichkeit. Also stimmen wir unseren Körper, mit lockerer Bewegung zur Musik, ein. Weiters mit ganzheitlichem Mobilisieren von Becken und Wirbelsäule.

Ein dynamisches Training macht auch unseren Beckenboden stärker und gleichzeitig elastischer. Der Beckenboden unterstützt fast jede Körperbewegung. Wir nehmen unseren Körper mit den verschiedenen Zusammenhängen bewusster wahr. So entsteht ein gutes Körpergefühl und eine bessere Beckenbalance.

Lucie Bayer  
Tanzpädagogin und  
Yogalateslehrerin; Garsten

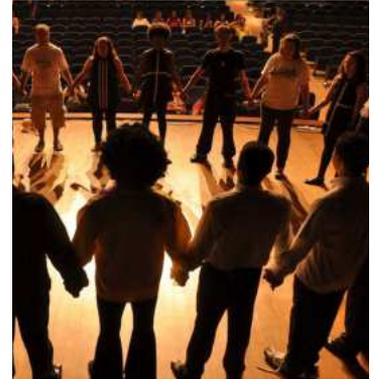
Kosten 80,00 Euro  
Anmeldung bis 01.10.2025

Mittwoch  
**08.**  
Oktober  
2025

15.00 –  
16.30

Kurs  
5 Nachmittage

## Gertrude Stangl Tanzen bringt Lebensfreude



Alle Termine:  
8.10. / 22.10. / 5.11. / 19.11. /  
3.12.

Geselliges Tanzen mit Körper, Geist und Seele

Unser Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und eine Heiterkeit des Gemüts, die den Beschwerden des Alltags und des Älterwerdens entgegenwirken können. Sie brauchen zur Teilnahme weder Vorkenntnisse noch einen Partner! Von Kreistänzen über Paar- und Blocktänzen bis zu Squares ist alles möglich. Es besteht auch die Möglichkeit am 1. Nachmittag den Kurs kennenzulernen. Danach können Sie entscheiden, ob Sie den ganzen Kurs besuchen möchten.

Gertrude Stangl  
Referentin für Seniorentanz;  
Steyr

Kosten 30,00 Euro  
Anmeldung bis 03.10.2025





Freitag  
**10.**  
Oktober  
2025

18.00 –  
21.00  
Workshop

## Michaela Lechner Lärchenharzsalbe und Balsame zubereiten



Für die kalte Jahreszeit ist eine nährende Hautpflege eine wohltuende Unterstützung für Körper, Geist und Seele.

In diesem Workshop lernst du, wie du aus unterschiedlichen wirkstoffreichen Pflanzenölen und Rohstoffen deine eigenen Balsame zubereitest. Das Harz der Lärche, das auch zum Einsatz kommt, hat eine lange volksheilkundliche Tradition.

Du stellst folgende Formulierungen selbst her: Lärchenharzsalbe, Brustbalsam Thymian, Nasenbalsam Cajeput, nährende Lippenpflege mit Bienenwachs.



Mag.<sup>a</sup> Michaela Lechner FH  
Referentin für Pflanzenheilkunde, Naturkosmetik und Grüne Kosmetik; Steyr

**Kosten** 60,00 Euro exkl. 20,00 Euro Materialkosten, inkl. Rezepte  
**Anmeldung bis 30.09.2025**

Dienstag  
**14.**  
Oktober  
2025

19.00 –  
21.00  
Kurs  
8 Abende

## Dietlinde Maiwöger Luna Yoga



Frauen  
Bildung

Alle Termine:  
14.10. / 21.10. / 4.11. / 11.11. /  
18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12.

Luna Yoga ist eine köstliche Körperkunst. Es ist Zeit zum Durchatmen, Aufrichten, Entspannen, Kräftigen, Bewegen, Beleben im Kreis von Frauen. Bewusst experimentieren wir mit körperlichen Impulsen (Spürübungen und Asanas), mit dem Atem und mit innerer Ausrichtung - im Wechsel mit Tiefenentspannung. Uns selbst gut kennenlernen auf verschiedenen Ebenen ist die Ernte.

Willkommen mit deiner Lebensfreude, mit deiner Vitalität und in deiner Zartheit, mit deinen Geschichten, deinem Rhythmus und deiner Eigenart!

Mag.<sup>a</sup> Dietlinde Maiwöger  
Luna Yoga Lehrerin,  
Shiatsutrainerin; Garsten

**Kosten** 172,00 Euro  
**Anmeldung bis 09.10.2025**



**SCHMOLLGRUBER**  
INDIVIDUALITÄT  
GOLDSCHMIEDE-  
HANDWERK  
MANUFAKTUR  
WEIN- UND  
VOLLENDUNG  
EISEN- UND  
MATERIALIEN  
EINZELSTÜCK  
FANTASTISCH  
UHREN- UND  
SCHMUCKDESIGN  
VEREDELUNG  
GESCHICK  
PERFEKTION

**S**  
**SCHMOLLGRUBER**  
Uhren & Juwelen

Schmollgruber Haus  
Grünmarkt 2 | 4400 Steyr  
Tel. +43 (0) 7252 53091  
www.schmollgruber.at

*online oder  
persönlich  
in der buch-  
handlung:  
wir freuen  
uns auf dei-  
nen besuch!*

**ennsthaler.at**  
wo bücher  
freund\*innen  
finden

Stadtplatz 26, 4400 Steyr  
Mo-Fr 9-18, Sa 9-13 Uhr  
Folge uns auf:



Montag 18.00 –  
**03.** 19.30  
 November Kurs  
 2025 5 Termine

**Ursula Kerec**  
**Basenfasten - vor dem Advent**  
**Präsenz & Online**



Alle Termine:  
 Montag, 3. November: 18.00 - 19.30 (Dominikanerhaus)  
 Donnerstag, 6. November: 19.00 - 20.30 (online)  
 Montag, 10. November: 19.00 - 20.00 (online)  
 Mittwoch, 12. November: 16.00 - 17.30 (Fastentalk in Bewegung beim Freibad Garsten)  
 Freitag, 14. November: 18.00 - 19.30 (Dominikanerhaus)

"Regelmäßig basische Mahlzeiten genießen und dabei sanft entschlacken" diese Art des Fastens ist zu 100 % alltagstauglich. Ideal für alle die sich der Gesundheit etwas Gutes tun wollen.

- Ablauf:
- 2 sanfte Einstiegstage
  - 7 basische Genusstage
  - 2 Aufbau tage
  - 5 x Gruppentreffen (2 x Präsenz, 2 x online über Zoom, 1 x Fastentalk in Bewegung)
  - Impulse für die Woche via E-Mail

"TUN WIR WAS, DANN TUT SICH WAS"

Ursula Kerec MSC  
 DGKP, Dipl. Basenfasten- und Vitaltrainerin, Gesundheitswissenschaftlerin; Steyr

Kosten 138,00 Euro inkl. Skript  
 Anmeldung bis 29.10.2025



Freitag 16.00 –  
**14.**  
 November Seminar  
 2025

**Dietlinde Maiwöger**  
**Fußreflexzonen-**  
**massage**



Alle Termine:  
 Fr, 14. November: 16.00 - 21.00  
 Sa, 15. November: 13.30 - 17.30

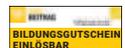
Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Meine Begeisterung für die Reflexzonenmassage hat mich ein Leben lang begleitet: auf den Füßen können wir auf körperliche Prozesse Einfluss nehmen, harmonisieren, anregen und beruhigen. In einfacher Weise werden die Bezugszonen am Fuß vermittelt und dieses Wissen wird praktisch an den Füßen angewendet.

Für Praxis ist reichlich Zeit: die Kunst zu berühren ist gleich wichtig wie das Wissen um die Reflexzonen. Willkommen!

Mag.<sup>a</sup> Dietlinde Maiwöger  
 Medizinische Masseurin, Fußreflexzonenmassage nach Prim. Dr. Bauer; Garsten

Kosten 100,00 Euro  
 inkl. Unterlagen  
 Anmeldung bis 10.11.2025





Freitag  
**21.** 17.00 – 21.00  
November Kochkurs  
2025

## Elfriede Traxler Kreatives Weihnachtsmenü im veganen Trend



Ein veganes Weihnachtsmenü für neugierige Familienmitglieder

Lust auf ein festliches veganes Weihnachtsmenü? In diesem Kurs kreieren wir zusammen eine köstliche Vorspeise, eine wärmende Suppe, eine herzhafte Hauptspeise und ein verführerisches Dessert - ganz ohne tierische Produkte. Ideal für neugierige Familienmitglieder, die kreative Rezepte ausprobieren möchten.

Lassen Sie sich von der Vielfalt pflanzlicher Küche überraschen und bringen Sie den Zauber der Weihnacht auf den Teller! Rezeptsammlung inklusive!

Elfriede Traxler  
Dipl.-Päd.<sup>in</sup> für ernährungswirtschaftlichen Fachunterricht,  
Wellnesscoach; Steyr

**Kosten** 47,00 Euro inkl. Skript, exkl. Lebensmittelkosten  
**Anmeldung bis 17.11.2025**

Freitag  
**28.** 16.00 – 21.00  
November Workshop  
2025

## Dietlinde Maiwöger Fußreflexzonen- massage



Für alle, die schon einmal Fußreflexzonenmassage praktiziert haben und für die Teilnehmer vom vorigen Seminar.

In diesem Workshop gibt es reichlich Zeit, unter Anleitung die Fußreflexzonenmassage zu praktizieren - Fragen werden besprochen und bereits Gelerntes wird aufgefrischt. Schwerpunkte dieses Nachmittages sind: die Techniken am Fuß zu verfeinern, ev. neue Handgriffe zu lernen und ein besseres Gespür für die Fußmassage zu entwickeln. Willkommen!

Mag.<sup>a</sup> Dietlinde Maiwöger  
Medizinische Masseurin, Fußreflexzonenmassage nach Prim. Dr. Bauer; Garsten

**Kosten** 57,00 Euro  
**Anmeldung bis 24.11.2025**



Montag  
**12.** 16.00 – 17.00  
Jänner Kurs  
2026 9 Nachmittage

## Daniela Havelka Rückenfit



Alle Termine:  
12.01. / 19.01. / 26.01. / 2.02. / 9.02. / 23.02. / 2.03. / 9.03. / 16.03.

Vielseitige Bewegungsstunde

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 z. B. Osteoporose oder Rückenschmerzen entgegen und können den Lebensalltag mit mehr Leichtigkeit bewältigen.

Daniela Havelka BSc  
Physiotherapeutin; Steyr

**Kosten** 72,00 Euro  
**Anmeldung bis 07.01.2026**

Dienstag  
**13.**  
Jänner  
2026

19.00 –  
21.00

Kurs  
5 Abende

## Dietlinde Maiwöger Luna Yoga



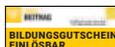
Alle Termine:  
13.01. / 20.01. / 27.01. / 3.02. /  
10.02.

Luna Yoga ist eine köstliche Körperkunst. Es ist Zeit zum Durchatmen, Aufrichten, Entspannen, Kräftigen, Bewegen, Beleben im Kreis von Frauen. Bewusst experimentieren wir mit körperlichen Impulsen (Spürübungen und Asanas), mit dem Atem und mit innerer Ausrichtung - im Wechsel mit Tiefenentspannung. Uns selbst gut kennenlernen auf verschiedenen Ebenen ist die Ernte.

Willkommen mit deiner Lebensfreude, mit deiner Vitalität und in deiner Zartheit, mit deinen Geschichten, deinem Rhythmus und deiner Eigenart!

Mag.<sup>a</sup> Dietlinde Maiwöger  
Luna Yoga Lehrerin,  
Shiatsutrainerin; Garsten

Kosten 108,00 Euro  
Anmeldung bis  
08.01.2026



Mittwoch  
**14.**  
Jänner  
2026

09.00 –  
10.30

Kurs  
8 Vormittage

## Hans Günter Srajer Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



Alle Termine:  
14.01. / 21.01. / 28.01. / 4.02. /  
11.02. / 25.02. / 4.03. / 11.03.

Die Feldenkrais-Methode nutzt sanfte, aufmerksam ausgeführte Bewegungen, um Lernprozesse anzuregen. Tief verwurzelte Haltungsmuster und Gewohnheitsmuster können so erkannt und bei Bedarf geändert werden. Damit verbessert sich immer der körperliche Komfort, die Möglichkeit für eine gesunde Haltung, jegliche Bewegung, die Organisation des Bewegungsapparates, das Gleichgewicht und das gesamte Wohlbefinden. Feldenkrais hilft Menschen sich selbst integrativ kennenzulernen und dadurch die Qualität ihres gesamten Tuns zu verbessern.

Mag. Hans Günter Srajer  
Zertifizierter Feldenkrais Practitioner, Gentle Moving Trainer, Eingetragener Mediator; Steyr

Kosten 134,00 Euro  
Anmeldung bis  
09.01.2026



Mittwoch  
**14.**  
Jänner  
2026

09.30 –  
10.30

Kurs  
9 Vormittage

## Daniela Havelka Rückentraining



Alle Termine:  
14.01. / 21.01. / 28.01. / 4.02. /  
11.02. / 25.02. / 4.03. / 11.03. /  
18.03.

Fitness am Vormittag

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 72,00 Euro  
Anmeldung bis 09.01.2026



Mittwoch 15.00 –  
**14.** 16.30  
Jänner Kurs  
2026 8 Nachmittage

## Gertrude Stangl Tanzen bringt Lebensfreude



Alle Termine:  
14.01. / 28.01. / 11.02. / 25.02. /  
11.03. / 25.03. / 15.04. / 29.04.

Geselliges Tanzen mit  
Körper, Geist und Seele

Unser Tanzen erfreut das Herz, verleiht Leichtigkeit und eine Heiterkeit des Gemüts, die den Beschwerden des Alltags und des Älterwerdens entgegenwirken können. Sie brauchen zur Teilnahme weder Vorkenntnisse noch einen Partner! Von Kreistänzen über Paar- und Blocktänzen bis zu Squares ist alles möglich. Es besteht auch die Möglichkeit am 1. Nachmittage den Kurs kennenzulernen. Danach können Sie entscheiden, ob Sie den ganzen Kurs besuchen möchten.

Gertrude Stangl  
Referentin für Seniorentanz;  
Steyr

Kosten 48,00 Euro  
Anmeldung bis 09.01.2026

Wir suchen  
DICH!

## MITMACHEN IM WELTLADEN STEYR

Du findest die Idee des fairen Handels gut und hast Lust, dich bei der Umsetzung konkret einzubringen? Dann nutze die Gelegenheit, und arbeite ehrenamtlich beim Weltladen Steyr mit.

Ruf uns an!  
Unter 07252/530 77  
oder schreib ein E-Mail an  
weltladen-steyr@weltladen-steyr.at



Samstag  
**17.**  
Jänner  
2026

08.30 –  
16.00

3 Wanderungen

## Maria Felbauer

### Scheeschuhwandern in der Umgebung Zeit zum Genießen - Zeit zum Staunen



**Samstag, 17. Jänner**  
Arthofberg (861 m, Maria  
Neustift)  
ca. 2 ½ Std. Aufstieg,  
500 Hm, einfach

**Samstag, 7. Februar**  
Brunnbacher Gamsstein  
(1.273 m, Großraming)  
ca. 3 Std. Aufstieg,  
600 Hm, mittel

Mit gleichmäßigen Schritten gehen wir durch die schneebedeckte Landschaft. Wir lauschen dem leisen Knirschen des Schnees unter unseren Schneeschuhen und vergessen dabei die Hektik des Alltags. 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.

Die genannten Ziele sind Vorschläge, kurzfristige Änderungen wegen Schneelage und Sicherheit sind möglich. Sollte es aufgrund der Schneelage möglich sein, in der näheren Umgebung von Steyr mit den Schneeschuhen zu gehen, so werden wir diese Alternative wählen. Sollte es aufgrund der Schneelage auch kein entsprechendes Alternativziel geben, wird die Tour als Wanderung durchgeführt.

Die Angabe einfach/mittel/schwierig bezieht sich auf eine Kombination aus Steilheit, Anforderung beim Gehen und Dauer der Tour.

Maria Felbauer  
Wander- und Schneeschuh-  
führerin, Outdoor-Trainerin;  
Steyr

**Kosten** 25,00 Euro pro Wanderung  
exkl. Leihgebühr für Schneeschuhe ca. 9,00 Euro  
**Anmeldung bis 4 Tage vorher**

**Samstag, 28. Februar**  
Hintereggeralm (ca. 1.300 m)  
ca. 2 Std. Aufstieg,  
420 Hm, 5 km, einfach

**Treffpunkt:**  
**bei der Kirche Ennsleite**



Montag  
**19.**  
Jänner  
2026

09.00 –  
10.00

Kurs  
8 Vormittage

## Helga Forstner Bewegt in den Tag - leicht und freud- voll im Leben



Alle Termine:  
19.01. / 26.01. / 2.02. / 9.02. /  
23.02. / 2.03. / 9.03. / 16.03.

Körperbeweglichkeit und -haltung hat viel mit Lebens-  
pflege, Achtsamkeit und  
mittlere Körpergrundspan-  
nung zu tun.

Unter Einhaltung bestimm-  
ter Prinzipien werden ein-  
fache Bewegungselemente  
praktiziert. Durch Körper-  
struktur- und Qi-Gong-  
Übungen werden Beweg-  
lichkeit, Gleichgewicht,  
Koordination, Atmung und  
Vorstellungskraft geschult  
und können so in den Alltag  
einfließen und das Wohl-  
befinden fördern. Meditative  
Elemente runden das Pro-  
gramm ab.

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

Kosten 67,00 Euro  
Anmeldung bis 14.01.2026

Dienstag  
**20.**  
Jänner  
2026

19.30

Vortrag

## Alexander Zeilner Gesunder Darm - gesunder Mensch?



Zusammenhänge der Darm-  
flora mit Gesundheitsstörun-  
gen aus Sicht der Ganzheits-  
medizin

Mag. Dr. Alexander Zeilner,  
Arzt für Allgemeinmedizin,  
Facharzt für Innere Medi-  
zin und Humanbiologe im  
ganzheitlich orientierten  
Therapiezentrum VitaLogi-  
kum in Aschach an der Steyr  
referiert über die Bedeutung  
des Darmes als Sitz unserer  
Gesundheit. Dabei wird  
auf die Bedeutung unserer  
Darmflora eingegangen,  
deren Veränderung sich  
oftmals schleichend und an  
vom Darm weit entfernten  
Organsystemen als Erkran-  
kung niederschlagen kann.  
Es werden Lösungsansätze  
aus der Schulmedizin sowie  
aus der Naturheilkunde vor-  
gestellt.

Mag. Dr. Alexander Zeilner  
Facharzt für Innere Medizin,  
Arzt für Allgemeinmedizin,  
Humanbiologe; Garsten

Kosten 9,00 Euro VVK,  
11,00 Euro AK

Montag  
**02.**  
Februar  
2026

09.00 –  
10.30

Kurs  
6 Vormittage

## Lucie Bayer Beckenbalance



Alle Termine:  
2.02. / 9.02. / 23.02. / 2.03. /  
9.03. / 16.03.

Wohlbefinden erreichen wir  
unter anderem mit Beweg-  
lichkeit. Also stimmen wir  
unseren Körper, mit lockerer  
Bewegung zur Musik, ein.  
Weiters mit ganzheitlichem  
Mobilisieren vom Becken  
und Wirbelsäule.

Ein dynamisches Training  
macht auch unseren Becken-  
boden stärker und gleich-  
zeitig elastischer. Der Be-  
ckenboden unterstützt fast  
jede Körperbewegung. Wir  
nehmen unseren Körper mit  
den verschiedenen Zusam-  
menhängen bewusster wahr.  
So entsteht ein gutes Kör-  
pergefühl und eine bessere  
Beckenbalance.

Lucie Bayer  
Tanzpädagogin und  
Yogalateslehrerin; Garsten

Kosten 80,00 Euro  
Anmeldung bis  
28.01.2026



Kultur



Montag 16.00 –  
**29.** 20.00  
September Kochkurs  
2025

## Dorothy Bürstmayr Papua Neuguineas 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.

Dorothy Bürstmayr  
Behamberg

**Kosten** 35,00 Euro inkl. Lebensmittel  
**Anmeldung bis 24.09.2025**  
Kooperation mit Caritas  
Integrationszentrum Paraplü

Freitag 19.30  
**03.** 21.45  
Oktober Vortrag  
2025

## Lara Müller Wild, wunderschön, gnadenlos



Zu Fuß über die Pyrenäen vom Atlantik zum Mittelmeer

Ein Vortrag über ein Solo-Abenteuer durch einen der schönsten Gebirgszüge Europas: die Pyrenäen. Mit dem Rucksack gepackt mit allem Nötigsten, geht es auf der Haute route pyrénéenne oftmals weglos durch die Wildnis, von Ost nach West, die französisch - spanische Grenze entlang.

Orientierungsschwierigkeiten, kulturelle Unterschiede, Sprachbarrieren, wunderschöne Landschaften, starke Wetterumschwünge und Wildtierbegegnungen standen an der Tagesordnung. Erleben Sie alle Höhen und Tiefen dieses aufregenden Wagnisses.

Lara Müller  
Sportlehrerin, Wanderführerin, Vortragende; Wien

**Kosten** 15,00 Euro VVK, 18,00 Euro AK



Freitag  
**24.**  
Oktober  
2025

18.00 –  
21.00  
Heurigenabend

## Wegerer Schrammeln Herrgott aus Sta` - Heurigenabend mit den Wegerer Schrammeln



Die Schrammelmusik ist eine für Wien typische Musikgattung des ausgehenden 19. Jahrhunderts. Sie gilt als Wiener Volksmusik und wurde nach den Waldviertler Musikern Johann und Josef Schrammel benannt. 1878 gründeten sie mit dem Gitarristen Anton Strohmayer in Wien ein kleines Ensemble, mit dem sie ein volkstümliches Repertoire mit Liedern und Märschen, Tänzen und Walzern in Heurigen und Gaststätten darboten. Der "Schrammeleuphorie" schlossen sich als Verehrer auch Größen wie Johann Strauss und Johannes Brahms an.

Verbringen Sie einen gemütlichen Abend mit Freunden, bei edlem Wein, zünftiger Heurigenjause und wienerischer Schrammelmusik in originaler Besetzung von zwei Violinen, Harmonika, Kontragarre und Gesang.

Bei Liedern wie "Heit kuman d'Engal auf Urlaub ...", oder "Herrgott aus Sta'" kommt so manche/r ins Schwärmen.

Der Name Wegerer Schrammeln kommt daher, dass das Ensemble vor mehr als 35 Jahren in der Wegererstraße in Christkindl gegründet wurde.

Damit genügend Sitzplätze, Wein und Jause vorhanden sind, ist eine Anmeldung notwendig!

Wegerer Schrammeln  
Ltg. Christina Schedlberger

Kosten 29,00 Euro für Konzert inkl. Heurigenbuffet  
Anmeldung bis 17.10.2025





Dienstag 19.00  
**11.**  
November Konzert  
2025

## Franziska Fleischanderl, Wolfram Schurig Saiten, Gespräche und Klangwelten - DAS SALTERIO



Eine musikalische Begegnung zwischen  
Alter und Neuer Musik

Neben Werken von Canales, Ubaldi, Vivaldi und eigenen  
Stücken interpretiert Franziska Fleischanderl – Opus Klassik  
Gewinnerin 2024 und REMA-Botschafterin – die Urauffüh-  
rung von Saltare – MODES OF LOCOMOTION #2.

Das Werk von Wolfram Schurig ist eine Auftragskomposition  
von listening closely, gefördert durch das BMWKMS. Für das  
historische Salterio geschrieben, verbindet es alte Spieltechni-  
ken mit neuer Musik.

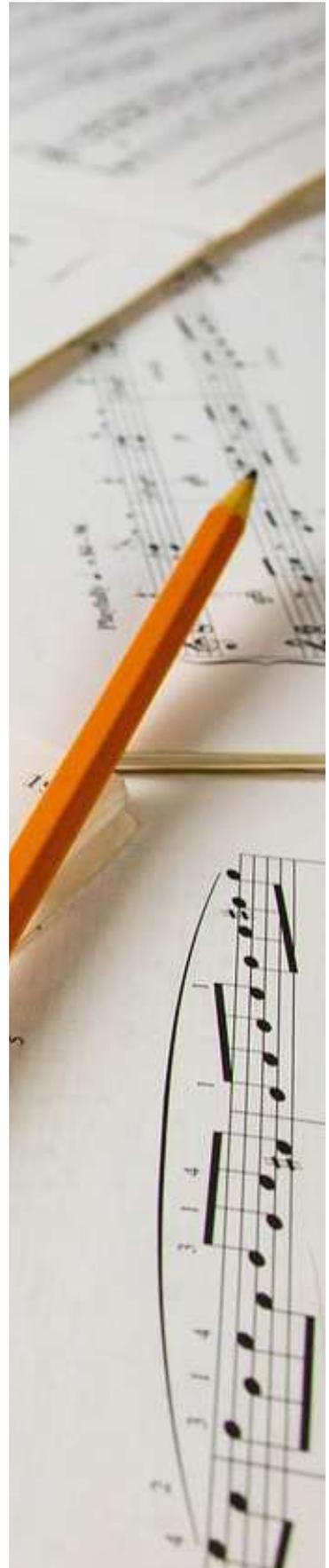
Im Künstlergespräch geben beide Musiker Einblicke in ihr  
Schaffen.



Dr.<sup>in</sup> Franziska Fleischanderl  
Musikerin, Forscherin, Kom-  
ponistin; Salzburg

Wolfram Schurig  
Komponist, Musiker, Wissen-  
schaftler; Feldkirch

**Kosten** 14,00 Euro VVK, 16,00 Euro AK  
**Kooperation** mit Fachabteilung für Kulturangelegenheiten Magistrat Steyr  
& "listening closely"



Donnerstag 19.30

**20.**

November 2025  
Multimediashow

## Wolfgang Kunstmann Chile-Argentinien - Von der Atacama bis ans Ende der Welt



Das neue Abenteuer von Wolfgang Kunstmann

Begleiten Sie die 3 Kunstmann-Brüder auf ihrer unvergesslichen Reise entlang der längsten Gebirgskette der Welt, den Anden. Von den trockenen, surrealen Landschaften im Norden Chiles und Argentinien führen die abenteuerlichen Herausforderungen bis zu den abgelegenen Weiten des patagonischen "Endes der Welt", sowie nach Feuerland und zur Osterinsel.

Diese fesselnde Multimedia-Show bietet einen atemberaubenden Blick, die Sie von den extremen Gegensätzen Südamerikas begeistern wird. Höhepunkte sind u. a. Aufnahmen von oben, teils mit Hubschrauber, einer Cessna und mittels Drohnen, die die Landschaften in anderen und unbekanntem Perspektiven erstrahlen lässt.

Wolfgang Kunstmann  
Fotograf; Seeham

**Kosten** 18,00 Euro VVK, 20,00 Euro AK

Donnerstag 16.00 –

**27.** 19.00

November 2025  
Kochkurs

## Marlene Kelnreiter Von der Alm in die Küche



Rezepte und Geschichten  
einer Sennerin

Im Sommer lebt und arbeitet Marlene Kelnreiter auf der Alm. Nach der Arbeit muss eine gscheite Mahlzeit her. Ohne Kühlschrank und Wocheneinkauf heißt es, den Vorratsschrank schlau füllen & inspiriert von alpiner Kochtradition kreativ werden.

Im Mittelpunkt steht dabei der Alpkäse. Gewürzt mit persönlichen Anekdoten kochen wir herzhaftes Gerichte - und genießen sie zum Schluss gemeinsam. Weil wie auf der Alm gilt: "Wer gscheit arbeitet, muss auch gscheit essen."

Mag.<sup>a</sup> Marlene Kelnreiter  
Autorin und Sennerin; Wien

**Kosten** 49,00 Euro  
exkl. Materialkosten, inkl. Handout  
**Anmeldung bis 21.11.2025**



Samstag 09.00 –  
**29.** 15.30  
November Seminar  
2025

## Christine Mahringer Jodeln vorm Advent



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. Jeder kann jodeln! Ich freue mich auf ein kraftvolles und auch einwendiges "Hollareiduljo"!

Christine Mahringer  
Jodlerin, Sängerin, Geigerin;  
Steyr

**Kosten** 69,00 Euro  
**Anmeldung bis 25.11.2025**

Montag 15.00  
**08.**  
Dezember Aufführung  
2025

## Adelheid Derflinger, Ilse Irauschek Rumpelstilzchen



Für Märchenfreunde von 4 bis 104 Jahren

Ein Müller prahlt vor dem König: "Meine Tochter kann Stroh zu Gold spinnen." Die Müllerstochter ist verzweifelt, denn sie kann es ja nicht. Sie erhält Hilfe von einem kleinen Männchen, welches als Gegengabe ihr erstes Kind fordert. Nur wenn sie den Namen des Männleins errät, darf sie ihr Kind behalten.

Die Besonderheit dieser Darbietung liegt im Ineinanderfließen von Erzählung, lebendigem Spiel, illustrierenden Klängen und einfühlsamer Musik. Die einfachen, aber wirkungsvollen Requisiten lassen dem Wesentlichen des Märchens Raum sich zu entfalten und zu berühren.

Es spielt für euch das Erzähl & Klangtheater "Märchenklänge".

Adelheid Derflinger  
Erzählung & Spiel; Steyr

Ilse Irauschek  
Musik & Klang; Garsten

**Kosten** 6,00 Euro VVK für Kinder, 10,00 Euro VVK für Erwachsene  
8,00 Euro für Kinder, 12,00 Euro für Erwachsene  
**Kooperation** mit Drehscheibe Kind



Freitag 19.30 –  
**23.** 21.45  
 Jänner Vortrag  
 2026

**Lara Müller**  
**Island - hike & bike**



Mittwoch 16.00 –  
**28.** 20.00  
 Jänner Kochkurs  
 2026

**P. Ransom Pereira**  
**Indisch kochen mit P. Ransom**



Mit dem Fahrrad von Wien nach Island um das Land zu bewandern

Eine Reise durch ein besonderes Land - und durch 7 weitere. Eine Reise zu Fuß und auch auf dem Fahrrad. Stell dir vor, du steigst auf deinen Drahtesel, verlässt die gewohnte Komfortzone und begibst dich auf eine dreimonatige Odyssee durch acht Länder - nur du, dein Fahrrad, dein Rucksack und der unerschöpfliche Drang nach Freiheit. Eine Frau, solo, allein auf einer einzigartigen Reise, die nicht nur Landesgrenzen überschreitet, sondern auch ihre eigenen. Vom pulsierenden Wien geht es durch atemberaubende Landschaften, von den Alpen bis zur stürmischen Weite Islands.

In einem packenden Vortrag erzählt sie unverblümt und ehrlich von ihren Herausforderungen, unvergesslichen Begegnungen und der Entschlossenheit, sich in der rauen Natur Islands zu beweisen. Eine Geschichte über Mut, Unabhängigkeit und das Abenteuer, das jenseits der Komfortzone wartet.

Lara Müller  
 Sportlehrerin, Wanderführerin, Vortragende; Wien

**Kosten** 15,00 Euro VVK, 18,00 Euro AK

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.

P. Ransom Pereira  
 Priester aus Indien; Steyr

**Kosten** 35,00 Euro inkl. Lebensmittel  
**Anmeldung bis 22.01.2026**  
 Kooperation mit Caritas  
 Integrationszentrum Paraplü



Dienstag 19.30  
**10.**  
Februar 2026 Vortrag

## Raimund Ločičnik Frühling rund um den Comersee



St. Moritz, Como & Seeorte, Mailand

Der Vortrag zeigt zunächst den Frühling in aller seiner Pracht entlang und rund um den Comersee. Ausgiebig beleuchtet wird dabei auch die Kunst und Kultur in dieser Gegend.

Als Gegensatz zur kontemplativen Stille im oberitalienischen Seengebiet bietet dann ein Ausflug nach Mailand einen selektiven Einblick in die Kunstkammern der lombardischen Hauptstadt.

Im Schlussteil des Vortrages zeigt ein kurzer Halt in Sankt Moritz nicht nur den dort noch intensiven Winter, sondern auch die grandiose Kunst des Malers Giovanni Segantini.

Dr. Raimund Ločičnik  
Ehemaliger Stadtarchivar von  
Steyr, Kulturhistoriker, Buch-  
autor; Steinbach/Steyr

**Kosten** 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK



Kreativität



Donnerstag 19.00 –  
**25.** 21.00  
September Chorabende  
2025 6 Termine

## Julia Auer Offene Chorwerkstatt



Lust auf gemeinsames Singen? In der offenen Chorwerkstatt ist jeder willkommen - ganz gleich, ob mit oder ohne Vorerfahrung. Wir entdecken unsere Stimmen, probieren Neues aus und erleben die besondere Freude, gemeinsam im Chor zu singen. Komm vorbei und sing mit in unserem Chor!

Alle Termine & Themen - Termine einzeln besuchbar:

**Donnerstag, 25. September 2025**  
Hallelujah - Chorgesang in der Kirche

**Donnerstag, 30. Oktober 2025**  
Singen ohne Noten

**Donnerstag, 27. November 2025**  
Radio Hits & Evergreens

**Donnerstag, 11. Dezember 2025**  
Stille Nacht meets Merry Xmas

**Donnerstag, 29. Jänner 2026**  
Sing! - Mit Schwung ins neue Jahr

**Donnerstag, 26. Februar 2026**  
VolXmusic - Tradition trifft Moderne

Julia Auer M.A., B.A., B.A.  
Chorleiterin, Pianistin, Pädagogin am LMSW; Garsten

freiwillige Spende  
Anmeldung bis 3 Tage vorher

Mittwoch 18.30 –  
**01.** 21.30  
Oktober Kurs  
2025 2 Abende

## Rosemarie König Aquarellieren



Alle Termine:  
Mi, 1. Oktober: 18.30 - 21.30  
Do, 2. Oktober: 18.30 - 21.30

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Das Aquarell ist faszinierend und vielfältig. Anhand von zur Verfügung gestellten Motiven malen wir Stilleben und Sonnenblumen.

Dabei sollen vorhandene Kenntnisse vertieft und mehr Freiheit in der Aquarellmalerei gewonnen werden. Für Neueinsteiger\*innen werden Grundkenntnisse zur Technik des Aquarells, zu Bildaufbau und Farbgestaltung vermittelt.

Auch andere Themen sind möglich!

Rosemarie König  
Künstlerin; Haag

Kosten 72,00 Euro  
Anmeldung bis 25.09.2025

Samstag  
**11.**  
 Oktober  
 2025

09.00 –  
 13.00  
 Workshop

**Bernadette Hartl**  
**Buchseiten**  
**Upcycling**



Deko aus Buchseiten im  
 Herbst

Wenn die Blätter von den  
 Bäumen fallen, werden die  
 Kursteilnehmer\*innen zum  
 Blättern in Buchresten ver-  
 führt und lernen das zaubern  
 mit Buchseiten.

Wir werden einen Türkranz  
 aus Buchseiten gestalten und  
 Laternenlichter mit aussage-  
 kräftigen Seiten versehen. Ob  
 grob- oder feinmotorische  
 Umsetzung, das ist den Teil-  
 nehmer\*innen überlassen.  
 Das Ergebnis wird individu-  
 ell sein und vielleicht Ihre  
 Persönlichkeit zeigen. Wer  
 sich am Ende noch ganz der  
 Feinmotorik widmen will,  
 der darf eine Rose aus Buch-  
 seiten versuchen oder ein  
 Origami-Herz falten.

Bernadette Hartl  
 Buchupcycling Künstlerin; Steyr

**Kosten** 57,00 Euro  
 exkl. 5,00 Euro Materialkosten  
**Anmeldung bis 07.10.2025**

Mittwoch  
**15.**  
 Oktober  
 2025

17.30 –  
 20.30  
 Kurs  
 4 Abende

**Christine Danninger**  
**Erlebnis Kalligrafie**



Alle Termine:  
 15.10. / 22.10. / 5.11. / 12.11.

Englische Schreibschrift für Anfänger und Geübte

Nach wie vor ist die Englische Schreibschrift sehr beliebt für  
 exquisite Einladungen, Kuvert Beschriftungen, Tischkarten  
 und vieles mehr.

Die Englische Schreibschrift, auch Anglaise oder Copperplate  
 genannt, besticht durch ihre Eleganz. Sie lebt vom Rhythmus  
 der dünnen Auf- und dicken Abstriche der ovalen Buchsta-  
 benformen und den vielen Schwüngen.

Der Kurs bietet die Möglichkeit diese anspruchsvolle Schrift  
 an vier Abenden schrittweise zu erlernen. Für einen sichtba-  
 ren Erfolg ist es von Vorteil, das Erlernte zwischen den Kurs-  
 tagen zu üben.

Christine Danninger  
 Kalligrafin, Schriften- und  
 Schildermalermeisterin;  
 Dietach

**Kosten** 122,00 Euro  
**Anmeldung bis 10.10.2025**



Freitag 14.00  
**17.**  
Oktober Seminar  
2025

## Simone Rossacher Kleinkrippenkurs



Alle Termine:  
Freitag, 17. Oktober: 14.00 - 18.00  
Samstag, 18. Oktober: 10.00 - 20.00  
Sonntag, 19. Oktober: 10.00 - 19.00

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Fertigen von österlichen, weihnachtlichen und profanen Darstellungen, mit sogenannten "Loammandl" - Relieffiguren oder bedruckten Papierfiguren.

Wir arbeiten in Schreinen, Kästen, Spanschachteln oder Hängebildern in heimatlichem oder orientalischem Stil.

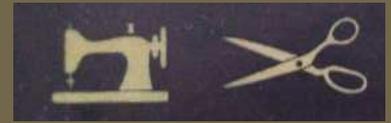
Die Figuren werden im Kurs ausgesucht und bemalt bzw. ausgeschnitten. Die Papierfiguren können auch mit Stoff oder Papier kaschiert werden.

Simone Rossacher  
Leiterin der Krippenschule Garsten;  
Steyr

Kosten 166,00 Euro exkl. Materialkosten  
Anmeldung bis 13.10.2025

ÄNDERUNGSSCHNEIDEREI

**HOSSEINI**



ÄNDERUNGEN  
MAßANFERTIGUNGEN  
DAMENBEKLEIDUNG

Passform nach Maß  
schnell & professionell!

Grünmarkt 15, 4400 Steyr  
0688 64562120 & 0676 6276805

Öffnungszeiten:  
Mo bis Sa: 9.00 - 16.00 Uhr

Samstag  
**18.**  
Oktober  
2025

10.00 –  
13.00

Workshop

## Lisbeth Koller, Gabriela Brocksch **Visible Mending**



Bei diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, das Leben Ihrer geliebten Kleidungsstücke mit kreativen Stopftechniken zu verlängern! Sie können Techniken des visible mendings (beispielsweise die japanische Stopf-Technik Sashiko) erlernen und damit Ihre Kleidungsstücke veredeln. Oder auch die Kleidungsstücke Ihrer Kinder bzw. Enkelkinder. Löcher und Flecken im Gewebe werden kreativ zu Eye-Catchern.

Ziel ist es, die Verwendungsdauer der Kleidungsstücke zu verlängern. Es wird mit der Hand gearbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nehmen Sie einfach Ihre löchrigen oder sonst wie beschädigten Kleidungsstücke mit und lassen Sie sich auf den kreativen Prozess ein.

2 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen der Nähküche Linz stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Lisbeth Koller  
Ehrenamtliche Mitarbeiterin  
Nähküche Linz

Gabriela Brocksch  
Ehrenamtliche Mitarbeiterin  
Nähküche Linz

**Kosten** 43,00 Euro  
**Anmeldung bis 14.10.2025**  
**Kooperation** mit Nähküche Linz - eine offene Nähwerkstatt

Samstag  
**22.**  
November  
2025

09.00 –  
11.30

Workshop

## Bianca Schneiber **Wir gestalten ein weihnachtliches Gesteck**



Inklusionsangebot -  
für Menschen mit und  
ohne Beeinträchtigung

Möchten Sie eine weihnachtliche Dekoration für Ihre Wohnung? Dann kommen Sie zu diesem Eule Kurs. Wir gestalten ein weihnachtliches Gesteck. Dazu verwenden wir zum Beispiel Tannenzweige, Zapfen, Kerzen und vieles mehr.

Sie können das Gesteck als Tischdekoration verwenden oder verschenken.

Bianca Schneiber



**Kosten** 20,00 Euro inkl. Material  
**Anmeldung bis 18.11.2025**  
**Kooperation** mit Projekt EULE / FAB



Samstag 10.00 –  
**22.** 17.00  
November Seminar  
2025

## Lisbeth Koller, Gabriela Brocksch **Visible Mending**



Bei diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit, das Leben Ihrer geliebten Kleidungsstücke mit kreativen Stopftechniken zu verlängern! Sie können Techniken des visible mendings (beispielsweise die japanische Stopf-Technik Sashiko) erlernen und damit Ihre Kleidungsstücke veredeln. Oder auch die Kleidungsstücke Ihrer Kinder bzw. Enkelkinder. Löcher und Flecken im Gewebe werden kreativ zu Eye-Catchern.

Ziel ist es, die Verwendungsdauer der Kleidungsstücke zu verlängern. Es wird mit der Hand gearbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nehmen Sie einfach Ihre löchrigen oder sonst wie beschädigten Kleidungsstücke mit und lassen Sie sich auf den kreativen Prozess ein.

2 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen der Nähküche Linz stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Lisbeth Koller  
Ehrenamtliche Mitarbeiterin  
Nähküche Linz

Gabriela Brocksch  
Ehrenamtliche Mitarbeiterin  
Nähküche Linz

**Kosten** 79,00 Euro  
**Anmeldung bis 18.11.2025**  
**Kooperation** mit Nähküche Linz - eine offene Nähwerkstatt

Montag 17.30 –  
**24.** 20.30  
November Workshop  
2025 Online

## Astrid Gaisberger **Dem Duft der Erinnerung nachspüren**



Autobiografischer  
Schreibworkshop - online

Ein bestimmter Geruch - und plötzlich ist alles wieder da: Omas Apfelkuchen, das Parfum der ersten Liebe, der Duft von Sommerregen auf heißem Asphalt. Düfte sind Türöffner zu unserer Erinnerung.

In diesem autobiografischen Schreibworkshop begeben wir uns auf eine sinnliche Spurensuche: Was erzählen uns die Gerüche unseres Lebens? Welche Geschichten schlummern in einem Hauch von Lavendel, Kaffee oder frischer Erde? Bring deine Nase, dein Herz und deine Neugier mit. Und vielleicht auch einen Duftgegenstand, der dir etwas bedeutet.

Astrid Gaisberger  
Trainerin für Biographiearbeit,  
Schriftstellerin; Steyregg

**Kosten** 35,00 Euro  
25,00 Euro für EA Mitglieder des KBW  
**Anmeldung bis 19.11.2025**  
**Kooperation** mit SelBA ÖÖ





## Einrichtungen im Haus

Donnerstag 18.30 –  
**22.** 21.30  
Jänner Kurs  
2026 3 Abende

### Rosemarie König Aquarellieren



Alle Termine:  
22.01. / 29.01. / 5.02.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Im faszinierenden Spiel mit Wasser und Farbe beschäftigen wir uns mit verschiedenen Themenbereichen. Unser Ziel ist es, vorhandene Erfahrungen zu vertiefen bzw. zu erweitern und eine persönliche Bildsprache zu finden.

Für Neueinsteiger\*innen werden Grundkenntnisse zur Technik des Aquarells, zu Bildaufbau und Farbgestaltung vermittelt.

Rosemarie König  
Künstlerin; Haag

Kosten 100,00 Euro  
Anmeldung bis 16.01.2026

Infos und Anmeldung: [www.dominikanerhaus.at](http://www.dominikanerhaus.at)



Sie haben eine Frage oder ein Anliegen zu Ihrem Kirchenbeitrag und möchten darüber persönlich mit uns sprechen?

**Wir sind vor Ort gerne für Sie da:**

**Dominikanerhaus Steyr** | Grünmarkt 1 | 4400 Steyr  
**Di, Mi & Do:** 8.00 - 12.00 Uhr | **Do:** 14.00 - 17.00 Uhr  
**T.:** 07252 53610 0 | [kb.traunviertel@dioezese-linz.at](mailto:kb.traunviertel@dioezese-linz.at)

**Ps:** Wussten Sie, dass Sie mit Ihrem Kirchenbeitrag, unter anderem das Angebot in Bildungs- und Begegnungseinrichtungen wie dem Dominikanerhaus erst ermöglichen?

*Dafür sagen wir DANKE!*

## Citypastoral Steyr – Neue Ideen von Kirche für die Stadt

Im 1.OG heißt Sie Heidi Staltner-Kix willkommen, die seit fünf Jahren für innovative Ideen der Kirche und deren Umsetzung im Steyrer Stadtbereich tätig ist.

"Mein Anliegen ist es, die Schätze unseres christlichen Glaubens in einer modernen Form zu leben. Den Menschen neue Möglichkeiten anzubieten, näher mit sich selbst und Gott in Verbindung zu kommen, dafür setze ich mich ein.

Als Koordinatorin und Seelsorgerin freue ich mich darauf, Sie bspw. bei unserem Meditations-Angebot in der Sakristei in der Marienkirche oder in meinem Büro (Fr, 9:30-12:30) kennenzulernen oder wiederzusehen"

Bis demnächst,  
Heidi Staltner-Kix





**BEZIEHUNGLEBEN.AT**

### **Beratung ermöglicht Veränderung**

Partner-, Ehe-, Familien- und 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 bis 16 Uhr

**Caritas**  
Oberösterreich

## **Caritas Angebote im Dominikanerhaus in Steyr, Grünmarkt 1**

### **Caritas Sozialberatung Steyr**

- Für alle volljährigen Personen in OÖ, die sich in einer existenziellen Notlage befinden, in Steyr und Steyr Land wohnen, Überbrückungshilfe benötigen und über einen rechtmäßigen Aufenthalt in Österreich verfügen.

**Terminvereinbarung** am Mo, Di und Do von 9 - 12 Uhr unter **Tel.: 0676 87 76 80 29**  
sozialberatung.steyr@caritas-ooe.at  
**www.caritas-ooe.at/sozialberatung**

### **RegionalCaritas in Steyr & Linz Land**

- Ansprechpartnerin für Anfragen zur Caritas **RegionalKoordinatorin**  
Termine nach tel. Vereinbarung  
Tel.: 0676 87 76 20 11  
**regionalcaritas-steyrstadt@caritas-ooe.at**

### **Projekt I-C-E**

- Das Projekt I-C-E unterstützt Asylberechtigte und Subsidiär Schutzberechtigte.

#### **Kontakt Projekt I-C-E**

Tel.: 0732 76 10 - 27 65  
**ice@caritas-ooe.at**

### **Angebote für pflegende und betreuende Angehörige**

- Beratung, Kurse, Vorträge, Treffpunkte, Erholungsangebote

#### **Kontakt**

#### **Servicestelle Pflegende Angehörige**

Terminvereinbarung am Di, Mi, Do 8 - 12 Uhr  
unter Tel.: 0676 87 76 24 47  
birgit.freidhager@caritas-ooe.at  
**www.pflegende-angehoerige.or.at**

## September 2025

Mittwoch	10.9.	18.15 - 19.30	Zur Ruhe kommen & auftanken	Seite 6
Donnerstag	18.9.	9.00 - 11.00	Straßenaktion Grundeinkommen	Seite 14
Donnerstag	25.9.	19.00 - 21.00	Erste Hilfe für die Seele	Seite 24
Donnerstag	25.9.	19.00 - 21.00	Offene Chorwerkstatt	Seite 56
Freitag	26.9.	12.00 - 19.00	Exkursion: SOLAWI	Seite 14
Samstag	27.9.	10.00 - 15.00	PILGERN: Herbst	Seite 6
Montag	ab 29.9.	9.00 - 10.00	Bewegt in den Tag	Seite 38
Montag	ab 29.9.	16.00 - 17.00	Rückenfit	Seite 38
Montag	29.9.	16.00 - 20.00	Papua Neuguineas Küche	Seite 48
Dienstag	ab 30.9.	9.00 - 10.30	SelbA für alle ab 55	Seite 24
Dienstag	ab 30.9.	14.00 - 15.30	Say it in English!	Seite 34
Dienstag	ab 30.9.	18.00 - 19.30	Conversation in the Evening	Seite 34
Dienstag	30.9.	19.30 - 21.30	Warum wir kaufen, was wir nicht brauchen	Seite 15

## Oktober 2025

Mittwoch	ab 1.10.	9.00 - 10.30	Feldenkrais	Seite 38
Mittwoch	ab 1.10.	9.30 - 10.30	Rückentraining	Seite 39
Mittwoch	ab 1.10.	14.30 - 16.00	SelbA	Seite 24
Mittwoch	ab 1.10.	18.30 - 21.30	Aquarellieren	Seite 56
Freitag	3.10.	19.30 - 21.45	Wild, wunderschön, gnadenlos	Seite 48
Montag	ab 6.10.	9.00 - 10.30	Beckenbalance	Seite 39
Montag	ab 6.10.	18.30 - 21.00	Dein achtsamer Weg durch Schwangerschaft, Geburt & Elternzeit	Seite 25
Dienstag	7.10.	19.00 - 21.00	Was hilft bei Depressionen?	Seite 25
Mittwoch	ab 8.10.	15.00 - 16.30	Tanzen bringt Lebensfreude	Seite 39
Mittwoch	8.10.	18.15 - 19.30	Zur Ruhe kommen & auftanken	Seite 6
Donnerstag	9.10.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 26
Freitag	10.10.	14.00 - 17.00	Ökologischer Stadtspaziergang	Seite 15
Freitag	ab 10.10.	17.00 - 19.00	Schreiben über Klimathemen	Seite 16
Freitag	10.10.	18.00 - 21.00	Lärchenharzsalbe & Balsame	Seite 40
Samstag	11.10.	9.00 - 13.00	Buchseiten Upcycling	Seite 57
Dienstag	ab 14.10.	19.00 - 21.00	Luna Yoga	Seite 40
Mittwoch	ab 15.10.	17.30 - 20.30	Erlebnis Kalligrafie	Seite 57

Donnerstag	ab 16.10.	16.00 - 19.30	Erste Hilfe für die Seele - Erwachsene	Seite 26
Donnerstag	ab 16.10.	19.00 - 21.00	Improvisationstheater	Seite 27
Freitag	17.10.	9.00 - 12.00	WhatsApp - Tipps, Tricks & Neues	Seite 34
Freitag	17.10.	13.00 - 16.00	KI auf dem Smartphone & am PC	Seite 35
Freitag	ab 17.10.	14.00 - 18.00	Kleinkrippenkurs	Seite 58
Freitag	17.10.	16.30 - 18.30	Dankbar leben	Seite 7
Samstag	18.10.	9.00 - 18.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 27
Samstag	18.10.	10.00 - 13.00	Visible Mending	Seite 59
Montag	20.10.	18.30 - 21.00	Stoffkreislauf & Wachstum der Pflanzen	Seite 16
Freitag	24.10.	18.00 - 21.00	Herrgott aus Sta`	Seite 49
Samstag	ab 25.10.	9.00 - 12.00	Abschied nehmen	Seite 28
Donnerstag	30.10.	19.00 - 21.00	Offene Chorwerkstatt	Seite 56
<b>November 2025</b>				
Montag	ab 3.11.	18.00 - 19.30	Basenfasten - vor dem Advent	Seite 41
Donnerstag	6.11.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 26
Donnerstag	6.11.	14.00 - 15.00	Stricken gegen soziale Kälte	Seite 17
Donnerstag	6.11.	19.00 - 21.00	Katholische Kirche zwischen Extremismus und Weite	Seite 8
Freitag	ab 7.11.	13.00 - 19.00	Ikonenmalkurs	Seite 9
Freitag	7.11.	16.30 - 18.30	Dankbar leben	Seite 7
Samstag	8.11.	10.00 - 15.00	PILGERN: Winter	Seite 9
Dienstag	11.11.	19.00 - 21.00	Saiten, Gespräche & Klangwelten	Seite 50
Mittwoch	12.11.	18.15 - 19.30	Zur Ruhe kommen & auftanken	Seite 6
Donnerstag	13.11.	19.30 - 21.30	Geht`s noch?	Seite 35
Freitag	ab 14.11.	16.00 - 21.00	Fußreflexzonenmassage	Seite 41
Samstag	15.11.	9.00 - 16.00	Ins Vertrauen kommen	Seite 10
Montag	17.11.	18.30 - 21.00	Der Energiefluss im Ökosystem	Seite 17
Donnerstag	20.11.	14.00 - 15.00	Stricken gegen soziale Kälte	Seite 17
Donnerstag	ab 20.11.	16.00 - 20.00	Erste Hilfe für die Seele - Jugendliche	Seite 29
Donnerstag	20.11.	19.30 - 21.30	Chile & Argentinien	Seite 51
Freitag	21.11.	17.00 - 21.00	Kreatives veganes Weihnachtsmenü	Seite 42
Samstag	22.11.	9.00 - 16.30	Einfach leben!	Seite 10
Samstag	22.11.	9.00 - 11.30	Weihnachtliches Gesteck gestalten	Seite 59
Samstag	22.11.	10.00 - 17.00	Visible Mending	Seite 60

Montag	24.11.	17.30 - 20.30	Schreibworkshop	Seite 60
Dienstag	25.11.	7.00 - 18.45	Exkursion nach Wien	Seite 18
Donnerstag	27.11.	14.00 - 15.00	Stricken gegen soziale Kälte	Seite 17
Donnerstag	27.11.	16.00 - 19.00	Von der Alm in die Küche	Seite 51
Donnerstag	27.11.	19.00 - 21.00	Offene Chorwerkstatt	Seite 56
Freitag	28.11.	16.00 - 21.00	Fußreflexzonenmassage	Seite 42
Samstag	29.11.	9.00 - 19.00	Familienaufstellung	Seite 30
Samstag	29.11.	9.00 - 15.30	Jodeln vorm Advent	Seite 52
<b>Dezember 2025</b>				
Montag	1.12.	18.30 - 21.00	Populationsökologie	Seite 18
Mittwoch	ab 3.12.	18.00 - 20.00	Hinführung - kontemplatives Leben	Seite 11
Donnerstag	4.12.	9.30 - 11.00	MEHRsamkeit - Wir sind da	Seite 26
Donnerstag	4.12.	14.00 - 15.00	Stricken gegen soziale Kälte	Seite 17
Freitag	5.12.	16.30 - 18.30	Dankbar leben	Seite 7
Montag	8.12.	15.00 - 16.00	Rumpelstilzchen	Seite 52
Donnerstag	11.12.	19.00 - 21.00	Offene Chorwerkstatt	Seite 56
Samstag	13.12.	12.00 - 19.00	Ausflug Linz: Theater des Wissens	Seite 19
<b>Jänner 2026</b>				
Freitag	9.01.	16.30 - 18.30	Dankbar leben	Seite 7
Montag	ab 12.01.	16.00 - 17.00	Rückenfit	Seite 42
Dienstag	ab 13.01.	9.00 - 10.30	SelbA für alle ab 55	Seite 30
Dienstag	ab 13.01.	14.00 - 15.30	Say it in Englisch!	Seite 36
Dienstag	ab 13.01.	18.00 - 19.30	Conversation in the Evening	Seite 36
Dienstag	ab 13.01.	19.00 - 21.00	Luna Yoga	Seite 43
Mittwoch	ab 14.01.	9.00 - 10.30	Feldenkrais	Seite 43
Mittwoch	ab 14.01.	9.30 - 10.30	Rückentraining	Seite 43
Mittwoch	ab 14.01.	14.30 - 16.00	SelbA	Seite 31
Mittwoch	ab 14.01.	15.00 - 16.30	Tanzen bringt Lebensfreude	Seite 44
Mittwoch	14.01.	18.15 - 19.30	Zur Ruhe kommen & auftanken	Seite 6
Freitag	ab 16.01.	17.00 - 19.00	Schreiben über Klimathemen	Seite 20
Samstag	17.01.	8.30 - 16.00	Schneeschuhwandern	Seite 45
Samstag	17.01.	9.00 - 18.00	Ehevorbereitung.aktiv	Seite 27
Montag	ab 19.01.	9.00 - 10.00	Bewegt in den Tag	Seite 46
Montag	19.01.	19.00 - 21.00	Kamingespräch: Wohlstand	Seite 20

Dienstag	<b>20.01.</b>	19.30 - 21.30	<b>Gesunder Darm - gesunder Mensch</b>	Seite 46
Donnerstag	<b>ab 22.01.</b>	18.30 - 21.30	<b>Aquarellieren</b>	Seite 61
Donnerstag	<b>22.01.</b>	19.30 - 21.30	<b>Hochsensibel - na und?</b>	Seite 31
Freitag	<b>23.01.</b>	19.30 - 21.45	<b>Island - hike &amp; bike</b>	Seite 53
Samstag	<b>24.01.</b>	9.00 - 17.00	<b>Klima-BarCamp</b>	Seite 22
Montag	<b>26.01.</b>	18.00 - 21.00	<b>Infotreffen Familienfasttag kfb</b>	Seite 22
Mittwoch	<b>28.01.</b>	16.00 - 20.00	<b>Indisch kochen</b>	Seite 53
Donnerstag	<b>29.01.</b>	19.00 - 21.00	<b>Offene Chorwerkstatt</b>	Seite 56
<b>Februar 2026</b>				
Montag	<b>ab 2.02.</b>	9.00 - 10.30	<b>Beckenbalance</b>	Seite 46
Donnerstag	<b>5.02.</b>	17.30 - 21.00	<b>Hochsensibel - was nun?</b>	Seite 31
Samstag	<b>7.02.</b>	8.30 - 16.00	<b>Schneeschuhwandern</b>	Seite 45
Samstag	<b>7.02.</b>	9.00 - 17.00	<b>Wahrnehmen was ist</b>	Seite 32
Dienstag	<b>10.02.</b>	19.30 - 21.30	<b>Frühling rund um den Comersee</b>	Seite 54
Mittwoch	<b>11.02.</b>	18.15 - 19.30	<b>Zur Ruhe kommen &amp; auftanken</b>	Seite 6
Freitag	<b>13.02.</b>	16.30 - 18.30	<b>Dankbar leben</b>	Seite 7
Freitag	<b>13.02.</b>	19.00 - 22.00	<b>Paarsegnungsfeier zum Valentinstag</b>	Seite 11
Donnerstag	<b>26.02.</b>	19.00 - 21.00	<b>Offene Chorwerkstatt</b>	Seite 56
Freitag	<b>27.02.</b>	13.30 - 22.00	<b>Ehevorbereitung.aktiv</b>	Seite 27
Samstag	<b>28.02.</b>	8.30 - 16.00	<b>Schneeschuhwandern</b>	Seite 45



## 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 online (Homepage), 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 bis spätestens 10 Tage vor dem 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](http://www.dominikanerhaus.at)

Das Dominikanerhaus ist bemüht, seine Prozesse so klimaneutral wie möglich zugestalten. 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](http://www.dominikanerhaus.at)

## Impressum

Medieninhaberin: Diözese Linz  
Herausgeberin: Katholische Frauenbewegung OÖ.  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
Für Inhalt / Layout verantwortlich: Sabine Gamsjäger  
Grafisches Konzept & Design: 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 Treffpunkt 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 Verarbeitungen weiterhin rechtmäßig bleiben.

Alle Termine und Anmeldung:  
[www.dominikanerhaus.at](http://www.dominikanerhaus.at)



"Die Wahrheit ist also keine 1:1 Darstellung der Wirklichkeit. Sie ist vielmehr etwas, was unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte Aspekte der Wirklichkeit lenkt und dabei andere übergeht. Keine Darstellung der Wirklichkeit ist hundertprozentig korrekt, aber man kann trotzdem sagen, dass einige Darstellungen wahrhaftiger sind als andere."

"Das heißt, Information kann Wirklichkeit darstellen, sie muss es aber nicht. Doch immer stellt sie Verbindungen her."

"Wenn keine weiteren Maßnahmen ergriffen werden, um das Gleichgewicht zugunsten der Wahrheit zu verschieben, dann sorgt eine Zunahme und Beschleunigung der Information nur dafür, dass die relativ seltenen und kostspieligen wahrhaftigen Darstellungen unter der anschwellenden Flut minderwertiger Informationen verschwinden."

*(aus dem Buch "Nexus" von Yuval Noah Harari)*

Österreichische Post AG, MZ 07Z037542M  
kfb-Zeitung Nr. 6/2025  
Medieninhaberin: Diözese Linz  
Herausgeberin: Kath. Frauenbewegung OÖ  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz



Dominikanerhaus

Grünmarkt 1  
4400 Steyr  
07252 / 45400

Montag – Freitag  
8.30 – 12.00 Uhr  
(an Schultagen)

[www.dominikanerhaus.at](http://www.dominikanerhaus.at)