

# Bildung & Begegnung

FRANZISKUSHAUS

## 28. Februar

Literaturjausn

Essen, zuahean und si g`frein

Markus Edtbauer, Dickschädlat

## 11. März

Für Pessimismus ist es zu spät

Hoffnung leben in der Klimakrise

von Univ.-Prof.<sup>in</sup>Dr.<sup>in</sup> Helga Kromp-Kolb

## 25. April

Seminar und Vortrag

Eine Liebeserklärung ans Älterwerden

von Dr. Arnold Mettnitzer

**mutig  
kraftvoll  
zuversichtlich**



**Kornelia Zauner**  
Bildungshausleiterin

# UNSER TEAM



**Helene Geßwagner**  
Päd. Mitarbeiterin



**Edith Aschenberger**  
Päd. Mitarbeiterin



**Doris Rossak**  
Sekretärin



**Marianne Etzlinger**  
Sekretärin



**Wolfgang Zahrer**  
Haustechniker



**Suzan Awolola**  
Wirtschaftsmitarbeiterin



**Angelika Fischer**  
Sekretärin



**Petra Gollhammer**  
Wirtschaftsmitarbeiterin

Unsere Veranstaltungen werden auch digital beworben. Sie können sich dazu auch online anmelden. Schmöckern Sie hierfür auf unserer Homepage [www.franziskushaus.at](http://www.franziskushaus.at) oder folgen Sie uns auf Facebook und Instagram.



**TIPP**

Wir freuen uns natürlich sehr über Ihre Spenden für die Zusendung der Programmzeitschrift:

**Diözese Linz/Franziskushaus**

Verwendungszweck: Spende für Kursprogramm  
IBAN: AT32 5400 0000 0165 6362

BIC: OBLAAT2L



**DANKE**



BILDUNGSZENTRUM  
**FRANZISKUS  
HAUS** BILDUNG &  
BEGEGNUNG

Newsletter abonnieren!  
informierend. inspirierend. erfrischend.  
Das Franziskushaus informiert jetzt auch per Newsletter.  
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



**NEU!!**

## Liebe Freund:innen des Franziskushauses!

**Zuversicht und Hoffnung** – zwei Begriffe, die uns in herausfordernden Zeiten wie ein Kompass Orientierung geben können. Diese Themen prägen nicht nur das Programm dieses Bildungshauses, sondern auch die Haltung, mit der wir als Team in die Zukunft blicken.

Vor uns liegen spannende und zugleich anspruchsvolle Aufgaben: Ein gestarteter Strukturprozess und der laufende Einsparungsprozess im Rahmen des diözesanen Projektes „Zukunft sichern“ fordern uns heraus. Ein weiteres Projekt, das die bauliche Sanierung des Franziskushauses zu einem modernen Tagungshaus zum Ziel hat, lässt uns trotz der Einsparungen in der diözesanen Bildungshauslandschaft, hoffnungsvoll in die Zukunft blicken, auch wenn die Gästezimmer mit Jahresbeginn 2026 leider aufgelassen werden und wir bereits am Weg sind auszuloten, wie eine Nachnutzung des Gästetraktes aussehen kann. Doch anstatt uns von diesen Veränderungen lähmen zu lassen, begegnen wir ihnen mit der festen Überzeugung, dass jeder Umbruch auch Chancen birgt – für Erneuerung, Kreativität und gemeinsames Wachstum. So freuen wir uns schon darauf Ihnen und Euch weiter ein qualitativ wertvolles Bildungsangebot in einem - hoffentlich bald - baulich sanierten Bildungshaus bieten zu können.

Inmittigen dieser Entwicklungen verabschieden wir uns von unserer langjährigen und geschätzten Mitarbeiterin

**Martina Kirchsteiger**, die nach vielen Jahren engagierter und herzlicher Arbeit in den wohlverdienten Ruhestand geht.

Mit ihrem unermüdlichen Einsatz, ihrer Wärme und ihrer Tatkraft hat sie dieses Haus und unser Team auf ganz besondere Weise geprägt. Dafür danken wir Dir von Herzen und wünschen Dir für Deinen neuen Lebensabschnitt alles erdenklich Gute – begleitet von Zuversicht, Freude und Gesundheit.

Neu in unser Team gekommen ist **Petra Gollhammer** - herzlich willkommen Petra!

Unser aktuelles Programm lädt Sie ein, Themen rund um Zuversicht und Hoffnung in verschiedenen Facetten zu entdecken: durch inspirierende Weiterbildung, gemeinsames Nachdenken und kreative Angebote, die nicht nur den Geist anregen, sondern auch die Seele stärken. Namhafte Referent:innen wie Arnold Metznitzner, Helga Krop-Kolp, P. Johannes Pausch OSB, Daniela Ingruber und v.m. füllen dieses Programm mit Leben. Wir möchten Sie ermutigen, sich mit uns auf diesen Weg zu begeben – voller Vertrauen, dass wir gemeinsam Antworten finden, die uns in einer sich wandelnden Welt weitertragen.

Das Team dieses Bildungshauses steht Ihnen dabei mit offenem Herzen und viel Engagement zur Seite. Wir sind überzeugt, dass unsere Haltung – geprägt von Mut, Offenheit und Tatkraft – die Grundlage für eine hoffnungsvolle Zukunft legt.

Mit herzlichen Grüßen

**Kornelia Zauner**, Leiterin des Franziskushauses

## Liebe Leser:innen! Gedanken der Zuversicht

Ängste gibt es bekanntlich viele, laut den beliebten Asterix-Geschichten litten die alten Gallier unter der Angst, dass ihnen der Himmel auf den Kopf fallen könnte. Diese Befürchtung haben wir zum Glück überwunden, aber wir sind deswegen nicht furchtloser geworden. Neue, „moderne“ Formen der Angst sind entstanden. Gewiss, unsere Zeit ist schnelllebig geworden, die Flut an Informationen steigt permanent an, politische und ökologische Entwicklungen werden immer unberechenbarer und ganz nebenbei hat sich der „Social-Media-Zwang“ etabliert. In diesem Klima bleiben viele Fragen offen, Fragen, die Valerie Huber, wie sie in ihrem Buch „FOMO Sapiens“ schreibt, nachts nicht schlafen lassen.

Nein, Sie finden in dieser aktuellen Programmzeitschrift keine Lösung, wie wir die Welt retten können. Aber ich empfehle Ihnen, einen Blick auf meditative Angebote zu werfen, etwa das Taizé-Gebet. Und dann sind da noch jene kreativen und informativen Angebote, zu denen ich Sie einladen möchte: Weiterbildung, um die gegenwärtige Zeit besser zu verstehen und eine sinnvolle Antwort darauf zu finden. Es zählt, wie Valerie Huber meint, nicht nur der „ökologische Fußabdruck“, sondern auch der „Handabdruck“, das, was wir tun, wie wir uns engagieren, wie wir die Welt verändern. Damit uns weder der Himmel noch die (Um-)Welt auf den Kopf fällt.

**Christoph Kleemayr**, Vorsitzender des Franziskushaus Kuratoriums

\*Das Kuratorium ist ein beratendes Gremium und leistet einen Beitrag für die Vernetzung des Bildungshauses in der Region.

## Inhaltsübersicht

Spiritualität	06
Themenschwerpunkt „Zuversicht“	11
Kommunikation	12
Natur	14
Kreativität	16
Gesundheit	21
Kultur/Gesellschaft	28
Pädagogik	32
Lebensorientierung	38
Kalendarium	42

## Institutionen im Franziskushaus



**Katholische Jugend  
Regionalbüro**



Das Büro der katholischen Jugend Ried i. I. befindet sich im 1. Stock des Franziskushauses. Gerne bin ich für eure Anliegen erreichbar und bin bemüht, dass ich euch in den diversen Bereichen der Jugendarbeit unterstütze. Ganz egal, ob es um die Abwicklung von Veranstaltungen geht, um die Unterstützung von euren Projekten oder ob ihr einfach Fragen habt, die euch beschäftigen. Für all diese Themen bin ich gerne für euch erreichbar.

### Wer bin ich?

Ich bin Nico, bin 25 Jahre und komme aus Eberschwang. Seit 1. Mai 2024 darf ich die Tätigkeit als Beauftragter für die Jugendpastoral in unserem Dekanat Ried ausführen. Ich habe mich für diesen Beruf entschieden, weil ich davon überzeugt bin, dass ich es mit meiner humorvollen und lockeren Art schaffen kann, den Glauben und auch die Kirche wieder attraktiv für die Jugend zu machen und dabei aufzuzeigen, wie offen und modern die Kirche sein kann. Ich freue mich auf alles, was diese Tätigkeit bringt und vor allem freue ich mich darauf, mit der Jugend etwas in unserer Kirche zu bewegen.

**Nico Sperl:** 0676/8776 6250, nico.sperl@dioezese-linz.at

**Caritas**  
Oberösterreich

### RegionalCaritas der Diözese Linz

Regionalkoordinatorin: Franziska Kallinger  
Kontakt: 0676/8776 2012,  
franziska.kallinger@caritas-ooe.at

### Koordination Netzwerk Wohnungssicherung Innviertel

Remiza Traubenek Maximilian Freyer  
Tel. 0676/8776 2305 Tel. 0676/8776 8053

### Caritas Sozialberatung

Günther Fischinger, 0676/8776 2313

### Caritas für Kinder und Jugendliche

Fachberatung Integration für Kindergarten und Hort  
Monika Anzengruber, 0676/8776 2277

### Beratung für pflegende Angehörige

Christine Wally-Biebl, 0676/8776 2439  
christine.wally-biebl@caritas-ooe.at

Termine sind in allen Stellen nach Vereinbarung möglich!



### Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung Beratung für Paare und Einzelpersonen:

- in Beziehungskrisen
- bei Erziehungsfragen
- bei Generationenkonflikten
- bei Problemen in der Schwangerschaft
- bei Trennung, Scheidung
- für Trauerbewältigung
- zur Verbesserung der Lebensqualität
- bei sozialen und rechtlichen Fragen.....

Telefonische Terminvereinbarung:  
0732/773676

Erstgespräch auch ohne Anmeldung:  
jeden 2. und 4. Montag von 15:00 bis 17:00 Uhr

**Diakonie**   
Zentrum  
Spattstraße

### Frühe Hilfen

entlasten Mütter, organisieren Unterstützung und lotsen zu den passenden Angeboten.  
Netzwerkmanagerin Daniela Rebhan, MA  
0676/84 99 01 201 daniela.rebhan@spattstrasse.at

### Heilpädagogische Frühförderung

für Kinder mit Behinderungen oder Entwicklungsverzögerungen.  
Teamkoordinatorin Birgit Hanl, BA  
0676/512 12 27 birgit.hanl@spattstrasse.at

### Mobiles Familiencoaching

Zögern Sie nicht, wenn es zuhause nicht rund läuft und nehmen Sie Kontakt auf.

Marisa Zerza  
0800/700 734 familiencoaching@spattstrasse.at



## Anmeldebedingungen

Wir bitten Sie, sich zu allen Veranstaltungen anzumelden. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung. Damit ist die Anmeldung verbindlich.

## Programmänderungen

sind vorbehalten und werden angemeldeten Personen mitgeteilt. Bei einer Kursabsage unsererseits wird der geleistete Betrag zurückbezahlt.

## Stornobedingungen

Soweit im Programm nicht anders angegeben, können Anmeldungen bis 10 Kalendertage vor Kursbeginn kostenlos storniert werden. Bei späterer Abmeldung ist der Kursbeitrag - auch bei Krankheit - vollständig zu leisten. Diese Gebühr entfällt, wenn eine von Ihnen genannte Ersatzperson die Veranstaltung besucht. Wenn Sie eine laufende Veranstaltung vorzeitig unterbrechen oder beenden, kann der Kursbeitrag nicht rückerstattet werden.

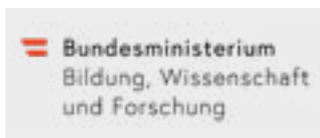
## Unterbringung und Aufenthalt

Es besteht die Möglichkeit, im Bildungshaus zu speisen und bis Anfang 2026 auch noch zu nächtigen. Tätigen Sie die Anmeldung dazu ehestmöglich.

## Datenschutz

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung willigen Sie ausdrücklich ein, dass Ihre personenbezogenen Daten für die Abwicklung und den Zahlungsverkehr elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Weiters stimmen Sie mit Ihrer Anmeldung der Übermittlung der Programmzeitung 2x jährlich zu. Diese Zustimmung kann jederzeit telefonisch, postalisch und per E-Mail widerrufen werden.

## Partner, Förderer und Unterstützer



## Förderungsmöglichkeiten

### Kirchlicher Bildungsgutschein



Einige Angebote unseres Programms sind mit dem kirchlichen Bildungsgutschein gekennzeichnet. Für diese Veranstaltungen können Sie mit dem Gutschein eine Ermäßigung von € 20,- in Anspruch nehmen. Der Gutschein ist eine Aufmerksamkeit für Sie als Kirchenbeitragszahler:in. Sie erhalten ihn mit Ihrer Kirchenbeitragsvorschreibung und können ihn für die gekennzeichneten Angebote in unserem Programm (und natürlich auch in anderen kath. Bildungseinrichtungen) einlösen.

### Elternbildungsgutscheine vom Familienreferat des Landes OÖ.



Die Gutscheine können bei allen Veranstaltungen, die so gekennzeichnet sind, zum Thema Eltern-Kind-Beziehung und Partnerbeziehung direkt vor Ort eingelöst werden. Alle Eltern in Oberösterreich erhalten bei Ausstellung der Familienkarte (Antrag ab 20. Schwangerschaftswoche möglich) einen Gutschein im Wert von € 20,-. Nähere Auskünfte unter: familienkarte.at

### Amt der OÖ Landesregierung

Direktion Bildung und Gesellschaft/  
Familienreferat  
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz  
Tel: +43/70/7720-11831 oder -11832,  
familienkarte@ooe.gv.at



### Bildungskonto des Landes OÖ.

Für viele unserer Veranstaltungen können Sie bei der Erfüllung der Teilnahmebedingungen eine Förderung im Rahmen des Bildungskontos des Landes OÖ beantragen. Anträge erhalten Sie in unserem Büro.

Nähere Auskünfte unter:  
**Amt der OÖ Landesregierung**  
Direktion Bildung und Gesellschaft  
Bahnhofplatz 1, 4020 Linz  
Tel. 0732/7720-14900  
bildungskonto@ooe.gv.at

## Symbolerklärung

Im gesamten Heft tauchen immer wieder diese beiden Kennzeichnungen auf. Es handelt sich dabei um attraktive Frauenbildungsangebote bzw. um Kooperationsveranstaltungen mit der „Gesunden Gemeinde Ried“.



# Spiritualität



## Gottesdienste ab Fr. 28.02.25

Im Franziskushaus feiern wir während der Schulzeit in der Kapelle des Sonnengesangs folgende Gottesdienste:  
Jeden Freitag um 09:00 Uhr findet eine Wortgottesfeier statt, ausgenommen am 3. Freitag im Monat. Jeden 3. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr feiern wir mit der „Action 365“ einen Gottesdienst. Änderungen vorbehalten!

**Ökum. Gottesdienste:** So. 30.03. 19:00 Uhr Riedbergkirche  
So. 29.06. 19:00 Uhr Konvikt (=Landesmusikschule Ried i.I.)

## Mi. 25. 06. 25 Gottesdienst mit Abschlussfest

## Ruf in die Freiheit

Aufbrechen mit dem Buch Exodus

Ruf, Aufbruch, Freiheit – zeitlose Begriffe, die in der Bibel Schlüsselrollen spielen. Freiheit erfordert Mut, Entschlossenheit und Unterstützung. Das Buch „Exodus“ reflektiert die Befreiung aus Unterdrückung und deren Nachwirkungen. Die Erzählung umfasst menschliche Höhen und Tiefen und zeigt, wie Männer und Frauen sich für andere einsetzen. Themenschwerpunkte: 1. Wie Gott einen Menschen stark macht: 2. Gottes befreiendes Handeln: 3. Gott neu finden - Orientierung in der Wüste: 4. Frauen gestalten Geschichte. Im Zentrum stehen Austausch und Relevanz für das heutige Leben in Gemeinschaft und Vielfalt.

## Heilsames Singen

Hereinspaziert und herzlich willkommen im Klangraum, in dem so Einiges möglich ist. Begegnungen durch gemeinschaftsfördernde Lieder, Stimmfaltung, Tönen wie im Himmel, neue Freunde finden und sich rundum einfach pudelwohl fühlen. Denn ob Sie singen können oder nicht, ist hier völlig egal - wichtig ist nur, dass Sie Freude daran haben! Werden Sie Teil unserer lebendigen und wachsenden Sing-Familie.

## immer freitags um 9:00 Uhr

### Freitagsgottesdienste:

**Zeit:** 09:00 - 10:00 Uhr

### „365“ Gottesdienste

**Zeit:** mittwochs 19:00 Uhr

**Ort:** Kapelle des Sonnengesangs im Franziskushaus

Herzlich willkommen!



## Fr. 28. 02. 25

## Do. 06. 03. 25

## Fr. 14. 03. 25

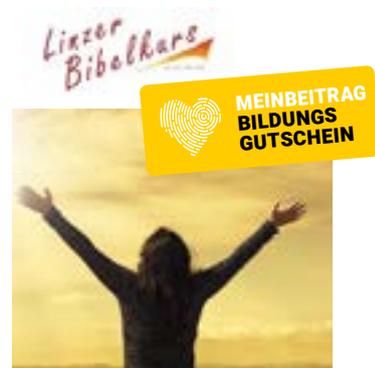
## Do. 20. 03. 25

**Zeit:** Fr je 10:00 - 12:00 Uhr  
Do je 19:00 - 21:30 Uhr

**Leiterin:** Christine Gruber-Reichinger, Bibelwerk Linz

**Kosten:** € 12,- Einzel  
€ 48,- Reihe

Anmeldung erforderlich



## Mo. 03. 03. 25

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Sigrid Obermüller

**Kosten:** € 18,-

Anmeldung erforderlich



## Chorsingabend - Chorliteratur für das Kirchenjahr sowie Fastenzeit, Ostern und Pfingsten

Mona Hartmann stellt leichte und mittelschwere Chorwerke für die Kirchenchorpraxis vor. Ein Teil der Chorliteratur beinhaltet auch das Thema Fastenzeit, Ostern und Pfingsten. Die Noten werden miteinander ausprobiert und hilfreiche Tipps zu ihrer Einstudierung gegeben, sowie die Einsatzmöglichkeiten im Gottesdienst besprochen.

**Do. 13. 03. 25**

**Zeit:** 19:30 - 21:30 Uhr  
**Leitung:** Mona Hartmann,  
**Kosten:** € 10,-



Anmeldung erforderlich

## Taizé Gebet

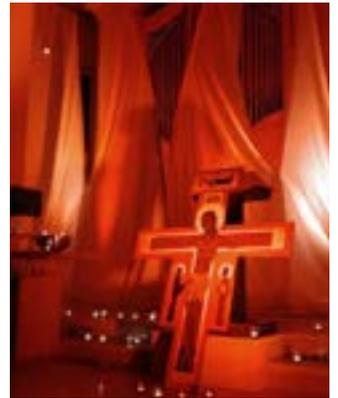
Ruhe - Zeit - Da Sein - meditative Gesänge aus Taizé

Nichts führt in innigere Gemeinschaft mit dem lebendigen Gott als ein ruhiges gemeinsames Gebet, das seine höchste Entfaltung in anhaltenden Gesängen findet, die danach wenn man wieder allein ist, in der Stille des Herzens weiterklingen.

**Fr. 14. 03. 25**

**Fr. 11. 04. 25**

**Zeit:** jeweils 19:30 Uhr  
**Ort:** Kapelle des Sonnengesangs im Franziskushaus



Herzlich willkommen!

## Tanzabende

Tänze für Verbundenheit und Frieden

Mein Wunsch ist, dass Sie an diesen Abenden bewegt und schwungvoll Schritt für Schritt etwas mehr zur Ruhe finden, (zumindest einigermaßen) in Frieden kommen und gut weitergehen können. Durch Tänze verschiedener Nationen sind wir über Grenzen hinweg verbunden. Und wenn wir gut mit uns selbst sein können, strahlt diese Ruhe in unsere Welt - es kann ein Beitrag zum Frieden sein.

Was mich aufleben lässt                      Mi. 19. 03. 25  
Ein Abend für mich - einfach so:              Mi. 14. 05. 25

**Mi. 19. 03. 25**

**Mi. 14. 05. 25**

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Veronika Santer  
**Kosten:** € 15,- je Abend



Anmeldung erforderlich

## Spirituelle Wanderung

zum neuen „Friedens-Platzl“ in Waldzell

Im letzten Jahr hat das KBW Waldzell ein Platzl auf der Anhöhe von Baumgarten zum Friedens-Platzl auserkoren. Der Waldzeller Allrounder Hans Hermandinger fertigte ein Friedens-Denkmal an, das einzigartig wie auch modern in die Welt strahlt. Bei dieser Wanderung erkunden Sie das malerische Hügelland und gelangen, begleitet von kurzen Themen-Impulsen, zum Friedens-Platzl hinauf. Dort angekommen warten ein sensationeller Blick ins Hoamatland, der Eintrag ins Friedens-Buch, die noch recht junge Friedens-Linde, Geschichten und Lieder auf Sie! Danach erfolgt der Rückweg auf ebenso bilderbuch-haften Wegen.

**Fr. 04. 04. 25**

**Zeit:** 14:00 - 17:00 Uhr  
reine Gehzeit 2h Rundweg  
**Leitung:** Sigrid Obermüller  
**Kosten:** € 10,-

**Treffpunkt:** Pfarrhof Waldzell,  
Hofmark 2

Anmeldung erforderlich



### Sonnenaufgangswanderung am Ostermontag

Auf der Suche nach dem Göttlichen in unserem Leben

Zu früh morgendlicher Stunde werden wir uns am Ostermontag gemeinsam aufmachen und uns wie damals die Jüngerinnen und Jünger auf den Weg nach Emmaus machen.

Einige Stationen werden uns Richtung Renetsham führen, wo wir mit Blick auf Ried im Sonnenaufgang gemeinsam Mahl feiern werden. Gehzeit etwa 1h je Richtung

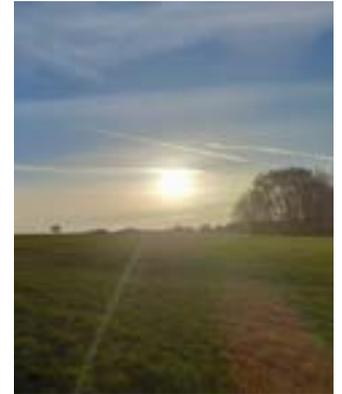
**Mo. 21. 04. 25**

**Zeit:** 5:30 - ca. 8:30 Uhr

**Leitung:** Helene Geßwagner

**Treffpunkt:** Franziskushaus

Herzlich willkommen!



### WasserPilgern entlang der Traun

von Roitham am Traunfall bis Gmunden

Spirituelle Impulse in der Jakobuskirche in Roitham am Traunfall und unterwegs. Entlang der Arena der Menschenrechte führt der Weg zum Traunfall. Über den Traunfallsteg geht es auf dem Gemeindegebiet von Desselbrunn weiter zum ALFA/Steyrermühl und über die Kohlwehr nach Gmunden (18 km Strecke, ca. 5h Gehzeit) Treffpunkt 9 Uhr in der Pfarrkirche in Roitham.

Öffentliche Anreise mit Zug und Bus (von Lambach-Bahnhof bis Roitham-Raiffeisenplatz) möglich.

**Fr. 25. 04. 25**

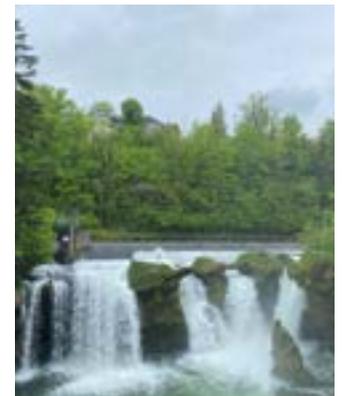
**Zeit:** 9:00 - 18:00 Uhr

**Leitung:** Gabi Traxl

**Kosten:** € 10,- plus selbständige Anreise

**Treffpunkt:**  
Pfarrkirche Roitham

Anmeldung erforderlich



### Wandern für Augen und Seele (ca.12km)

Pilgern am Marienweg<sup>4</sup> von Frauschereck nach Maria Schmolln

Gehen Sie mit uns und nehmen Sie sich Zeit, ein Stück des Marienwanderweges zu erkunden. Wir pilgern auf dem Marienweg abseits von Lärm, inmitten der Stille der Natur und größtenteils in Abgeschiedenheit. Schenken Sie sich diesen Tag, welcher eine Mischung aus Freude am Gehen, Innehalten, kurzen Impulsen und Gemeinschaft sein wird. (12 km Strecke, ca. 4 Stunden Gehzeit) Ausgangspunkt ist der Parkplatz Auersbach bei der Kirche, wo wir uns auf nach Eggsberg machen und zum Abschluss auch einkehren werden. Bitte reisen Sie selbst an!

**Sa. 10. 05. 25**

**Zeit:** 10:00- 17:00 Uhr

Treffpunkt Auersbach Parkplatz

**Leitung:** Hildegard Niederhuber, Kornelia Zauner

**Kosten:** € 10,-

Anfahrt in Fahrgemeinschaft

Anmeldung erforderlich



### Raum zum Verweilen, Beten, Meditieren

in der Sonnengesangskapelle im Franziskushaus

Die Kapelle des Sonnengesangs im Bildungszentrum wurde 1993 nach Entwürfen von Udo Wid mit dem Architekturbüro Kürmayr gestaltet. Der helle, hohe Raum lädt zum Verweilen, Beten und Meditieren ein. Der „Gang des Sonnengesangs“, grün bewachsen, verbindet sakralen Raum und Natur. Werke von Elisabeth Wimmer-Röck, darunter ein Bildzyklus und Stoffkreuze, prägen die Ausstattung. **Wir laden Sie ein, nutzen Sie bei einem Besuch im Franziskushaus diesen Ort der Stille und Inspiration zum Kraftschöpfen und Auftanken.**



## Innviertler Mundartmesse 2025

Glaube - Mundart - Volkskultur

Glaube - Mundart - Volkskultur - eine Symbiose, die im Bezirk Ried i.l. schon zur Tradition geworden ist. Was im Jahre 2002 im Rahmen der damaligen Bibel-Ausstellung im Franziskushaus begann, hat sich zu einem fixen Bestandteil im volkskulturellen Kalender in der Stadt Ried entwickelt. So wie bisher ist es auch den diesjährigen Gestaltenden des Stelzhamerbundes Ried ein Anliegen, die Schriftstellen und liturgischen Texte achtsam und literarisch gut aufbereitet in den innviertler Dialekt zu übertragen.

## Inseltage auf der goldenen Insel Krk - Kroatien

Zeit für mich und Meehr

Diese Tage bieten Ihnen Zeit für sich selbst, für die Schönheit und Vielfalt der „Goldenen Insel“ Krk, für Spaziergänge, Wanderungen und spirituelle Impulse aus der salesianischen Tradition. Als Unterkunft dient das Karmeliterkloster in der Inselhauptstadt Krk. Die Anreise erfolgt mit einem klimatisierten Bus über Salzburg, Villach, Ljubljana und Rijeka nach Krk. Vor Ort bleibt genügend Zeit für persönliche Erholung, das Erleben des Meeres und spirituelle Vertiefung. Impulse aus der salesianischen Spiritualität begleiten die Tage, während ausgewählte Orte und Stätten der Insel erkundet werden.

## Pilgern<sup>3</sup> - unterwegs auf dem Josefweg

Weyregg bis Großalm (2. Etappe)

Der Josefweg ist ein 3-tägiger Pilgerweg. Nehmen Sie sich Zeit und gehen jedes Jahr eine Etappe mit uns. Der Josefweg steht unter dem Titel - Aufbrechen, um bei mir anzukommen. Mit einem traumhaften Panorama auf den glasklaren Traunsee, führt er mit herrlichen Ausblicken auf die Bergwelt und den türkisblauen Attersee nach Weyregg. Am Weg trifft man auf lebensbejahende, spirituelle Impulse, die uns Wandernde erden. Heuer wird der Start in Weyregg sein.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem KH der Barmherzigen Schwestern Ried - Mitarbeiterseelsorge durchgeführt.

## Humor - P. Dr. Johannes Pausch OSB

Haben wir noch was zu lachen in Kirche, Staat und Gesellschaft?

Humor verbindet, entlarvt und heilt. Doch wie steht es um das Lachen in Kirche, Staat und Gesellschaft? Sind Scherze noch erlaubt, oder sind die Grenzen enger geworden? Der Vortrag zeigt die Kraft des Humors in schwierigen Zeiten und fragt: Ist Lachen notwendig – und heilsam? Pater Johannes Pausch ist ein echtes Multitalent. Der 72-Jährige gründete 1993 das Europakloster Gut Aich am Wolfgangsee und war bis vor Kurzem dessen Prior.

**So. 18. 05. 25**

**Zeit:** 19:00 Uhr

**Zebrant:** Pfarrer Rupert Niedl

**Gestaltung:** Stelzhamerbund Ried, Auhäusler Musi

**Ort:** Stadtpfarrkirche Ried

Herzlich willkommen!



**Mo. 26. 05. 25 -  
So. 01. 06. 25**

**Ort:** Kloster der Karmetiter in der Stadt Krk

**Leitung:**

P. Sebastian Leitner ofs  
Kornelia Zauner, Franziskushaus  
Franz und Maria Garsleitner, Ried

**Kosten: Halbpension**

€ 630,- DZ und € 690.- EZ

Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit  
mit den Oblaten des  
Hl. Franz von Sales:



**Mi. 28. 05. 25**

**Zeit:** 07:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt Franziskushaus-

**Leitung:** PAss.<sup>in</sup> Helene &  
Karl Geßwagner, BEd

**Kosten:** € 30,-

Anfahrt mit einem Bus

Anmeldung erforderlich



**Di. 24. 06. 25**

**Zeit:** 19:00 Uhr

**Leitung:** P. Johannes Pausch, OSB

**Kosten:** VV € 12,- AK € 15,-

unter 18 Jahre ist der Eintritt frei

Herzlich willkommen!



## Motorradwallfahrt 2025

Unterwegs im Namen des Herrn

Diese Ausfahrt ist keine Tempobolzerei sondern eine gemütliche Ausfahrt mit jedem Motorrad. FahrerInnen und BeifahrerInnen sind herzlich willkommen! Wir fahren bei jeder Wetterlage daher ist ein Regengewand von Vorteil.

Start am Sa 9:00 Uhr beim Franziskushaus, Fahrt über ausgewählten Wegen nach Pleystein in die Oberpfalz (Bayern). Ankunft in Pleystein, Hotelzimmer beziehen, Abendessen und -ausklang im Hotel. Sonntag, 10.00 Uhr Hl. Messe in der Kreuzbergkirche Fahrzeugsegnung, kleine Führung und Getränke im Kloster, ca. 11.30 Uhr Aufbruch zur Heimfahrt.

**Sa. 28. 06. 25 und  
So. 29. 06. 25**

**Zeit:** Sa. 09:00 - So. 18:00 Uhr  
**Leitung:** Christian Bachmair,  
Wiesinger Anneliese, P. Thom  
Mühlberger OSFS,  
**Kosten:** € 30,- zuzügl. Unterkunft und Verpflegung  
EZ 50,00 €; im DZ 45,00 €  
Frühstück inklusive.

Anmeldung bis 1.6.25



## Gott (Sehn)sucht nach mir

Salesianische Exerzitien mit Gemeinschaftselementen

Der hl. Franz von Sales gilt als „der Heilige der frohen Gottesliebe“. Seine Spiritualität ist der Welt und den Menschen positiv und optimistisch zugewandt! Bei diesen Salesianischen Tagen im Kloster geht jede\*r Teilnehmer\*in ihren/seinen persönlichen Weg. Die Begleitung erfolgt in täglichen Gesprächen mit dem/der eigenen Begleiter\*in, im Gebet, in der Stille, in Impulsen und im Einander-Wahrnehmen bei Gemeinschaftselementen in der Gruppe und mit den Schwestern im Kloster.

Dieses Angebot eignet sich auch besonders für Personen, die zum ersten Mal Exerzitien erleben möchten.

**So. 10. 08. 25 -  
Sa. 16. 08. 25**

**Ort:** Haus der Besinnung OÖ  
in Gaubing (Kreuzschwestern)  
**Leitung:** Team von Priestern,  
Ordensleuten und Laien der  
salesianischen Familie  
**Kosten:** € 150,- Kursgebühr  
60,- EZ Vollpension/Tag

Anmeldung bis 30.4.25

In Zusammenarbeit  
mit den Oblaten des  
Hl. Franz von Sales:



## Du zeigst mir den Weg zum Leben (Psalm 16,11)

Ignatianische Exerzitien mit Gemeinschaftselementen

Gönnen Sie sich Zeit zur Ruhe und zur Suche nach Ihrer Lebenssehnsucht! Das tägliche Gespräch mit einer Begleiterin oder einem Begleiter gibt Impulse, um Lebens- und Glaubensfragen betend vor Gott zu bringen. So kann sich ein Weg zu mehr innerer Freiheit und Freude öffnen. Exerzitien helfen, das eigene Leben klarer zu sehen, sich neu auf Gott auszurichten und Orientierung zu finden. So wie es Übungen für den Körper gibt, gibt es auch geistliche Übungen für die Seele – Gebet, Meditation oder Körperübungen.

**Sa. 23. 08. 25 -  
Sa. 30. 08. 25**

**Ort:** Kloster Zangberg, Hof-  
mark 1, 84539 Zangberg  
**Leitung:** Team von Priestern,  
Ordensleuten und Laien  
**Kosten:** € 130,- Kursgebühr+  
VP EZ mit DU/WC: € 102,50/Tag  
VP EZ ohne DU/WC: € 67,50/Tag

Anmeldung bis 15.07.25

In Zusammenarbeit  
mit den Oblaten des  
Hl. Franz von Sales:



## Pilgern am Camino Krk (Jakobsweg auf der Insel Krk)

Pilgern mit Elementen aus Tai Chi

Erlebe eine besondere Pilgerreise auf der kroatischen Insel Krk, bei der sich meditative Bewegung und spirituelles Wandern verbinden. Auf ausgewählten Teilstücken des Jakobswegs tauchen wir ein in die Stille der Natur, finden innere Ruhe und schöpfen Kraft aus der Bewegung. Elemente aus dem Tai Chi begleiten uns auf unserem Weg und helfen, den Geist zu fokussieren und den Körper bewusst wahrzunehmen.

Tagesetappen betragen zwischen 10 km und 20 km auf oft steinigem Boden - eine gute Grundkondition ist erforderlich!

Infos zum Pilgerweg: [www.tz-krk.hr/de/camino-krk](http://www.tz-krk.hr/de/camino-krk)

**Di. 23. 09. 25 -  
Mi. 01. 10. 25**

**Ort:** Kloster der Karmeliter in  
der Stadt Krk  
**Leitung:**  
Christoph Wiesner, Meditationsleiter  
Kornelia Zauner, Franziskushaus  
**Kosten:** Nächtigung/Frühstück  
€ 790,- DZ und € 850,- EZ  
inkl. Bus und Begleitung

Anmeldung erforderlich



# „Zuversicht und Hoffnung“

## Für Pessimismus ist es zu spät

Hoffnung leben in der Klimakrise

Der Klimawandel ist zur Klimakrise geworden und droht zur globalen Katastrophe zu werden. Helga Kromp-Kolb engagiert sich seit Jahren, um auf diese Entwicklung hinzuweisen und zu motivieren, entschiedene Maßnahmen zu ergreifen. Jeder kann etwas beitragen: Industrie, Landwirtschaft, Politik, Kirchen und jede:r Einzelne durch Lebensstil, Kauf- und Wahlverhalten. „Wir sind Teil der Lösung“ - das gibt neue Kraft und Hoffnung für Engagement und klimafreundliches Leben. Die Referentin benennt Hoffnungsquellen und lädt zum Handeln ein.

## Selbstfürsorge bei Todesfällen, Trauer und Traumata

Mit Krisenerfahrungen umgehen

Im Vortrag geht es anhand eigener Beispiele aus Kriseninterventionseinsätzen um die Frage, wie Sie Krisen erleben und wie Sie sich selbst dabei unterstützen können, gesund zu bleiben. Außerdem werden Sie sich mit der Frage auseinandersetzen, inwieweit Krisenerfahrungen Sie positiv verändern und Ihr persönliches Wachstum fördern können.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Roten Kreuz und der Gesunden Gemeinde der Stadtgemeinde Ried.

## Resilienz zum Lachen

Ein humorvoller Abend

Resilienz, oft diskutiert, wird an diesem besonderen Abend humorvoll und neu beleuchtet. Der Drehorgelkabarettist Franz Schwentner und der psychologische Unternehmensberater Martin Zaglmayr vereinen Wissen und Humor auf der Bühne. Ist Resilienz nur ein Trend oder ein Schlüssel für Alltag und Stabilität? Wie bringt Resilienz Stabilität in den Familienalltag? Freuen Sie sich auf fundierte Infos, heitere Geschichten und Inspiration. Ein Abend, der Kraft gibt – mit Humor und Tiefgang!

Di. 11. 03. 25

**Zeit:** 19:00 Uhr

**Leitung:** Univ.-Prof.in Dr.in Helga Kromp-Kolb, Wien

**Kosten:** AK€ 11,- VV € 9,-  
unter 18 Jahre ist der Eintritt frei

Herzlich willkommen!

Do. 03. 04. 25

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Ao. Univ.-Prof.in Dr.in Barbara Juen, Institut für Psychologie, Uni Innsbruck

**Kosten:** € 10,-  
(für Rotkreuz MA € 5,-)  
unter 18 Jahre ist der Eintritt frei

Herzlich willkommen!

Do. 10. 04. 25

**Zeit:** 19:30 - 20:30 Uhr

**Leitung:** Mag. Martin Zaglmayr und Franz Schwentner

**Kosten:** € 24,-  
unter 18 Jahre ist der Eintritt frei

Anmeldung erforderlich



Foto: ©Christopher Mavric



# Kommunikation

## Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs Smartphone Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone? Sie wollen es sicherer bedienen können? Im Kurs werden von unseren Trainer:innen in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

Bedienung leicht gemacht & Aufbau; wichtige Begriffe; Einstellungen; Telefon, Kontakte & SMS; Foto aufnehmen und wiederfinden; Grundlagen zum Internet & WLAN; Google-Konto & Apps

**ab Mo. 24. 02. 25**  
3 Termine

**Zeit:** 13:30 - 16:30 Uhr  
**Leitung:** Mag.a Maria Wimplinger, EDV-Trainerin, SelbA-Digital-Trainerin  
**Kosten:** € 85,-  
**Anmeldung unter:** (0732) 76 10-32 09

Anmeldung erforderlich



## Fresh up your English! Leicht Fortgeschrittene

Mit einem lehrreichen, unterhaltsamen Kursbuch und in entspannter Atmosphäre mit einem Native Speaker aus England können Sie vorhandene Sprachkenntnisse vertiefen. Die Trainerin richtet sich natürlich auch nach den Wünschen der Teilnehmer:innen.

Bitte das Kursbuch mitbringen: „New Headway“ fourth edition ISBN 978-0-19-477025-5

**Mo. 03. 03. 25**  
10 Abende

**Zeit:** 17:30 - 19:30 Uhr  
**Leitung:** Julia Renner, Nativ Speaker  
**Kosten:** € 250,-

Anmeldung erforderlich



## Gelingende Kommunikation in herausfordernden Zeiten

Anspruchsvolle Zeiten stellen uns vor kommunikative Herausforderungen. Im Workshop erkunden Sie, welche „Kommunikationstypen“ es gibt, und wie Sie achtsam und wertschätzend kommunizieren können – sei es mit Kund:innen, Nachbar:innen, Freund:innen, Kolleg:innen oder in der Familie. Gelingende Kommunikation ist das A und O für gute Beziehungen. „Das größte Problem in der heutigen Kommunikation ist, dass wir nicht zuhören, um zu verstehen, sondern um zu antworten.“ Wie bewahren Sie Ruhe und steuern Ihre Emotionen bei Respektlosigkeit? Damit befassen Sie sich in diesem Workshop.

**Fr. 14. 03. 25**

**Zeit:** 17:00 - 19:30 Uhr  
**Leitung:** Dipl.- Päd. Anita Fürtbauer, systemischer Coach, Achtsamkeitstrainerin, uvm.  
**Kosten:** € 45,-

Anmeldung erforderlich



## Smart und fit am Handy - Aufbaukurs

### Smartphone Führerschein Teil 2

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

Themen werden sein: Unterwegs im Internet, hilfreiche Apps installieren und löschen, Benutzung von Google Maps, WhatsApp und Signal, Sicherheit im Internet gewinnen und ihre Oberfläche verwalten.

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

**ab Mo. 17. 03. 25**

3 Termine

**Zeit:** 13:30 - 16:30 Uhr

**Leitung:** Mag.a Maria Wimplinger, EDV-Trainerin, SelbA-Digital-Trainerin

**Kosten:** € 85,-

**Anmeldung unter:**  
(0732) 76 10-32 09

Anmeldung erforderlich



MEINBEITRAG  
BILDUNGS  
GUTSCHEIN

## Französisch als Urlaubssprache

### Le Francais en vacances - Französisch für den Urlaub

Tauchen Sie ein in die Welt der französischen Sprache und Kultur! In nur 3 Abenden lernen Sie, wie Sie sich im Restaurant verständigen, Einkäufe erledigen und sicher nach dem Weg fragen können. Außerdem erhalten Sie das nötige Vokabular, um in Notfällen zu reagieren, Sehenswürdigkeiten zu erkunden, ein wenig über die Geschichte zu erfahren. Perfekt für den nächsten Urlaub - machen Sie sich sprachlich fit und beeindrucken Sie mit Ihren neuen Fähigkeiten. Bienvenue!

**Do. 27. 03. 25**

3 Termine

**Zeit:** 18:30 - 20:00 Uhr

**Leitung:** Julia Renner

**Kosten:** € 75,-

Anmeldung erforderlich



## Digital Spezial - praktische Apps am Smartphone

In unserem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone effizient nutzen können, um den Alltag zu erleichtern. Ob für Kommunikation, Organisation, Gesundheit, Reisen oder Unterhaltung - wir zeigen Ihnen eine Vielzahl von praktischen „Apps“ (englische Kurzform für „Applications“ = Anwendungen), die Ihr Leben bereichern. Voraussetzung: Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene. Sie sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet und E-Mail vertraut sein.

**Di. 22. 04. 25**

**Zeit:** 13:30 - 16:30 Uhr

**Leitung:** Mag.a Maria Wimplinger, EDV-Trainerin, SelbA-Digital-Trainerin

**Kosten:** € 25,-

**Anmeldung unter:**  
(0732) 76 10-32 09

Anmeldung erforderlich



MEINBEITRAG  
BILDUNGS  
GUTSCHEIN



**ZTW**  
**WEILHARTNER**

STATIK • KONSTRUKTION

# Natur

## Knospen - „schlafende Kraftquellen“

Die Knospe enthält gebündelte Lebenskraft. In der Gemmotherapie wird die gesamte Kraft der Pflanzenknospen – mit ihren Phytohormonen, Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien, Enzymen und Aminosäuren – für den Menschen nutzbar gemacht. Bereits im frühen Herbst ausgebildet, ist sie bestens gerüstet, um Frost, Schädlinge und Pilzkrankungen zu überstehen. Wie erkennen und unterscheiden Sie Knospen? Welche Wirkstoffe enthalten sie? Und wie können Sie ihre Kraft für sich nutzen? Zum Abschluss verarbeiten Sie die Knospen in ein Mazerat und Salz.

**Do. 13. 03. 25**

**Zeit:** 18:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Alexandra Reischenböck, Dipl. Heilkräuterpädagogin

**Kosten:** € 40,-

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

Anmeldung erforderlich



## Gärtnern ohne Gift

denn Blaukorn und Round-Up sind out!

„Vitales, giftfreies Gemüse und Obst zu ernten“ ist IN. Nur auf synthetische Dünger und Pestizide zu verzichten, ist aber zu wenig, um eine reiche Ernte zu erhalten. Daher werden Ihnen hier wertvolle Praxistipps zum Düngen, über die richtige Bodenbearbeitung, gegen ungebetene Gäste und Pflanzenkrankheiten usw. geliefert. Biologisch gärtnern - einfach, genial, faul, intelligent und im Einklang mit der Natur.

**Di. 01. 04. 25**

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:**

Kons. Mag. Claudia Ortner

**Kosten:** € 15,-

Anmeldung erforderlich



## Gutes und Gesundes aus Natur und Garten

= Pflanzenpower: Nutze die Heilkraft heimischer Superfoods

Unsere Heimat - sowohl in der Natur als auch in unseren Gärten - bietet eine Vielzahl an wertvollen Früchten, Kräutern, Wurzeln und Samen, die mit den weitgereisten, trendigen Superfoods Chlorella, Wasabi, Chiasamen oder Goji-Beeren usw. locker konkurrieren können und dabei punkto Nachhaltigkeit, Vitalstoffen und Preis besser abschneiden. Lerne die Welt heimischer Superfoods kennen!

**Di. 08. 04. 25**

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:**

Kons. Mag. Claudia Ortner

**Kosten:** € 15,-

Anmeldung erforderlich



## Von Zaubergärten und kecken Gänseblümchen

### Geschichtenwanderung für Erwachsene

Bei einem gemütlichen Spaziergang machen Sie immer wieder Rast, um den frei erzählten Geschichten zu lauschen, die von magischen Klängen untermalt werden. Lassen Sie sich erzählen vom endlich fertiggestellten Zaubergärtchen der Königin, von der Blumenzwiebel und dem Mut zur Veränderung, davon, dass es immer darauf ankommt, aus welcher Perspektive man das Leben betrachtet – und von vielen weiteren Themen. Während Sie gemeinsam die aufblühende Natur genießen, hören Sie inspirierende Geschichten, die auch Ihnen so manche wertvolle Inspiration für das eigene Leben mitgeben können.

**Sa. 12. 04. 25**

**Zeit:** 10:00 - 12:00 Uhr  
**Leitung:** Sabrina Mader  
**Kosten:** € 25,-

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

Anmeldung erforderlich



## Wildpflanzen für die Frühjahrskur

Das wilde Grün im Frühjahr bringt Ihren Stoffwechsel in Schwung und weckt Ihre Lebensgeister. Sie begegnen Frühjahrs-Wildpflanzen, die Kraft spenden, fit machen, entschlackend wirken und Ihr Immunsystem stärken. Zudem erhalten Sie Tipps, Anregungen und Rezepte, um die Pflanzen optimal für eine Frühjahrskur zu nutzen.

**Mi. 16. 04. 25**

**Zeit:** 19:00 - 22:00 Uhr  
**Leitung:** Alexandra Reischenböck, Dipl. Heilkräuterpädagogin  
**Kosten:** € 40,-

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

Anmeldung erforderlich



## Hausapotheke

Gerade im Frühling finden sich Pflanzen mit enormer Heilkraft. Sie helfen Ihnen, nach der kalten Jahreszeit wieder in Schwung zu kommen. Sie lernen, welche Wildpflanzen sich besonders gut für Ihre Hausapotheke eignen. Anschließend stellen Sie folgende Produkte her: eine Wiesensalbe und eine Wildkräutersole

**Mo. 05. 05. 25**

**Zeit:** 14:00 - 17:00 Uhr  
**Leitung:** Alexandra Reischenböck, Dipl. Heilkräuterpädagogin  
**Kosten:** € 40,-

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

Anmeldung erforderlich



## Essbarer Blütenzauber

### Ein Fest für Gaumen und Sinne

Entdecken Sie die faszinierende Welt essbarer Blüten! Der Vortrag beleuchtet die erstaunliche Vielfalt an Blüten, die nicht nur schön anzusehen, sondern auch genussvoll essbar sind. Erfahren Sie, welche Blüten sich für die Küche eignen, wie sie sicher verwendet werden können und wie sie Gerichte optisch und geschmacklich bereichern. Lassen Sie sich inspirieren!

**Di. 13. 05. 25**

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Kons. Mag. Claudia Ortner  
**Kosten:** € 15,-

Anmeldung erforderlich



# Kreativität

## Kunstraum: Zeichenkurs

Realistisches Zeichnen

In diesem Kurs begeben Sie sich auf eine unterhaltsame und interaktive Reise durch die Welt des Zeichnens. Schritt für Schritt erlernen Sie die fünf Grundkenntnisse des realistischen Zeichnens. Dadurch gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen in Ihre Fähigkeiten, vertiefen Ihre künstlerische Wahrnehmung und sehen die Welt infolgedessen mit frischem Blick.

04.03.25 Licht und Schatten

18.03.25 Die Gestalt

**Di. 04. 03. 25**

**Di. 18. 03. 25**

**Zeit:** 18:30 - 21:30 Uhr

**Leitung:** Aneta Anzengruber

**Kosten:** je € 36,- inkl. Material

Anmeldung erforderlich



## Schreibwerkstatt

Die Welt zur Sprache bringen

Schon lange bewegt es mich: Ich möchte die Welt zur Sprache bringen, wie sie ist und sie sein könnte. Ich möchte mir selbst Wort verleihen und der Fantasie in mir. - Wenn Sie ähnliche Wünsche und Vorstellungen haben und das Schreiben in einer Gruppe zu einem gemeinsamen Thema spannend finden, kommen Sie doch zur Schreibwerkstatt.

PS: Nehmen Sie auch ruhig alle Schreibängste mit!

**ab Mo. 03. 03. 25**

jeden 1. Montag

**Zeit:** 19:00 - 21:30 Uhr

**Leitung:** Mag.a Judith Rachbauer, Theresa Batori

**Kosten:** € 8,- Einzelkurs, € 30,- Jahreskurs

Anmeldung erforderlich



## Färben mit brillianter Farbwirkung

Stoffe und Kleidung lassen Träume wahr werden

In diesem Kurs sind Sie alle Alice in Ihrem Wunderland. Es gibt nichts, das Sie nicht erträumen könnten – farbenfroh, bunt und fast ohne Grenzen. Sie verleihen Ihrer persönlichen Kreativität Ausdruck, ganz ohne richtig oder falsch. Im Sinne der Nachhaltigkeit werden Sie altes Leinen, Damastbettwäsche und ähnliches einfärben und eine leicht zu erlernende Kaltfärbetechnik kennenlernen. Sie erleben das Färben von Stoffen als meditativen und spielerischen Prozess und werden mit einer Fülle individuell eingefärbter Stoffe belohnt.

**Sa. 08. 03. 25**

**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr

**Leitung:** Gerlinde Merl

**Kosten:** € 52,- (exkl. Materialkosten € 20,- in bar)

Anmeldung erforderlich



## Tonhaus

### Alltagstaugliche Gegenstände töpfeln

Dieser Samstag wird genutzt, um am Vormittag in Kontakt mit dem Werkstoff Ton zu kommen und ihn mit den Händen zu formen. Nach der Mittagspause gestalten wir die Werke mit dekorativen Hilfsmitteln wie Stempeln oder Engoben (farbiger Tonschlicker). Am Ende des Kurses vereinbaren wir einen Abholtermin der alltagstauglichen Gegenstände im Franziskushaus. Die Kosten für Ton/ Engoben, Glasuren sowie Brände belaufen sich auf € 10,- pro Kilogramm Ton und sind vor Ort der Kursleiterin zu bezahlen.

**Sa. 15. 03. 25**

**Zeit:** 10:00 - 16:00 Uhr  
**Leitung:** Raphaela Lippl  
**Kosten:** € 85,- plus Materialkosten

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

Anmeldung erforderlich



## Frühlingsfilzen

### Wir filzen uns den Frühling herbei!

In der Nadelfilztechnik erarbeiten Sie Figuren wie z.B. Blumenkinder, Tiere und Blüten. Eine alte Tasse, eine kleine Milchkanne oder eine schöne Sauciere können mitgebracht werden, um Ihre Arbeit zu einem unverwechselbaren Einzelstück zu machen. Sie können eigene Wolle verwenden oder die von mir zur Verfügung gestellte Wolle, die im Kurs separat verrechnet wird. Mitzubringen sind starkes Nähgarn, eine Nadel und eine Schere.

**Mi. 19. 03. 25**

**Zeit:** 18:00 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Rowitha Dietrich  
**Kosten:** € 55,-

Anmeldung erforderlich



## Lebensspuren

### Einstieg ins Schreiben über das eigene Leben

Die besten Geschichten schreibt das Leben: In diesem Schreibworkshop erkunden Sie Ihre Erinnerungen und bringen Sie mit kreativem und biografischem Schreiben zu Papier. Dieser Workshop ist ideal für alle, die Klarheit, Kraft und Inspiration aus ihrer Lebensgeschichte schöpfen möchten. Ohne Vorkenntnisse entstehen erste Ideen und Geschichten – für sich selbst oder als Erinnerung für Familie und Freunde, unterstützt durch hilfreiche Tipps.

**Mo. 24. 03. 25**

**Zeit:** 18:00 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Lisa Fuchs  
**Kosten:** € 50,-

Anmeldung erforderlich



## Acryl Malkurs

### Dekorative 3D Bilder und Skulpturen

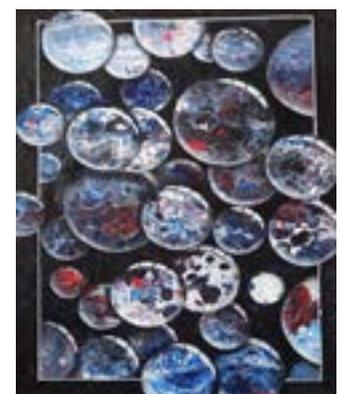
Liebingsstücke selber gestalten - mit Dekorationsverhärtter und Acryl: Außergewöhnliche Bilder entstehen, welche nicht nur zum Ansehen sehr interessant sind, sondern durch die dekorative 3D-Wirkung auch zum Angreifen einladen. Doch auch Skulpturen werden entworfen und Kugeln gestaltet - alles wetterfest - und somit auch für den Garten geeignet. Erlebe Farben, Material und Formen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Probier es einfach aus und erlebe die 3D-Wirkung! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**ab Mi. 26. 03. 25**

3 Termine

**Zeit:** 18:30 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Dagmar Mayr  
**Kosten:** € 78,-

Anmeldung erforderlich



## Handlettering 1

### Ihr Start

Tauchen Sie ein in die kreative Welt des Handletterings! In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen schöner Schriftzüge - von der richtigen Stifthaltung bis hin zu ersten Buchstaben und einfachen Designs. Mit praktischen Übungen und hilfreichen Tipps gestalten Sie Ihre eigenen kleinen Kunstwerke - perfekt für Karten, Geschenke oder Poster. Dieser Kurs ist für alle geeignet. Entdecken Sie, wie entspannend und inspirierend Handlettering sein kann!

**Fr. 04. 04. 25**

**Zeit:** 17:00 - 20:00 Uhr

**Leitung:** Magdalena Ganster

**Kosten:** 85,- (gemeinsam buchbar mit Handlettering 2, um 150,-)



Anmeldung erforderlich

## Handlettering 2

### Ihre nächsten Schritte

Vertiefen Sie Ihr Handlettering-Können! In diesem Kurs arbeiten Sie an anspruchsvollen Layouts, Schriftkombinationen und kreativen Elementen wie Schatten, Farben und Verzierungen. Perfekt für alle mit Grundlagenkenntnissen - ob aus Kursen, Selbststudium oder Praxis. Mit neuen Techniken und Projekten gestalten Sie Designs, die beeindrucken, und entwickeln Ihren eigenen Stil!

**Sa. 05. 04. 25**

**Zeit:** 09:30 - 12:30 Uhr

**Leitung:** Magdalena Ganster

**Kosten:** 85,- (gemeinsam buchbar mit Handlettering 1, um 150,-)



Anmeldung erforderlich

## Kunstraum: Analoge Druckverfahren

### Oder: Mit Druck zum Glück

Für einen Dopamine-Kick: Shoppen, Essen oder einen Kunstraum-Kurs besuchen! Entdecken Sie in entspannter Atmosphäre drei traditionelle Drucktechniken: Monotypie kombiniert Malerei, Zeichnung und Grafik; Collagraphie schafft beeindruckende Bilder umweltfreundlich und schnell; Linoldruck veredelt Billets und Textilien. Die 6-teilige Workshopreihe ab 08.04.25 kann auch einzeln gebucht werden.

**ab Di. 08. 04. 25**

6 Termine, 14-tägig

**Zeit:** 18:30 - 21:30 Uhr

**Leitung:** Aneta Anzengruber

**Kosten:** Workshopreihe € 228,- oder Einzelkurs € 38,-



Anmeldung erforderlich

## Österliches Filzen

### Kleine österliche Kostbarkeiten

Sie filzen mit der Nadel kleine österliche Kostbarkeiten, wie Hasen, Blüten, Eier oder ein ganzes Arrangement, je nach Ihren Vorkenntnissen. Dafür können Sie kleine, schlichte Tassen oder Teller in den Kurs mitbringen. Sie können eigene Wolle verwenden oder die von mir zur Verfügung gestellte Wolle, die im Kurs extra verrechnet wird. Mitzubringen sind starkes Nähgarn, eine Nadel und eine Schere.

**Mi. 09. 04. 25**

**Zeit:** 18:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Roswitha Dietrich

**Kosten:** € 55,00



Anmeldung erforderlich

## Lateinamerika zwischen Genuss und Rhythmus

### Kochkurs

Gastgeber Miguel aus Chile teilt seine Leidenschaft für Kochen und Musik sowie Eindrücke aus seinem Heimatland und dessen Nachbarländer mit Ihnen. Gemeinsam bereiten wir an vier Abenden einfache Gerichte aus vier lateinamerikanischen Ländern (Chile, Argentinien, Peru, Bolivien) zu, atmosphärisch begleitet durch die charakteristische Musik aus den jeweiligen Ländern. Dazu gibt's die passenden Getränke und interessante Infos zu Küche und Kultur. Buen Provecho!

**ab Fr. 11. 04. 25**

4 Termine

**Zeit:** 18:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Miguel Arancibia Lopez

**Kosten:** € 100,- (4 Abende) oder € 30,- (Einzelabend, zzgl. ca. 15,- Materialbeitrag)

Anmeldung erforderlich



## Journaling

### Schreibend in die eigene Kraft kommen

Mit Stift und Papier zu mehr Gelassenheit und Resilienz. Schreiben bringt Klarheit und Ruhe in schwierigen Lebenssituationen. Im Workshop lernen Sie, wie Journaling bei Stress, Entscheidungen oder Gesprächsvorbereitungen helfen kann – mit minimalem Zeitaufwand und großer Wirkung. Ohne Vorkenntnisse schreibt jede:r für sich. Entdecken Sie, wie Schreibimpulse Ihre mentale Gesundheit stärken und Ihre innere Widerstandskraft fördern!

**Fr. 25. 04. 25**

**Zeit:** 15:00 - 18:00

**Leitung:** Lisa Fuch, Schreibcoach & Achtsamkeitstrainerin

**Kosten:** € 50,-

Anmeldung erforderlich



## Funny Faces

### Trendige Motive sticken

Entdecke die Kunst der Stickerei im Workshop „Funny Faces“! Erlerne spielerisch fünf Grundstiche wie Vorstich, Kettenstich und Französisches Knötchen, um dein eigenes Stickbild zu gestalten. Lass dich von Vorlagen inspirieren oder werde kreativ, während du Designs von Papier auf Stoff überträgst. Unter Anleitung entsteht Schritt für Schritt dein persönliches Meisterwerk – ideal für Anfänger:innen!

**Sa. 26. 04. 25**

**Zeit:** 09:00 - 13:00 Uhr

**Leitung:** Barbara Langl, Mode- u. Puppensdesignerin,  
**Kosten:** € 90,- zzgl. € 5,- Materialkosten

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

Anmeldung erforderlich



## Trommelkurs

### Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs stehen die Spieltechniken und Klangeigenschaften der Djembe im Mittelpunkt. Durch gezieltes Rhythmus- und Koordinationstraining werden grundlegende Figuren erlernt, die als Basis für verschiedene Rhythmen dienen. Schritt für Schritt werden mehrstimmige traditionelle Djembe-Rhythmen aus der afrikanischen und lateinamerikanischen Musik erarbeitet. Zudem gibt es einfache Tipps und Tricks, um einen Rhythmus in ein vollständiges Arrangement zu verwandeln.

**Sa. 26. 04. 25**

**Zeit:** 10:30 - 15:30 Uhr

**Leitung:** Josef Kramer

**Kosten:** € 75,-  
Leihgebühr für Djembe: € 10,-

Anmeldung erforderlich



### Einfach singen: Wie im Himmel

Singabend für Stimmfaltung und Lebensfreude

Mit gezielten Körper-, Stimm- und Atemübungen tauchen Sie in die Leichtigkeit Ihrer eigenen Stimme ein. Mantras, Chants und Lieder aus aller Welt begleiten Sie auf diesem Weg. Genussvoll erproben Sie sich in leichter Mehrstimmigkeit oder im Kanon. Natürlich darf hier und da auch ein Hüftschwung nicht fehlen. Jede:r ist willkommen!

**Mo. 28. 04. 25**

**Mo. 19. 05. 25**

**Zeit:** je 19:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Sigrid Obermüller

**Kosten:** je € 18,-



Anmeldung erforderlich

### Bilder filzen

Ideen und innere Bilder umsetzen

Ein Bild mit der Filznadel, ohne Vorlage zu filzen, fordert dazu auf, eigene Ideen oder innere Bilder umzusetzen. Machen Sie sich im Vorfeld Gedanken, oder sind Sie der spontane Mensch und lassen Sie sich von der Wolle inspirieren? Gerne können Sie auch einen kleinen Zweig, eine Postkarte oder ein Foto mitbringen, welches dann ins Bild eingearbeitet werden kann. Bilderahmen und Wolle bringe ich mit und werden im Kurs extra verrechnet. Gerne kann auch eigenes mitgebracht werden - nicht größer als A4! Nähgarn, Nadel und Schere sind mitzubringen.

**Mi. 07. 05. 25**

**Zeit:** 18:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Roswitha Dietrich

**Kosten:** € 55,-



Anmeldung erforderlich

### Kreativer Ferienstart

Analoge Druckverfahren für Kinder ab 6 Jahren

Starte kreativ in die Ferien mit Aneta Anzengruber! An drei Vormittagen lernst du verschiedene Drucktechniken und erstellst einzigartige Kunstwerke. Tag 1: Monotypie – eine Kombination aus Malerei, Zeichnung und Grafik. Tag 2: Collagraphie – umweltfreundlich und beeindruckend. Tag 3: Linolschnitt – übertrage Motive auf Stoff und gestalte deine eigene Tasche oder ein T-Shirt!

**Mo. 07. 07. 25 bis**

**Mi. 09. 07. 25**

**Zeit:** je 09:00 - 11:30 Uhr

**Leitung:** Aneta Anzengruber

**Kosten:** € 108,- (3 Vormittage), Einzelworkshop € 36,-, zzgl. ca. € 30,- bzw. € 10,- Materialkosten



Anmeldung erforderlich

### Raum für Begegnungen im Franziskusüberl

Gemütlicher Ausklang bei einem Kaffee oder Glas Wein?

Wir laden Sie ein, kommen Sie nach einer Veranstaltung noch ins Gespräch, verweilen Sie gemütlich und in Gesellschaft im Franziskusüberl - bei Kaffee, Getränken und etwas Süßem!



# Gesundheit

## Wirbelsäulengymnastik

Für alle, die ihren Körper gesund erhalten möchten. Gesundheit und Vitalität sind eng verbunden mit der Möglichkeit sich zu bewegen. Gymnastik fördert den ganzen Menschen: Gesundheit, Wohlbefinden, Haltung, Körperbewusstsein. Eine regelmäßige, maßvolle körperliche Beanspruchung ist in jedem Alter für die Gesundheit erforderlich.

**ab Di. 25. 02. 25 oder/und  
ab Di. 08. 04. 25**  
je 6 Termine

**Zeit:** je 09:00 - 10:00 Uhr  
**Leitung:** Linda Leitner,  
Physiotherapeutin  
**Kosten:** € 70,- je Kurs



Anmeldung erforderlich

## Zumba Gold am Vormittag

Für Anfänger:innen und aktive ältere Erwachsene

Zumba Gold ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau und ist trotz derselben mitreißenden Musik wie normales Zumba von geringerer Intensität. Es ist daher auch für ältere oder untrainierte Personen durchführbar. Zumba Gold erhöht die Lebensqualität und trägt zum Erhalt der Aktivität im täglichen Leben bei. Außerdem bringt es eine Menge Spaß und garantiert mehr Lebensfreude.

**ab Mi. 26. 02. 25**  
8 Termine

**Zeit:** je 09:00 - 10:00 Uhr  
**Leitung:** Miriam Hackl,  
Physiotherapeutin  
**Kosten:** € 95,-



Anmeldung erforderlich

## Feldenkrais® Methode

Schmerzen lindern - Entspannung erfahren

Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte diese Methode, um Bewegung neu zu erfahren und zu erlernen. Wahrnehmung und Achtsamkeit werden entdeckt, und dem Nervensystem werden neue Optionen geboten. So entstehen effizientere, leichtere Bewegungen und ein angenehmes Wohlgefühl. Ungünstige Bewegungsmuster und Körperspannungen können erkannt und gelöst werden. Michael Kuhn begleitet Sie mit einfachen Anleitungen, um neue Optionen und Möglichkeiten zum Thema Bewegung zu entdecken: 15.03: Balance und Koordination verbessern; 17.05: Leichtigkeit im Alltag; 14.06: Bewegung und Achtsamkeit

**Sa. 15. 03. 25**  
**Sa. 17. 05. 25**  
**Sa. 14. 06. 25**

**Zeit:** 09:00 - 13:00 Uhr  
**Leitung:** Michael Kuhn  
**Kosten:** je € 60,-



Anmeldung erforderlich

## Zumba für alle

Ein komplettes Workout, das Aerobik mit lateinamerikanischen Tänzen kombiniert. Egal wie alt Sie sind, Sie trainieren ihre Ausdauer. Jedes Mal, wenn Sie aus dem Kurs kommen, sprühen Sie nur so vor Energie und fühlen sich einfach toll!

**ab Mi. 26. 02. 25**

8 Termine

**Zeit:** je 17:45 - 18:45 Uhr

**Leitung:** Miriam Hackl,  
Physiotherapeutin

**Kosten:** € 95,-



Anmeldung erforderlich

## Sanftes Yoga am Vormittag

Für Anfänger:innen

Yoga am Vormittag für Anfänger:innen und Menschen, die ein sanftes therapeutisches Yoga suchen. Die Einheiten beinhalten meditative Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranajama), Tiefenentspannung sowie geistige Grundlagen. Der ganzheitliche Ansatz bewirkt, dass Körper, Atem und Geist positiv unterstützt werden. Geeignet auch für ältere Menschen.

**ab Di. 04. 03. 25**

6 Termine

**Zeit:** 09:00 - 10:15 Uhr

**Leitung:** Martina Mühlberger,  
ausgebildete Yogalehrerin

**Kosten:** € 90,-  
Einzelkurs: € 15,-



Anmeldung erforderlich

## Lachyoga

Lachen ohne Grund

Sind Sie bereit, dem Alltagsstress den Rücken zu kehren und ein bisschen mehr Freude in Ihr Leben zu bringen?

Dann sind Sie hier richtig! Lassen Sie uns gemeinsam beim Lachyoga Workshop lachen, entspannen und neue Energie tanken. Stellen Sie sich vor: Anstatt traditioneller Yoga-Posen erwartet Sie ein Raum voller Lachen und positiver Vibes.

Klingt das verlockend?

Sind Sie dabei? Schnappen Sie sich Ihre Lachbrille und sind Sie Teil dieser einzigartigen Erfahrung!

**ab Di. 04. 03. 25**

5 Termine

**Zeit:** 18:00 - 19:00 Uhr

**Leitung:** Carola Gietl

**Kosten:** € 15,- je Termin  
€ 70,- Gesamtreihe



Anmeldung erforderlich

## Hochverarbeitete Lebensmittel

Wie schmeckt das unserer Gesundheit

Erfahren Sie, was hochverarbeitete Lebensmittel (HVL) sind, warum sie problematisch für unsere Gesundheit sein können und wie Sie durch bewusste Entscheidungen und einfache Tipps zu einer ausgewogenen Ernährung finden. Dieser Beitrag bietet eine verständliche Einführung sowie praktische Handlungsansätze für Ihren Alltag.

(unter 18 Jahre ist der Eintritt frei)

**Mo. 06. 03. 25**

**Zeit:** 19:30 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Mag. Heidemarie  
Porstner, Ernährungswissenschaftlerin, Gründerin von  
foodwatch Österreich

**Kosten:** AK € 13,- VV € 11,-  
Kartenvorverkauf auch bei Thalia

**Ort:** Bauernmarkthalle Ried



Herzlich willkommen!

## ZYKLUS-KOCHKURS

Eine kulinarische Reise durch die Zyklusphasen in 5 Gängen

Tauchen Sie ein in 4,5 genussvolle Stunden voller Wissen und Inspiration! Gemeinsam zaubern Sie ein 5-Gänge-Menü mit saisonalen, hochwertigen Zutaten – perfekt abgestimmt auf die Zyklusphasen. Mit einem Workbook, wertvollen Ernährungstipps und vegetarischen Rezepten, die Sie mühelos in Ihren Alltag integrieren können, sowie entspannter Me-Time wird dieser Kochkurs zu einem besonderen Erlebnis. Genügend Zeit zum Austausch mit Gleichgesinnten und viele genussvolle Momente warten auf Sie!

7.3. FRÜHLINGSSESSION | 18.6. SOMMERSESSION

**Fr. 07. 03. 25 - 1. Termin**  
**Mi. 18. 06. 25 - 2. Termin**

**Zeit:** 16:00 - 20:30 Uhr

**Leitung:** Angela Kaser,  
Isabel Weberstorfer

**Kosten:** € 120,- je Workshop  
zzgl. Lebensmittelkosten &  
Workbook

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

Anmeldung erforderlich



## Fit mit Yoga, Pilates & Co

Fit in das Frühjahr und in den Sommer

Lassen Sie sich durch unterschiedliche Elemente aus Yoga, Pilates, Meridiandehnungen und Entspannungstechniken bewegen und entspannen.

Aktivieren Sie damit Ihren Stoffwechsel, lösen Sie körperliche Verspannungen, erweitern Sie Ihre Bewegungsfreiheit und verbessern Sie damit auch wesentlich Ihr ganzheitliches Wohlbefinden. Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**ab Mo. 10. 03. 25 - 1. Kurs**  
**ab Mo. 05. 05. 25 - 2. Kurs**

jeweils 6 Abende

**Zeit:** je 18:00 - 19:00 Uhr

**Leitung:** Gabriele Gadermaier

**Kosten:** € 84,- je Kurs

Anmeldung erforderlich



## Atmung - Bewegung - Natur

Tai Ji -Zen

TaiJi-Zen ist eine uralte Übungspraxis, mit dem Ziel der Entspannung für Körper, Geist und Seele. Atmung und Bewegung stehen im Focus der gemeinsamen Übung. Anfänger:innen und Fortgeschrittene üben und praktizieren der Tradition folgend, gemeinsam. Teilnahme an einzelnen Stunden möglich.

Block März: Übergänge.

Block April: Verfeinern der Form.

Block Mai: Vom Frühling zum Sommer – vom Holz zum Feuer.

**ab Di. 11. 03. 25**  
**ab Di. 01. 04. 25**  
**ab Di. 06. 05. 25**

**Zeit:** je 18:45 - 20:00 Uhr

**Leitung:** Christoph Wiesner

**Kosten:** € 15,- je Abend

€ 42,- | 3er Block (März)

€ 65,- | 5er Block (April)

€ 54,- | 4er Block (Mai)

alle 3 Blöcke € 144,-

Anmeldung erforderlich



## Offene Beambreath® Atemsession

Mit bewusster Atmung zu innerer Freiheit gelangen

Idealerweise tut man es tausende Male am Tag - ATMEN - jedoch meist unbewusst und selbstverständlich. Bei einer Beambreath® Session atmen Sie aktiv ohne Pause tief in Bauch und Brust ein und lassen danach den Atem ganz sanft wieder rausfließen. Somit begeben Sie sich mit jedem bewussten Atemzug tiefer in Ihre persönliche emotionale Welt. Blockaden, negative Erinnerungen oder hindernde Glaubenssätze können so mit Leichtigkeit entkoppelt werden, während Ihr ganzer Körper auf diese Atemtechnik reagiert und Sie sich von der Musik und der Begleitung getragen fühlen.

**Mi. 12. 03. 25**  
**Mi. 14. 05. 25**

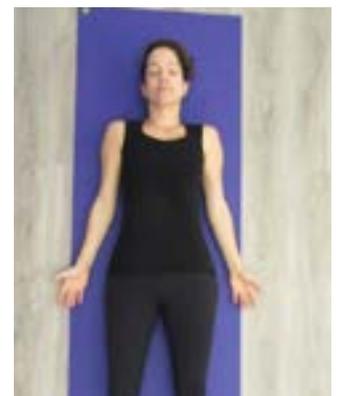
**Zeit:** je 19:00 - 20:15 Uhr

**Leitung:**

Mag<sup>a</sup> Katharina Thalhammer

**Kosten:** € 22,- pro Abend

Anmeldung erforderlich



## Ganzheitlich zur Schilddrüsengesundheit

### Infovortrag

Leiden Sie unter Hashimoto, Knoten oder einer Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse? Sie suchen nach Antworten, Ideen und Lösungsmöglichkeiten für Ihre Schilddrüsenstörungen?

Erfahren Sie mehr über die Hauptauslöser und was Sie wirksam tun können, um Ihre Schilddrüse zu retten.

Inhalte des Abends: Infos, Tipps und Erfahrungen; Lösungswege und Praktisches. Ich freue mich darauf, Sie bei diesem Infoabend begrüßen zu dürfen!

**Fr. 14. 03. 25**

**Zeit:** 19:00 - 20:00 Uhr

**Leitung:** Mathilde Eder,  
Diplom-Praktikerin für  
ganzheitliche Körperarbeit

**Kosten:** Eintritt frei



Anmeldung erwünscht

## freitanzen

### Tanzworkshop

Freies Tanzen lässt dich schnell Körper, Geist und Seele als Einheit erleben, entfacht lustvoll Lebensfreude und bringt dich ganz schnell mit dir selbst und deiner eigenen Lebendigkeit in Kontakt. Inspirieren lassen wir uns von lauter, leiser, wilder und zarter Musik quer durch Raum und Zeit. Wir erforschen unterschiedliche Bewegungsqualitäten und Möglichkeiten. Wippen, Trippeln, Schwingen, Schütteln und Fegen. Stress kann man wegtanzen durch rhythmische Bewegungen zu Musik. Tanzen reduziert das Stresshormon Cortisol und aktiviert die Glückshormone Serotonin und Dopamin.

**Mo. 17. 03. 25**

**Zeit:** 19:30 - 20:30 Uhr

**Leitung:** Gabriele Gadermaier

**Kosten:** € 14,-



Anmeldung erforderlich

## Kompaktkurs Faszientraining

Schwerpunkt: Hüfte & Knie (18.3.), Schulter & Nacken(25.03.)

Mobilisieren: Erfahren Sie, wie Sie Ihre Faszien geschmeidig halten und die Beweglichkeit verbessern.

Stärken: Lernen Sie Übungen kennen, die Ihre Tiefenmuskulatur kräftigen und den Rücken stabilisieren.

Dehnen: Dehnen Sie gezielt Ihre Muskulatur, um die Flexibilität zu erhöhen und Verletzungen vorzubeugen.

Verspannungen lösen: Befreien Sie sich von Verspannungen und Schmerzen durch einfache und effektive Techniken. Erleben Sie einen Abend voller wertvoller Erkenntnisse und praktischer Übungen für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden

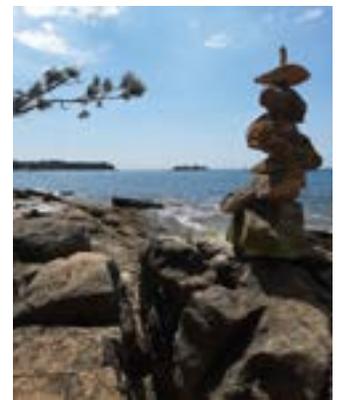
**Di. 18. 03. 25**

**Di. 25. 03. 25**

**Zeit:** jeweils 18:30 - 19:30 Uhr

**Leitung:** Petra Rechberger,  
Physiotherapeutin

**Kosten:** je € 15,-



Anmeldung erforderlich

## Partnermassage

Ein Wohlfühltag für Sie beide

In diesem praktischen Seminar erlernen Sie einfache, aber wirkungsvolle Massageformen um Ihren Partner bei den oft alltäglichen Verspannungen etwas Gutes zu tun!

Wir werden am Kopf-, Schulter- und Nackenbereich, an der Wirbelsäule und den Füßen „Hand anlegen“.

Es wird ein Wohlfühltag für Sie beide werden. Bei diesem Seminar sind keine Massagekenntnisse erforderlich!

**Fr. 21. 03. 25**

**Zeit:** 16:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Markus Hatheier

**Kosten:** € 180,- pro Paar



Anmeldung erforderlich

## Basiskurs

### 14 Tage zur ganzheitlichen Regulierung der Schilddrüse

Leiden Sie unter Hashimoto, Knoten oder einer Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse? Sie suchen nach Antworten, Ideen und Lösungsmöglichkeiten für Ihre Schilddrüsenstörungen? Erfahren Sie mehr über die Hauptauslöser und was Sie wirksam tun können, um Ihre Schilddrüse zu retten.

Möchten Sie direkt etwas tun?

Wir starten mit dem praktischen 1:1 Basisübungsteil!  
alle weiteren Treffen sind online via Zoom

## Zentriert in dir

### Bewegungskurs

Zwischen Ihrem Herzen und Ihrem Verstand liegt ein Schlüsselorgan für Ihr Wohlbefinden: die Schilddrüse – die Verbindung von Innen und Außen. In diesem Kurs erarbeiten Sie durch besondere, tiefenwirksame Übungen Ihre innere Balance, Ausrichtung und Entspannung. Sie stärken grundlegende Qualitäten für eine gesunde Schilddrüsenfunktion und Ihr Wohlbefinden.

## WYDA

### Meditation in Bewegung

Wyda, das „Yoga der Druiden“, ist gerade für uns Menschen heute ein großartiger Weg, zu sich zu kommen, sich wieder besser zu spüren! Beim WYDA geht es vor allem um die Stärkung der drei wesentlichen Dimensionen des Menschseins, der physischen, der emotionalen und der geistigen Ebene sowie deren Harmonisierung. Die jahrtausendealten Übungen der Kelten fördern Ihre Gesundheit ganzheitlich. Der Kurs ist für Einsteiger:innen geeignet, beginnt mit einfachen Übungen und wird behutsam gesteigert. Alternative Varianten erleichtern den Einstieg.

## Sein und Schein am Lebensmittelekett

### was sagt es wirklich aus?

Etiketten werden oft gesetzlich vorgeschrieben - und werden für das Marketing benutzt. Was bedeuten sie für uns Konsument:innen? Was ist wichtig? Wie werden wir getäuscht? Was sagen Gütesiegel? ... Diese und andere Fragen dazu beantwortet Max Hageneder, der auf jahrzehntelange Erfahrungen in der Lebensmittelwirtschaft zurückblickt. Sein profundes Wissen stellt er an diesem Abend zur Verfügung. Die Besucher:innen können dazu gern Produktbeispiele zum Analysieren mitnehmen.

**Sa. 22. 03. 25**

**Zeit:** 09:30 - 12:00 Uhr  
**Leitung:** Mathilde Eder,  
Diplom-Praktikerin für  
ganzheitliche Körperarbeit  
**Kosten:** € 640,-

Anmeldung erforderlich



**ab Mo. 24. 03. 25**

5 Termine

**Zeit:** 18:00 - 19:15 Uhr  
**Leitung:** Mathilde Eder,  
Diplom-Praktikerin für  
ganzheitliche Körperarbeit  
**Kosten:** € 160,-

Anmeldung erforderlich

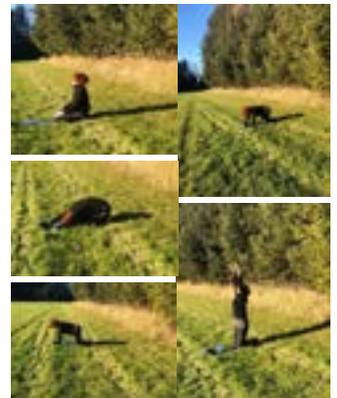


**ab Mi. 26. 03. 25**

8 Termine

**Zeit:** 18:00 - 19:15 Uhr  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Roswitha Mayr  
**Kosten:** € 120,-

Anmeldung erforderlich



**Do. 27. 03. 25**

**Zeit:** 19:30 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Max Hageneder  
**Kosten:** freiwillige Spende

Anmeldung Gieberei!



## Vorbereitung zur ERSTEN PERIODE

Impulse für Eltern & Mädchen kurz vor / nach der Ersten Periode

Der Übergang vom Mädchen zum Frau-Sein ist besonders. Es mangelt jedoch oft an Wissen über den weiblichen Zyklus. Die Menstruation ist mit Scham & Tabus behaftet.

Dieser Vortrag gibt Impulse, um eine gesunde Entwicklung zum heranwachsenden Körper zu unterstützen. Er vermittelt Basiswissen über die hormonellen Vorgänge im Monatszyklus und deren Einfluss auf körperlicher und emotionaler Ebene.

**Fr. 28.03.25**

**Zeit:** 18:00 - 19:00 Uhr

**Leitung:** Angela Kaser

**Kosten:** freier Eintritt

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

Anmeldung erforderlich



## Faszination polyvagues Nervensystem **Fr. 28.03.25**

Workshop-Wissenswertes und Übungen für den Alltag

Unser Nervensystem braucht Sicherheit für Wohlbefinden und Heilung. Im Workshop verstehen wir das polyvague System und stärken es mit alltagstauglichen Übungen.

## Polyvague Entspannung **Sa. 29.03.25**

Workshop-Einüben von Fertigkeiten für die Praxis

Unverarbeitete Erlebnisse speichern sich im Nervensystem. Mit einfachen Techniken lösen wir diese Blockaden und lassen Energie fließen. Wir üben praxisnah (ähnlich Cranio-Sacral), Offenheit für Berührung ist erforderlich. Geeignet für alle, die diese Fertigkeiten beruflich oder zur eigenen Unterstützung nutzen möchten.

**Fr. 28.03. + Sa. 29.03.25**

**Zeit:** 15:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Veronika Santer

**Kosten:** € 75,-

WS ist Voraussetzung für die Polyvague Entspannung

**Zeit:** Sa. 29.03. 9:00 - 18:00

**Leitung:** Veronika Santer

**Kosten:** € 180,- für Fr + Sa

Anmeldung erforderlich



## Der LEBENSWEG - im südlichen Waldviertel

Expedition Leben – Am Lebenspilgerweg das Leben durchwandern

Stille Schönheit - Berührende Natur - Kulturgeschichte - Ideenreichtum. Der Lebensweg mit seinen insgesamt 13 Etappen bietet dir an, dein eigenes Leben in 13 Themen-Blöcken zu durchwandern. Der Lebensweg ist eine Wanderschaft zu dir selbst, im Jahreskreis ermöglichen uns die einzelnen Lebensstationen, der eigenen Vergangenheit nachzuspüren, im Jetzt zu sein und in die Zukunft zu denken. Reflektieren, Eintauchen und Wahrnehmen von der Zeugung über die Geburt, Kindheit, Erwachsenenalter, bis zum reifen Alter, Tod und das Leben danach.

**Sa. 12.04. – Mi. 16.04.25,**

**Frühling:** Zeugung, Schwangerschaft/Geburt, die ersten Lebensjahre, Lernen, Pubertät/die „wilden“ Jahre

**Mi. 09.07. - So. 12.07.25,**

**Sommer:** Themen: Lebensaufbau, Integration/sesshaft werden, Bewusstwerdung/Zweifel, Ernte/die neue Freiheit

**Sa. 25.10. - Mi. 29.10.25,**

**Herbst:** Gesundheit/Körperlichkeit/Ruhe-Stand, Weisheit/Frieden, der Tod und danach, Großeltern und Ahnen

**Eckdaten zum Lebensweg:**

Südliches Waldviertel, (Yspertal/Kremstal) insgesamt ca. 261 km, ca. 7300 hm auf-/abwärts, höchster Punkt 1061 hm, Schwierigkeitsgrad mittel, wir gehen täglich ca. 10 – 23 km mit 250 – 550 hm

**ab Sa. 12.04.25**

**ab Mi. 09.07.25**

**ab Sa. 25.10.25**

**Zeit:** 10:30 – 18:00 Uhr

**Leitung:** Claudia Reisecker, Pilgerbegleiterin, spirituelle Wegbegleiterin, Geomantin, Sozialpädagogin

**Kosten:**

ca € 450,- DZ/€ 420,- EZ inkl. Pilgerbegleitung, Nächtigung mit Frühstück, exkl. Tagesverpflegung und Anreise



© Lebensweg-Studio-Kerschbaum

Anmeldeschluss 17.3.25



## Intuitives Bogenschießen für Frauen

Spüre die Power in dir!

Intuitives Bogenschießen bringt Sie in Balance, richtet Sie auf, stärkt Ihr Selbstbewusstsein und bereitet viel Freude! Sie erhalten eine Einführung in die Grundtechnik des Bogenschießens, verbringen anregende Zeit in der Natur und erleben kraftvolle Momente mit sich selbst. Erfahren Sie, wie Bogenschießen Körper und Geist in Einklang bringt – jeder Schuss beginnt bei Ihnen, mit Ihrer Präsenz und Aufrichtung. Spüren Sie Frieden und Klarheit, wenn Sie ganz im Moment sind. Eine bereichernde Erfahrung, die Sie auch im Alltag stärkt und unterstützt.

## Einführung in die Bowen Technik

Einblick in die originale Bowen Technik®

In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick in die aus Australien stammende originale Bowen Technik. Mittels leichten, sanften rollenden Bewegungen über Faszien und Muskeln wird dem Körper geholfen seine körpereigenen Ressourcen zu Selbst-Regulation zu nützen. Dabei können sich Verspannungen im Gewebe lösen, die Ausscheidung wird unterstützt, sowie die Durchblutung und auch das Lymphsystem. Dieses sanfte Arbeiten bringt Balance ins Nervensystem, fördert die Entspannung und unterstützt die Gesunderhaltung des menschlichen Körpers.

## Intuitives Bogenschießen für Frauen

Nutze die Power in dir!

Haben Sie bereits einen Anfängerkurs besucht und möchten nun noch tiefer eintauchen, um den Bogen als ein Werkzeug zu nutzen, Ihre Kraft zu bündeln, den Fokus zu behalten und diese innere Haltung auch in Ihren Alltag zu integrieren?

**Dieser Aufbaukurs findet in einer Kleingruppe im wundervollen Waldparcours in Schardenberg statt.**

## Bike - pickt - Benedikt 2:

Aus Seitenstetten das Mostviertel er-treten

Bei den Radtagen erkunden wir von Seitenstetten aus schöne Orte und Plätze des Mostviertels erkunden: Waidhofen an der Ybbs, Ybbsitz, Sonntagberg, Steinakirchen, auf dem Ybbstalaradweg bis Ybbs an der Donau oder ev. auch eine etwas weitere Touren zum Damberg bei Steyr, nach Garsten, nach Maria Neustift sind mögliche Ziele. Die genaue Routenplanung erfolgt dann in bewährter Weise je nach Witterung und Gruppenzusammensetzung kurzfristig. Wir verbinden Radfahren, Natur, Kultur & Gemeinschaft. Unterkunft: Bildungszentrum St. Benedikt. Etappen: 50–80 km, E-Bike empfohlen.

**Sa. 26. 04. 25**

**Zeit:** 15:00 - 18:00 Uhr

**Leitung:** Sabrina Mader, Erlebnis-und Naturpädagogin

**Kosten:** € 70,-  
+ € 10,- Leihgebühr für Ausrüstung

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

Anmeldung erforderlich



©Renata Eisen-Schatz

**Sa. 17. 05. 25**

**Zeit:** 9:00 - 17:00 Uhr

**Leitung:** Bettina Baumgartinger, Instructor für Bowen Technik

**Kosten:** € 110,-

[www.bowen-academy.at](http://www.bowen-academy.at)

Anmeldung erforderlich



**Fr. 23. 05. 25**

**Zeit:** 16:00 - 19:00 Uhr

**Leitung:** Sabrina Mader, Erlebnis-und Naturpädagogin

**Kosten:** € 90,-  
+ € 20,- Leihgebühr für Ausrüstung + Parcourgebühr

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

Anmeldung erforderlich



© Stefan Schmidbauer

**So. 10. 08. - Do. 14. 08. 25**

**Leitung:** Mag Josef Schwabeneder und Erwin Repitz (Chauffeur und guter Geist)

**Kosten:**  
€ 150,- Fahrt+Begleitung  
+ ca € 150,- Nä/Fr DZ

Anmeldung möglichst bald



# Kultur & Gesellschaft

## Literaturjausn

Essen, zuahean und si g'frein

Tauchen Sie ein in einen Abend voller Gemütlichkeit, sowie kultureller und kulinarischer Genüsse!

Erleben Sie die kraftvollen und bewegenden Vertonungen und Texte der beiden Innviertler Mundartdichter Franz Stelzhammer und Hans Schatzdorfer, vorgetragen von Markus Edtbauer, Clemens Roßboth und Stefan Kastner. Durch eine schmackhafte Jaus'n wird es ein Abend voll Genuss und entspannter Unterhaltung!

Fr. 28. 02. 25

**Zeit:** 18:00 - 21:00 Uhr

**Gestaltung:** Dickschädlat zu Dritt mit Markus Edtbauer, Clemens Roßboth, Stefan Kastner

**Kosten:** € 28,- inkl. Brettljaus'n exkl. Getränke

Anmeldung erforderlich



## Kulturpolitischer Aschermittwoch

Für die Stärkung unserer Demokratie

Der kulturpolitische Aschermittwoch ist eine zivilgesellschaftliche Initiative am Aschermittwoch in Ried i. I.. Das Bündnis aus Kuli, M.U.T., Bildungszentrum Franziskushaus, Omas gegen Rechts, Atelier 20er Haus, OÖ Bündnis gegen Rechtsextremismus u. a. setzt sich für ein buntes und solidarisches Miteinander und Demokratie im Innviertel ein. Das kostenfreie Programm vereint Information, Kultur und Protest. Vortrag von Hans-Henning Scharsach, Demokratie in Gefahr: Menschenrechte Verfassung und Rechtsstaatlichkeit unter Beschuss.

Mi. 05. 03. 25

**Zeit:** 15:30 - 16:30 Uhr:

Vortrag Hans-Henning Scharsach, anschl. Demozug, Kundgebung am Marktplatz, 19:15 Uhr: Kabarett: „Blonder Engel“.

**Ort:** Arbeiterkammer Ried i. I.

**Kosten:** freiwillige Spenden

Herzlich willkommen!



## Für Pessimismus ist es zu spät

Hoffnung leben in der Klimakrise

Der Klimawandel ist zur Klimakrise geworden und droht zur globalen Katastrophe zu werden. Helga Kromp-Kolb engagiert sich seit Jahren, um auf diese Entwicklung hinzuweisen und zu motivieren, entschiedene Maßnahmen zu ergreifen. Jeder kann etwas beitragen: Industrie, Landwirtschaft, Politik, Kirchen und jede/r Einzelne durch Lebensstil, Kauf- und Wahlverhalten. „Wir sind Teil der Lösung“ - das gibt neue Kraft und Hoffnung für Engagement und klimafreundliches Leben. Die Referentin benennt Hoffnungsquellen und lädt zum Handeln ein.

Di. 11. 03. 25

**Zeit:** 19:00 Uhr

**Leitung:** Univ.-Prof.in Dr.in Helga Kromp-Kolb, Wien

**Kosten:** AK€ 11,- VV € 9,- unter 18 Jahre ist der Eintritt frei

Herzlich willkommen!



Foto: © Christopher Mavric

## Ein Tag im jüdischen Wien

### Exkursion

Wien ist das Zentrum jüdischen Lebens in Österreich. Nach der fast vollständigen Zerstörung durch den Nationalsozialismus hat die kleine, aber selbstbewusste Gemeinschaft neue Institutionen geschaffen. Ein Tag im jüdischen Wien gibt Einblicke in heutige Einrichtungen, besucht historische Stätten und erinnert an die bewegte Geschichte der einst drittgrößten Gemeinde Europas. Besonderes Augenmerk liegt auf der spannungsreichen Beziehung zwischen Christen und Juden.

**Di. 18. 03. 25**

**Zeit:** Treffpunkt Bh Attnang-Puchheim, Abfahrt: 07:06 Uhr  
**Leitung:** Markus Himmelbauer, Willi Seuffer-Wasserthal,  
**Kosten:** € 45,- inkl. Eintritte, exkl. Tickets für Zug und Öffis

Anmeldung erforderlich



## Singkreis

### Gemeinsames Singen schafft Freude und Verbundenheit

Singen macht glücklich und in Gemeinschaft zu singen bringt noch mehr Freude und schafft Verbundenheit. Sie singen wohlthuende und einfache heilsame Lieder sowie Kraftlieder aus allen Kulturen der Welt. Jeder Singkreis ist eine neue Reise durch die Vielfalt der Musik, bei der jeder willkommen ist, unabhängig von musikalischer Vorerfahrung. Erleben Sie die Freude und Verbundenheit, die das gemeinsame Singen mit sich bringt.

**Di. 25. 03. 25**

**Di. 06. 05. 25**

**Zeit:** 19:00 - 20:30 Uhr  
**Leitung:** Karin Maier  
**Kosten:** € 12,- je Abend

Anmeldung erforderlich



## Historischer Stadtrundgang

### mit Annemarie Fetz

Wollen Sie mehr über die Geschichte der Stadt Ried und die berühmte Bildhauerfamilie Schwanthaler erfahren? Dann laden wir Sie herzlich zu einem Rundgang durch die schönen Gassen und Plätze der Stadt ein. Weiters werden wir den Figurensaal und den Rathaussaal besuchen.

Treffpunkt: Volkskundehaus, Kirchenplatz 13

**Sa. 05. 04. 25**

**Zeit:** 14:00 - 16:00 Uhr  
**Leitung:** Annemarie Fetz, ehemalige Mitarbeiterin der Kultabteilung und des Museums der Stadt Ried.  
**Kosten:** € 13,-

Anmeldung erforderlich



## Sardinien und Elba ist anders

### Audiovision Vortrag

„Sardinien und Elba ist anders“, die Inseln im Mittelmeer haben in erstaunlicher Weise ihre Seele und ihre kraftvolle Authentizität bewahrt. Die von türkischem Meer umspülten Inseln, zeigen sich in einer abwechslungsreichen Landschaft; aus immergrüner, duftende Macchia, bizarr verwitterten Granitfelsen, einsamen Sandstränden, einer abwechslungsreichen Bergwelt und mittelalterlichen Städten. Markus Hatheier bereiste und erwanderte die Inseln für mehrere Wochen; seine einzigartigen 3D Bilder entführen auf beeindruckende Weise in diese Inseln der Kontraste.

**Di. 23. 04. 25**

**Zeit:** 19:30 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Markus Hatheier  
**Kosten:** € 17,-

Herzlich willkommen!



## Ein Bilderbuch entsteht

Mach' aus einer spannenden Geschichte ein Buch

In vier Nachmittagen (je 2h) entwickeln wir gemeinsam eine Geschichte, die die Kinder mit Unterstützung illustrieren. Jedes Kind malt etwa drei Bilder. Nach professionellem Layout und Texterstellung erhält jedes Kind bei einer abschließenden Lesung mit den Eltern ein fertiges Buch. Der Lesetermin hängt von der Fertigstellung ab. Zusätzliche Bücher können für 18 € bestellt werden. Der Kurs startet ab sechs Teilnehmern. Elisabeth Bernauer ist Grafikerin, Illustratorin und Kinderbuchautorin.

**ab Mi. 23. 04. 25**

5 Termine

**Zeit:** 15:00 - 17:00 Uhr

**Leitung:** Elisabeth Bernauer

**Kosten:** € 100,- für 4 Einheiten, Lesung (inkl. ein gedrucktes Buch)

+Material/Druck € 30,-

Anmeldung erforderlich



## Szenische Lesung: Wehret den Anfängen

Geschichte mit Geschichten von 1938-1955

„Die Vergangenheit als Lehrmeisterin“ – eine szenische Lesung mit Musik von Historiker Peter Pohn, Schauspieler u. Zeitzeuge Eugen Victor und Sängerin Liane Locker. Mit Erzählungen, Zeitzeugenberichten, historischen Fakten, Flüsterwitzen und Liedern der 1940er/50er Jahre beleuchtet das Trio die Jahre 1938–1955. Authentisch vermittelt es die Botschaften „Wehret den Anfängen“ und „Nie wieder Krieg“.

**Do. 24. 04. 25**

**Zeit:** 18:30 - 20:00 Uhr

**Leitung:** Peter Pohn (Historiker, Journalist), Juliane Locker (Musikerin, Autorin), Eugen Victor (Schauspieler);

**Kosten:** € 15,-

unter 18 Jahre ist der Eintritt frei

Anmeldung erforderlich



## Die Veredlung der Zeit - Seminar

Altern als Chance

Wie unser Leben bis zuletzt gelingen und als geglückt erlebt werden kann. Das Seminar bietet die Möglichkeit sich die eigene Biografie des Älterwerdens zu verdeutlichen und diesen Lebensabschnitt mit Mut und Freude zu bestreiten.

„Wir sind gut beraten, darauf gefasst zu sein, dass uns bis zum letzten Atemzug Schönes geschenkt und Schmerzliches zugemutet wird.“ Aus Die Veredelung der Zeit. Arnold Mettnitzer, Kneipp Verlag 2024

**Fr. 25. 04. 25**

**Zeit:** 09:00 - 17:00 Uhr

**Leitung:** Dr. Arnold Mettnitzer, Theologe und Psychotherapeut in freier Praxis in Wien, freier Mitarbeiter des ORF und Publizist

**Kosten:** € 150,- (begrenzte TN-Zahl)

Anmeldung erforderlich

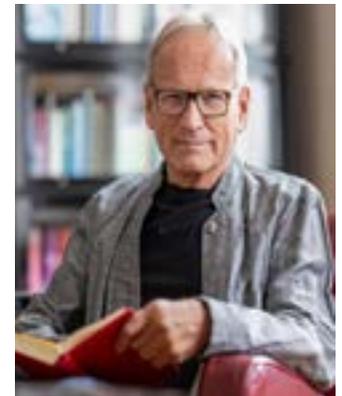


Foto: © Klaus Vhnalek

## Die Veredlung der Zeit- Vortrag

Eine Liebeserklärung ans Älterwerden

Arnold Mettnitzer, erfahrener Seelsorger und Psychotherapeut, zeigt in seinem Vortrag, wie man das Älterwerden genießen und die Zeit veredeln kann. Mit persönlichen Geschichten erzählt er von Menschen, die durch Begegnung, Verzeihen und Offenheit gewachsen sind. Eine inspirierende Liebeserklärung an das Miteinander, die Achtsamkeit und die heilsame Kraft spiritueller Erfahrungen.

**Fr. 25. 04. 25**

**Zeit:** 19:00 Uhr

**Leitung:** Dr. Arnold Mettnitzer, Theologe und Psychotherapeut in freier Praxis in Wien, freier Mitarbeiter des ORF und Publizist

**Eintritt:** VV € 15,- AK: € 18,-

Herzlich willkommen!



Foto: ©download\_private\_press\_upload

## Kirchturmführung

Ried von oben

Vorbei am Turmuhrwerk und dem Glockenstuhl erreicht man nach 10 Geschoßen und 185 Stufen die Türmerstube mit der Turmgalerie. Ein überwältigender Blick auf die Stadt Ried und ihre Umgebung erwartet Sie. Treffpunkt: Stadtpfarrkirche Ried im Innkreis, Westseite

**Do. 08. 05. 25**

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:**

Dr. Sieglinde Frohmann

**Kosten:** € 15,-



Anmeldung erforderlich

## Geschenkte Leben, im Herzen vereint

Muttertagslesung

Die beiden Innviertler Dichterinnen Maria Anna Andetsberger und Gaby Grausgruber werden uns zum Muttertag mit originellen Texten und Gedichten verzaubern. Stimmungsvoll musikalisch umrahmt wird die heitere Lesung von „iawent amoi 3 Gsang“ aus Pramet.. „Wir alle sind und bleiben in unseren Herzen Mütter. Dieser Abend wird von uns mit viel Liebe und Humor gestaltet“, so Gaby Grausgruber.

**Do. 08. 05. 25**

**Zeit:** 19:00 Uhr

**Leitung:**

Gaby Grausgruber

Maria Anna Andetsberger

**Musik:** „iawent amoi 3

**Kosten:** € 7,-



Herzlich willkommen!

## Immer Ärger mit der Demokratie

Was gefährdet das demokratische System?

Demokratie gilt als das politische System, in dem es sich am besten leben lässt. Dem stimmen laut Umfragen die meisten Menschen in Österreich zu. Doch einiges hat sich in den letzten Jahren verändert. Es ist nicht mehr so klar, was eine Demokratie ausmacht. Feststeht, dass dieses System fragil ist und in Gefahr gerät. Gerade in einer Zeit der vielfachen Krisen ist es daher wichtig, sich daran zu erinnern, was demokratische Werkzeuge, Rechten und Pflichten sind, die unseren Alltag bestimmen.

**Do. 22. 05. 25**

**Zeit:** 19:00 Uhr

**Leitung:** Dr.<sup>in</sup> Daniela Ingruber, Demokratie- und Kriegsfor-scherin.

**Kosten:** VV € 15,- AK € 18,- unter 18 Jahre ist der Eintritt frei



Herzlich willkommen!

## Lange Nacht der Kirchen

Frieden # hoffen

Die Lange Nacht der Kirchen lädt ein: Unter dem Motto Frieden #hoffen gestalten wir einen bewegenden Abend voller Musik und Hoffnung. Sigrid Obermüller eröffnet mit Friedensliedern und Texten. Eine Fackelwanderung führt uns zum Lichterlabyrinth, wo wir im Zentrum ein Friedensfeuer entzünden. Erleben Sie Gemeinschaft und setzen Sie ein Zeichen für den Frieden.

Am Riedberg (Franziskushaus, Aussegnungshalle, Pfarre Riedberg) finden heuer mehrere Veranstaltungen im Rahmen der „Langen Nacht“ der Kirchen statt. Wir freuen uns auf Sie!

**Fr. 23. 05. 25**

**Zeit:** 20:00 - ca. 21:30 Uhr

**Leitung:** Sigrid Obermüller  
freier Eintritt



Herzlich willkommen!

# Pädagogik

## Das hochsensitive Kind

### Basisworkshop

Hat Ihr Kind eine hohe Empfindlichkeit gegenüber Lärm, Licht oder Gerüchen? Wird es schnell von äußeren Reizen überwältigt, versinkt in Tagträumerei, zeigt starke emotionale Reaktionen, legt Wert auf exakte Kleidung und Essensarrangements oder hat Schwierigkeiten mit spontanen Veränderungen im Tagesablauf? Wenn ja, lade ich Sie ein, das Thema Hochsensitivität/Hochsensibilität näher zu betrachten. Der Vortrag vermittelt Basiswissen und ein bewussteres Verständnis für Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen. Der Workshop bietet praktische Anregungen und Raum für Erfahrungsaustausch.

**Mo. 24. 02. 25**

**Zeit:** 18:30 - 21:30 Uhr

**Leitung:** DSA Monika Gumpoltsberger

**Kosten:** € 4,-  
(Elternpaare mit Familienkarte bezahlen nur einmal)

Anmeldung erforderlich



ÖÖ ELTERN  
BILDUNGS  
GUTSCHEIN

(c) Image by Freepik

## Das hochsensitive Kind

### in den verschiedenen Entwicklungsstufen

Hochsensitive Kinder haben in verschiedenen Entwicklungsstufen spezifische Bedürfnisse. In der Familie zeigen sie altersgemäße Besonderheiten: Ein Kind kann introvertiert und zurückhaltend sein, ein anderes gefühlsbetont und wütend auf Reize reagieren. Dieser Workshop zeigt, wie Sie hochsensitive Kinder in jedem Entwicklungsstadium gut verstehen, begleiten und stärken können. Wir erläutern die vier Formen der Selbstachtung nach Elaine N. Aron und bieten praktische, altersgerechte Alltagsübungen. Es gibt auch Raum für Erfahrungsaustausch und Diskussion.

**Di. 11. 03. 25**

**Zeit:** 18:30 - 21:30 Uhr

**Leitung:** DSA Monika Gumpoltsberger

**Kosten:** € 4,-  
(Elternpaare mit Familienkarte bezahlen nur einmal)

Anmeldung erforderlich



ÖÖ ELTERN  
BILDUNGS  
GUTSCHEIN

## Franz-Kett-Pädagogik GSEB

### „Märchenhafte Frühlingszeit“

Im Frühling begegnen wir dem neuen Leben. Es ist die Zeit des Aufblühens und Wachsens im Innen und im Außen.

Wir wollen an diesem Seminartag aus der Fülle der Franz-Kett-Pädagogik GSEB schöpfen und dem Frühling in Märchen und Geschichten begegnen.

**Sa. 15. 03. 25**

**Zeit:** 9:00 - 16:00 Uhr

**Leitung:** Petra Ostermann,  
Kursleiterin der Franz-Kett-  
Pädagogik GSEB

**Kosten:** € 85,-

Anmeldung erforderlich



## Mit Achtsamkeit durch den Familienalltag

Ein Familienworkshop für Groß und Klein, um im Hier und Jetzt anzukommen und gemeinsam einen aktiven und achtsamen Vormittag zu erleben. Mit Kreativität, Erleben mit allen Sinnen und voller Bewegung in Verbindung mit sich selbst und seinen Lieben sein. Der Vormittag ist etwas für Sie, wenn Sie neugierig und spielerisch einen bunten Vormittag verbringen wollen und gleichzeitig in die Welt des Achtsamkeitstrainings eintauchen wollen. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

**Sa. 22. 03. 25**

**Zeit:** 9:00 - 12:00 Uhr  
**Leitung:** Anita Fürtbauer, systemischer Coach, Lebens- & Sozialberaterin, Achtsamkeitstrainerin  
**Kosten:** € 25,- pro teilnehmende Familie

Anmeldung erforderlich



## Ist mein Kind hochsensitiv?

**Di. 22. 04. 25**

Oder steckt was anderes dahinter?

Hochsensitive Kinder ähneln oft Entwicklungsstörungen oder Begabungen wie ADHS, Autismus oder Hochbegabung. Im Workshop klären wir Unterschiede, geben Umgangstipps und fördern den Austausch.

## Das hochsensitive Kind fordert uns

**Di. 20. 05. 25**

Der Workshop bietet Tipps für den Umgang mit hochsensitiven Kindern, angepasstes Umfeld und Entspannung. Zudem thematisieren wir Haltung, Selbstmanagement und Erfahrungsaustausch.

**Di. 22. 04. 25**  
**Di. 20. 05. 25**

**Zeit:** 18:30 - 21:30 Uhr  
**Leitung:** DSA Monika Gumpoltsberger  
**Kosten:** € 4,- je Workshop (Elternpaare mit Familienkarte bezahlen nur einmal)

Anmeldung erforderlich



## LernLUST statt LernFRUST

Kreative Lernstrategien & mentale Methoden für mehr Neugier

Fühlst du dich hilflos bei den schulischen Herausforderungen deines Kindes? Wünschst du dir, dass Lernen mit Freude statt Frust verbunden ist? Im Workshop „LernLUST statt LernFRUST“ zeige ich dir, wie dein Kind mit kreativen Strategien Lernblockaden überwindet, Wissen leichter aufnimmt und nachhaltig behält. Egal ob Vokabeln, Texte oder das Einmaleins – mit einfachen Methoden wird Lernen zum Erfolgserlebnis. Verabschiede dich von Stress und Frust und gestalte eine positive Lernumgebung!

**Sa. 10. 05. 25**

**Zeit:** 9:00 - 13:00 Uhr  
**Leitung:** Cornelia Schaufler Dipl. Legasthenie-/Dyskalkulie-trainerin, Dipl. Mentaltrainerin  
**Kosten:** € 85,-

Anmeldung erforderlich



## Schulstart leicht gemacht

Wie man entspannt und stressfrei startet

Ein gelungener Schulstart ist eine einmalige Chance für einen erfolgreichen Einstieg. Damit er reibungslos verläuft, sollte er lustig, erfolgreich, individuell, kreativ, herzlich und tiefenentspannt sein. Der Vortrag beleuchtet die Herausforderungen der heutigen Schule und zeigt, was es für einen guten Start wirklich braucht. Er stellt die vier Basisbereiche für einen entspannten Schulbeginn vor und bietet praktische, leicht umsetzbare Ideen. Ein begleitendes Workbook unterstützt mit hilfreichen Tipps und Übungen.

**Mi. 23. 05. 25**

**Zeit:** Mi, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Leitung:** Anita Fürtbauer, systemischer Coach, Lebens- & Sozialberaterin, Achtsamkeitstrainerin  
**Kosten:** € 25,- inkl. Workbook zum Mitnehmen

Anmeldung erforderlich



## Semiarreihe: Touch for Health

Chiropraktik, Akupressur und Kinesiologie

Erlernen Sie für sich und Ihre Familie oder Ihre Patienten die ganzheitliche Methode „Touch for Health“: Diese ist eine Synthese überlieferter östlicher Heilkunst und verbindet Erkenntnisse der Chiropraktik, Akupressur und Kinesiologie. Durch verschiedene Muskeltests werden Energieblockaden ausfindig gemacht und mittels Akupressur und Reflexpunkte gelöst. Der Kurs dient somit zur Steigerung der körpereigenen Energien und damit zur Erhöhung des allgemeinen Wohlbefindens, wobei die drei Ebenen - Körper, Emotionen und Ernährung - näher betrachtet werden. Besonders unterstützend wirkt Touch for Health bei:

Stress	Schmerzen	Chronischen Problemen
Verletzungen	Allergien	Seelischen Problemen

Der Schwerpunkt liegt auf der praxisbezogenen Umsetzung der gelernten Inhalte. Deshalb gibt es nur so viel Theorie wie notwendig, aber so viel Praxis wie möglich. Der Lehrgang wird in vier Modulen angeboten, wobei die Module auch einzeln besucht werden können. Allerdings setzt die Teilnahme am jeweils nächsten Modul die Absolvierung des vorhergehenden voraus. Für alle Kurse erhalten Sie ein Zertifikat des „**International Kinesiology College (IKC)**“.

**Am 27. 09. 25 findet der dazugehörige Praxistag statt!**

Infoabend:

**Mi. 12. 03. 25**

**Zeit:** Mi. 19:00 -21:00 Uhr

Modul 1

**Fr. 04. 04. 25 -**

**Sa. 05. 04. 25**

Modul 2

**Fr. 09. 05. 25 -**

**Sa. 10. 05. 25**

Modul 3

**Fr. 27. 06. 25 -**

**Sa. 28. 06. 25**

Modul 4

**Fr. 11. 07. 25 -**

**Sa. 12. 07. 25**

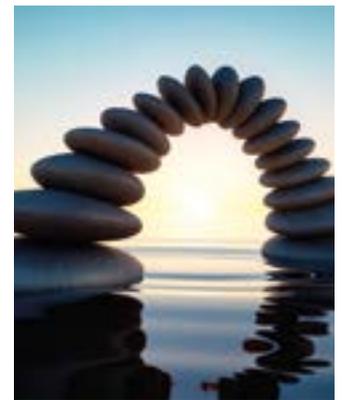
**Zeit:** Fr. 14:00 - Sa. 17:00 Uhr

**Leitung:** Michael

Fritzenwanger, Touch for Health Instructor

**Kosten:** gesamt € 1360.- od. € 350,- je Wochenende

Anmeldung erforderlich



## Lehrgang Motopädagogik

Motopädagogik - auch psychomotorische Entwicklungsbegleitung genannt - ist ein ganzheitliches und lebensabschnittübergreifendes Konzept, das sich mit der Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung der Persönlichkeit beschäftigt. Die Motopädagogen orientieren sich an den individuellen Stärken des Einzelnen. Sie wollen dem Menschen jeden Lebensalters Beziehung, Raum, Zeit und Angebote zur Verfügung stellen und dadurch den individuellen Entwicklungsprozess begleiten und unterstützen. Sie verstehen sich als Entwicklungsbegleiter\*innen über das Medium Bewegung. Sie setzen sich in theoriegeleiteter Praxis mit der Frage auseinander, wie unterschiedliche Dialoggruppen durch gezielte Angebote unterstützt und begleitet werden können, um mit sich, der dinglichen Umwelt und der sozialen Mitwelt umgehen zu können und bestmöglich selbstständig handlungsfähig zu sein. Motopädagogen sind Menschen aus pädagogischen, therapeutischen oder sozialen Berufen, die der Bewegung einen großen Stellenwert in ihrer Arbeit einräumen.

Modul I: Körpererfahrung

Modul II: Materialerfahrung

Modul III: Sozialerfahrung

Modul IV: Praxiserfahrung

**ab Sa. 12. 04. 25**

**Leitung:** Referent\*innen der vaLeo - psychomotorische Entwicklungsbegleitung GmbH

**Kosten:** € 2200.- gesamt € 550.- je Einzelmodul

**Modul 1:**

Sa. 12.04. - Di. 15.04.2025

Sa. -Di. 08:30 - 17:30 h

**Modul 2:**

Do. 17.07. - So. 20.07.2025

Do - So. 08:30 - 17:30 h

**Modul 3:**

Sa. 25.10. - Di. 28.10.2025

Sa - Di. 08:30 - 17:30 h

**Modul 4:**

Sa. 06.12. - Mo. 08.12.2025

Sa - Mo. 08:30 - 17:00 h

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

Anmeldung erforderlich



## kym® im Schulalter

Kybernetische Methode nach Hariolf Dreher®

### Modul 1:

#### Grundlagen und Rechendidaktik - Rechenschwäche vorbeugen und abhelfen

Die Teilnehmer\*innen erfahren im Wechselspiel von theoretischer Fundierung und intensiver eigener sensomotorischer Erfahrung einen neuen, systematischen Weg des arithmetischen Erstunterrichts und einen Aufbau zur Abhilfe bei Rechenschwäche, der es auch Kindern mit Teilleistungsschwächen erlaubt, erfolgreich das Rechnen zu erlernen.

### Modul 2:

#### Vorbeugung und Abhilfe bei Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten

Die Teilnehmer\*innen erfahren im Wechsel von Theorie und Praxis und intensiver eigener sensomotorischer Erfahrung einen neuen, systematischen Weg des Erstlese- und Rechtschreibunterrichts und einen strukturierten Aufbau zur Abhilfe bei Lese-Rechtschreibschwächen (Legasthenie), der es auch teilleistungsgestörten Kindern erlaubt, das Lesen und Schreiben zu erlernen.

**Wichtig: Voraussetzung für das Modul 2 ist die Teilnahme am Modul 1 „Grundlagen und Rechendidaktik“!**

Nähere Infos auch unter: [www.kybernetische-methode.de](http://www.kybernetische-methode.de)

## Lehrgang Achtsamkeitspraxis

Freude und Lebendigkeit durch Achtsamkeit

Mit diesem Lehrgang können Sie:

- die Kraft der Achtsamkeitspraxis und des Qi Gong erfahren
- mit sich selbst & der göttlichen Dimension in Kontakt kommen
- Ihr Leben in Richtung mehr Leichtigkeit & Freiraum verändern
- die Achtsamkeitspraxis in Ihr Tätigkeitsfeld einbringen

Sie lernen Ihre Wahrnehmung zu intensivieren und üben sich ein in den Modus des Seins. Durch bewusste Wahrnehmung mit allen Sinnen kommen Sie zur Ruhe und entdecken Ihren persönlichen Freiraum.

Übungen aus dem Qi Gong bringen die Lebensenergie ins Fließen und Fördern eine gute individuelle Balance.

Die Achtsamkeitspraxis stellt in allen großen spirituellen Traditionen ein wichtiges Element dar. Im Lehrgang lernen Sie westliche und östliche Zugänge zu Achtsamkeit und Meditation kennen und erproben diese.

Sie entdecken Ihre inneren Kraftquellen und fokussieren auf tiefere Dimensionen Ihres Lebens und sozialen Miteinanders. Ein Modul widmet sich Achtsamkeit mit Kindern. Der Lehrgang befähigt Sie, Angebote in Ihrem Berufsfeld zu entwickeln. In Ihrer Abschlussarbeit bereiten Sie eine Einheit für Ihr Tätigkeitsfeld vor, die am letzten Kurswochenende präsentiert und gemeinsam durchgeführt wird. So erhalten Sie Feedback und Sicherheit für die Praxis.

**Fr. 25. 04. 25 -  
So. 12. 10. 25**

**Leitung:** Karin Frye-Hausberger, Leiterin des Hariolf Dreher Instituts

**Kosten:** € 1.298,- (Modul 1+2)

### Modul 1:

Fr. 25. 04. 25,

Sa. 26. 04. 25,

So. 27. 04. 25,

Fr. 09. 05. 25,

Sa. 10. 05. 25,

So. 11. 05. 25,

**Wiederholung Übung Vertiefung:**

Sa. 11.10. 25, 09:00 – 16:30

### Modul 2:

Fr. 23. 05. 25,

Sa. 24. 05. 25,

So. 25. 05. 25,

Fr. 13. 06. 25,

Sa. 14. 06. 25,

So. 15. 06. 25

**Wiederholung Übung Vertiefung:**

So, 12. 10. 25, 09:00 – 17:00

Anmeldung erforderlich



**Fr. 16. 05. 25 -  
So. 22. 03. 26**

**Zeit:** Fr 15:00 - So 13:00 Uhr

### Leitung:

Dipl. Päd.in Michaela Stauder MA (Lehrgangsleitung)

Dipl. Päd.in Monika Hupfer Lehrerin für Qi Gong und achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit

Mag.<sup>a</sup> Irmgard Lehner geistliche Begleitung und Exerzitien-Leitung

**Kosten:** € 1.100,-

Nähere Infos erhalten Sie im Bildungshaus oder beim kbw

Anmeldung erforderlich



Foto: ©Michaela Stauder

## kym® im Kindergarten und der Vorschule - Lehrgang

### Kybernetische Methode nach Hariolf Dreher®

Das Seminar „Kybernetische Methode“ (kym®) für Kindergarten und Vorschule vermittelt spielerische Ansätze zur Förderung von Wahrnehmung, Sprache und mathematischen Grundkompetenzen.

Durch gezielte Spiele werden die Tast- und Bewegungswahrnehmung geschult sowie die Orientierung im Raum sprachlich gefestigt.

Die Fingerbewusstheit wird mit dem Zahlbegriff verknüpft, um das Verständnis von Mengen und Ordnungszahlen zu fördern und Lernschwierigkeiten im arithmetischen Erstunterricht vorzubeugen. Die phonologische und artikulatorische Bewusstheit wird mithilfe der Kindergartenfibel 1 und den Kartenspielen Reime-Fuchs und Laute-Fuchs gestärkt – eine zentrale Voraussetzung für den Schriftspracherwerb.

Besonders für Kinder mit nicht-deutscher Muttersprache erleichtern die kym®-Mundbilder die Aussprache und erweitern ihr Wortgedächtnis.

Reime und Lieder unterstützen die Koordination von Mund und Hand und bereiten auf eine alphabetische Schreibstrategie vor.

Weitere Informationen gibt es unter [www.kindergartenfibel.de](http://www.kindergartenfibel.de) und [www.kybernetische-methode.de](http://www.kybernetische-methode.de).

ab Sa. 28. 06. 25

**Zeit:** Sa, 9.00 - So, 16.30 Uhr

**Leitung:** Karin Frye-Hausberger

**Kosten:** € 590,-

**Modul 1:**

Sa. 28. 06.- So. 29. 06. 25

**Modul 2:**

Sa. 27. 09.- So. 28. 09. 25

**WÜV Tag:** Sa. 18. 10. 25



HYBRID  
möglich



Anmeldung erforderlich

## Zappelphilipp, Angsthase, Bettnässer, Wahrnehmungsstörung

### „Sensorische Integration nach Ulla Kiesling“®: Lehrgang

Ulla Kiesling entwickelte in Deutschland, zunächst in enger Zusammenarbeit mit der über Europa hinaus bekannten und referierenden Kinderneurologin Dr. Inge Flehmig (damals Leiterin und Begründerin des größten Sozial Pädiatrischen Zentrums Deutschlands in Hamburg), ihren eigenen therapeutischen Zugang zu Kindern, „die anders sind“. In der Therapie oder Pädagogik angewandten „Sensorische Integration im Dialog“ nach Ulla Kiesling® findet das entwicklungsgestörte Kind individuelle Voraussetzungen, ausgehend von seinem Entwicklungsalter, zu wachsen und zu reifen. Sensorische Integration ist das Zusammenspiel aller Sinne. Ulla Kiesling versteht „Sensorische Integration im Dialog“ nicht als reine Technik, sondern mehr als Idee einer ganzheitlichen Sichtweise der Kindesentwicklung bzw. der menschlichen Entwicklung. Lebendig und lebensnah lehrt Ulla Kiesling den Teilnehmer\*innen ein kompliziertes Fachgebiet; einfach und verständlich ausgedrückt mit zahlreichen Beispielen und Selbsterfahrungssequenzen. Es geht im Seminar/Lehrgang um die Themenfelder: Früherkennung von Wahrnehmungsstörungen, Zusammenhänge verstehen lernen, Anregungen zur praktischen Umsetzung, Bedeutung des Dialogs.

**Das 5 Tages-Seminar ist nach Rücksprache einzeln buchbar und wird für den Gesamtlehrgang (Start 11.07.25 Ried) angerechnet!** Fragen Sie im Büro nach dem Lehrgangsfolder!

Fr. 11. 07. 25 - Di. 15. 07. 25

**Zeit:** 10:00 - 17.00 Uhr

**Leitung:** Ulla Kiesling, Hamburg und ein Team aus Professionalisten und Praktikern

**Kosten:** € 600 - 5- Tage (1. Block)

€ 3100,- Gesamtlehrgang

Förderungen über Ö-cert und

Bildungskonto sind möglich!

**Gesamt-Lehrgang:**

**1. Block: Einführung**

Fr. 11. 07. 25 - Di. 15. 07. 25

**2. Block: BW Entwicklung**

**3. Block: Shiatsu**

**4. Block: Vertiefung**

**5. Block: Feldenkrais**

**6. Block: kybernet. Methode**

**7. Block: Sprachentwicklung**

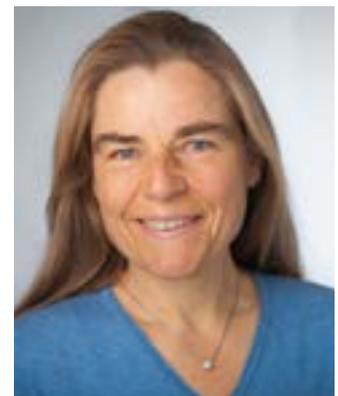
**8. Block: Kindergarten u. Schule**

**9. Block: Psychomotorik**

**10. Block: Elternarbeit**

**11. Block: Abschluss**

Anmeldung erforderlich



## Vortrag: "Sensorische Integration im Dialog"<sup>®</sup> nach Ulla Kiesling Was brauchen Kinder, um erfolgreich Kind sein zu können?!

Sensorische Integration ist das Zusammenspiel aller Sinne. Im integrativen Prozess werden einlaufende Informationen gehemmt, verstärkt und bewertet. Ulla Kiesling versteht Sensorische Integration im Dialog als Idee einer ganzheitlichen Sichtweise der Kindesentwicklung bzw. der menschlichen Entwicklung. Lebendig und lebensnah verwebt Ulla Kiesling ein kompliziertes Fachgebiet; einfach und verständlich ausgedrückt mit zahlreichen Beispielen. Es geht darum, die Zusammenhänge verstehen zu lernen und Anregungen zur praktischen Umsetzung zu bekommen.

**Mo. 12. 05. 25**

**Zeit:** 19:00 Uhr

**Leitung:** Ulla Kiesling, Hamburg und ein Team aus Professionalisten und Praktikern

**Kosten:** € 12,- Onlinevortrag

Anmeldung bis 11.05.25



## Franz Kett Pädagogik GSEB Qualifizierungskurs 2025 / 2026

Eine Weiterbildung auf Grundlage eines biblischen Menschen- und Gottesbildes. Im Mittelpunkt stehen die Beziehung zu sich selbst, zu anderen, zur Schöpfung und zu Gott sowie die Förderung einer ganzheitlichen Bildung von Herz, Hand und Verstand. Die Pädagogik sensibilisiert für bewusstes Wahrnehmen und Gestalten von Beziehungen und ermöglicht spirituelle Erfahrungen. Der Kurs vermittelt die Franz-Kett-Pädagogik GSEB als erfahrungsorientierten Bildungsweg. Teilnehmende vertiefen ihre Kenntnisse und setzen sich intensiv mit ihren Grundlagen auseinander. Voraussetzung ist ein abgeschlossener Basiskurs, drei Themenkurse und eigene Praxiserfahrung.

Die Weiterbildung richtet sich an pädagogische und theologische Fachkräfte sowie an Interessierte aus Bereichen wie Kindergottesdienst oder Erstkommunion. Je nach Abschluss erhalten Teilnehmende eine Teilnahmebestätigung oder eine Qualifizierungsbestätigung nach schriftlicher Ausarbeitung.

Der Kurs bietet vertiefte Einblicke in die Franz-Kett-Pädagogik GSEB, ihre Methoden und Grundbegriffe. Er umfasst die Erarbeitung von Themen mit der Erschließungs- und Erfahrungsspirale, die Auseinandersetzung mit religiöser Erziehung, Entwicklungspsychologie und theologischen Fragestellungen. Zentrales Anliegen ist die Erkenntnis der Zugewandtheit Gottes, die allen Menschen gleiche Würde verleiht.

**Do. 28. 08. 25**

**Zeit:**

1. Tag: 14:00 - 21:00 Uhr

2. u. 3. Tag: 9:00 - 18:00 Uhr

4. Tag: 9:00 - 13:00 Uhr

**Referent\*innen-Team:**

Anita Würkner (Gesamtleitung)  
Petra Ostermann, Gerda Graiss-Flöss, Kerstin Lermer, P. Cyril Tomás Havel

**Kosten:** € 310,- Je Modul od. gesamt: € 1550,-

**Termine:**

**Modul 1:**

28.08. - 31.08.2025

**Modul 2:**

02.01. - 05.01.2026

**Modul 3:**

29.03. - 01.04.2026

**Modul 4:**

04.06. - 07.06.2026

**Modul 5:**

16.07. - 19.07.2026

Anmeldung erforderlich



## kym<sup>®</sup> von Anfang an

Kybernetische Methode nach Hariolf Dreher<sup>®</sup>

Anhand zahlreicher Beispiele der praktischen Umsetzung werden in diesem Seminar die Einsatzmöglichkeiten der kym<sup>®</sup> aufgezeigt und ausprobiert. Ausgangspunkt ist - von Anfang an - die Förderung des allgemeinen Bewegungsgeschickes und der Körperwahrnehmung, wodurch zentrale Bereiche des Gehirns trainiert werden. Dies sind die wichtigen Basisfähigkeiten für das spätere schulische Lernen. Viel Wert legen wir auch auf praktische Anregungen, die Sie direkt im Alltag umsetzen können.

**Sa. 20. 09. 25**

**Zeit:** 9:00 - 16:30 Uhr

**Leitung:** Madeleine Wehner, Pädagogin, kym<sup>®</sup> - Trainerin

**Kosten:** € 128,- inkl. Skripten

Anmeldung erforderlich



# Lebensorientierung

## Ehevorbereitungskurs

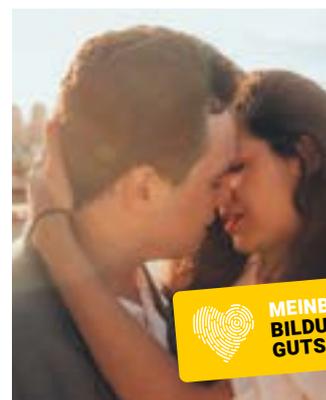
Ehe.wir.heiraten.aktiv

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

08. 03. 10. 05. 19. 07.  
29. 03. 31. 05. 23. 08.  
12. 04. 21. 06.  
26. 04. 05. 07.

**Zeit:** 09:00 - 18:00 Uhr  
**Kosten:** € 100,- pro Paar  
1 BGS pro Paar einlösbar  
[www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at)

Anmeldung erforderlich



## FRAUengeschichten,

die Mut machen

Ein Abend im inspirierenden Kreis von Frauen - mit lustigen und tiefsinnigen frei erzählten Geschichten zum FRAUsein, umrahmt von magischen Klängen, mit wissenswerten und wertvollen Impulsen über gelebte Weiblichkeit. Höre von den 3 Göttinnen in dir, und warum es klug ist, sie zu Rate zu ziehen. Lausche den Geschichten von der Selbstliebe, und darüber, warum Sie sich nie falsch entscheiden können, und einigen mehr .... Genießen Sie einen wundervollen Abend - zum Auftanken und Genießen, zum Eintauchen in Ihr pures FRAUsein.

Do. 06. 03. 25

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Sabrina Mader  
**Kosten:** € 25,-

Anmeldung erforderlich



Foto: ©Stefan Schmidbauer

## Diplomlehrgang Alltagspractitioner Gewaltfreie Kommunikation

Die MEISTERKLASSE - der Weg zum Frieden, innen wie außen

Auch in schwierigen Situationen konstruktiv agieren Ausbildung über zwei Jahre, die wahrlich lebensverändernd sein können. 22 Seminartage plus Supervision. Bestehend aus Basis, Vertiefung, Intensivtraining und Integration. Quereinstieg bei Vertiefung möglich.

**Mehr Info unter:** <https://www.friedisch.at/gfk-alltagspractitioner>

Ab Herbst gibt es dann auch in Ried wieder Seminare zur Gewaltfreien Kommunikation! Wir freuen uns darauf in diesem Themengebiet wieder aktiv sein zu können! Herzlich willkommen!

Sa. 08. 03. 25 - So. 28.02.26

**Leitung:** Nicola und Thomas Abler, [www.friedisch.at](http://www.friedisch.at)  
**Kosten:** € 2.775,- ÖÖ  
Bildungskonto förderfähig  
Der Lehrgang startet im Maximilianhaus und wird ab 2026 dann bei uns im Franziskushaus fortgesetzt.

Anmeldung erforderlich



## Achtsamkeitsabende

Mit Achtsamkeit zum inneren Frieden

Achtsamkeit ist eine geistige Ausrichtung, die uns hilft, bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Sie weckt, erweitert und stärkt unser Bewusstsein und ermöglicht, Empfindungen sowie Gewohnheiten wahrzunehmen. Bewusster und entspannter werden, weniger funktionieren und mehr Lebensfreude empfinden, das sind Ziele der Achtsamkeitspraxis. Ich lade Sie ein Tiefe und inneren Frieden zu empfinden, Stress zu reduzieren, Gesundheit zu fördern. Erhöhen Sie Ihre Lebenszufriedenheit! Kursinhalte sind Achtsamkeitsübungen, Mediationen, Body-Scans, Entspannung.

**11. 03. 25 06. 04. 25**  
**06. 05. 25**

**Zeit:** 19:00 - 20:30 Uhr  
**Leitung:** Josef Rauchen-  
schwandtner, Achtsamkeits-  
lehrer und MBSR-Trainer,  
**Kosten:** € 78,- (3 Termine),  
Einzelabend je € 30,-  
**www.joas-live.at**

Anmeldung erforderlich



## Resilienztraining

Stärke für den Alltag entwickeln

Resilienz ist die Fähigkeit, Belastungen und Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. Dieses Training stärkt Ihre innere Widerstandskraft und hilft, Herausforderungen wie Veränderungen am Arbeitsplatz, den Verlust eines geliebten Menschen oder die Balance zwischen Familie und Beruf zu bewältigen. Mit Achtsamkeit, Stressmanagement und Reflexion lernen Sie, entspannter und selbstbewusster zu agieren.

**Sa. 15. 03. 25**

**Zeit:** 09:30 - 16:30 Uhr  
**Leitung:** Mag. Martin Zaglmayr  
BSc, systemischer Coach  
**Kosten:** € 159,-

**www.zielgeher.at**

Anmeldung erforderlich



© foto from freepik

## Pflege - was nun?

Rund um Betreuung und Pflege von Angehörigen

Kaum jemand setzt sich gerne mit der Pflege von Angehörigen auseinander, doch fast jede vierte Familie in Österreich ist im Leben davon betroffen. Eine gute Vorbereitung hilft! Die Veranstaltung bietet einen Überblick über Unterstützungsleistungen und Anlaufstellen, klärt Fragen, gibt Tipps für den Umgang mit Herausforderungen und teilt wertvolle Erfahrungen aus 20 Jahren Praxis. Zielgruppe: Pflegenden, betreuenden, sorgenden Angehörigen und Interessierten. Wissen schafft Sicherheit!

**Di. 18. 03. 25**

**Zeit:** 18:30 - 20:30 Uhr  
**Leitung:** Christine Wally-Biebl  
und Irmgard Truttenberger,  
Servicestelle pflegende Angehörige  
**Kosten:** Eintritt frei

Herzlich willkommen!

**Caritas**  
Pflegende  
Angehörige



## Selbstfürsorge bei Todesfällen, Trauer und Traumata

Mit Krisenerfahrungen umgehen

Im Vortrag geht es anhand eigener Beispiele aus Kriseninterventionseinsätzen um die Frage, wie wir Krisen erleben und wie wir uns selbst dabei unterstützen können, gesund zu bleiben. Ausserdem werden wir uns mit der Frage auseinandersetzen inwieweit Krisenerfahrungen uns zum Positiven verändern und Wachstum fördern können. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Roten Kreuz und der Gesunden Gemeinde der Stadtgemeinde Ried.

**Do. 03. 04. 25**

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Ao. Univ.-Prof.in Dr.in  
Barbara Juen, Institut für Psy-  
chologie, Uni Innsbruck  
**Kosten:** € 10,-  
(für Rotkreuz MA € 5,-)

Herzlich willkommen!



## Resilienz zum Lachen

Ein humorvoller Abend

Resilienz, oft diskutiert, wird an diesem besonderen Abend humorvoll und neu beleuchtet. Der Drehorgelkabarettist Franz Schwentner und der psychologische Unternehmensberater Martin Zaglmayr vereinen Wissen und Humor auf der Bühne. Ist Resilienz nur ein Trend oder ein Schlüssel für Alltag und Stabilität? Wie bringt Resilienz Stabilität in den Familienalltag? Freuen Sie sich auf fundierte Infos, heitere Geschichten und Inspiration. Ein Abend, der Kraft gibt – mit Humor und Tiefgang!

**Do. 20. 11. 25 (Herbst 25)**

**Zeit:** 19:30 - 20:30 Uhr

**Leitung:** Mag. Martin Zaglmayr und Franz Schwentner

**Kosten:** € 24,-



Anmeldung erforderlich

## Letzte Hilfe Kurs

Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung

Ein Letzte Hilfe Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die insbesondere in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir geben Grundwissen an die Hand und ermutigen Menschen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was alle Menschen am Ende des Lebens am meisten brauchen. Im Letzte Hilfe Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens.

**Di. 06. 05. 25**

**Zeit:** 14:00 - 17:00 Uhr

**Leitung:** Sabine Leithner, MSc, akad. Expertin Palliativ Care, mobiles Hospiz Ried

**Kosten:** € 20,-



Anmeldung erforderlich

## Kleine Held:innen stark gemacht

Erziehung liebevoll gestalten mit Human Design

Human Design ist ein energetisches System und gibt Eltern ein tiefgreifendes Verständnis für die einzigartige Dynamik ihres Kindes. Es fördert Akzeptanz, Empathie und ermöglicht es, Erziehung gezielt und liebevoll zu gestalten. Es bietet eine detaillierte Karte der Persönlichkeit und Energie eines Menschen, basierend auf Geburtsdaten. Für Eltern kann das ein wertvolles Werkzeug sein, um die einzigartige Natur ihres Kindes besser zu verstehen und es entsprechend zu unterstützen.

**Mi. 07. 05. 25**

**Zeit:** 19:30 - 21:30

**Leitung:** Dipl.-Päd. Anita Fürtbauer, Embodimentmentorin

**Kosten:** € 17,-



Anmeldung erforderlich

## Wandern mit Lamas

Familien Erlebnis

Für unsere kleinen Lama-Besucher haben Laura, Magdalena, Oskar und Odil extra flauschige Kuscheleinheiten auf Lager. Bei der Familienwanderung widmen wir uns zu Beginn besonders dem Kennenlernen und Bürsten, Halftern und Führen. Anschließend bekommt jede Familie „ihr“ Lama an die Hand und wir geben uns gemeinsam auf Wanderschaft. Eine leicht begehbbare Strecke von ca 4km ist für Kinder gut schaffbar. Sie sind von den Tieren oft so angetan, dass sie aufs Gehen ganz vergessen.

**Fr. 09. 05. 25 oder  
Fr. 17. 05. 25**

**Zeit:** 14:00 - 16:30 Uhr

**Lama - Wanderführer:in:**  
Hannes und Sigrd Obermüller

**Kosten:** € 50,- je Familie mit Kindern bis 12 Jahre



Anmeldung erforderlich

**KIDS & TEENS**

Treffpunkt: Pfarrhof Waldzell, Hofmark 2

## Das neue Familienaufstellen

Dynamiken verstehen, Lösungen finden

Familiendynamiken prägen unbewusst Beziehungen und Entscheidungen. Systemische Familienaufstellungen machen diese Muster sichtbar und helfen, emotionale Blockaden zu lösen. Mit Stellvertreter:innen oder Symbolen werden unbewusste Konflikte offengelegt und bearbeitet. Die Methode stärkt Selbstwert, klärt Partnerschafts- und Familienthemen und unterstützt bei Lebensübergängen und neuen Perspektiven.

**Sa. 10. 05. 25**

**Zeit:** 09:00 - 14:00 Uhr

**Leitung:** Mag. Martin Zaglmayr,  
www.zielgeher.at

**Kosten:** € 179,- (Aufstellung),  
€ 50,- (Stellvertretung)

Anmeldung erforderlich



## Das Leben in die eigenen Hände nehmen

Die Kraft der Eigenverantwortung

Wir stehen im Leben immer wieder vor neuen Herausforderungen und Entscheidungen. Es liegt an uns, ob wir in Eigenverantwortung unser Leben gestalten oder ob wir uns leben lassen. Dieser Abend lädt ein, sich seiner Selbstverantwortung wieder bewusster zu werden und die eigenen Lebensprozesse selbst gestalten zu können.

**Mi. 14. 05. 25**

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr

**Leitung:** Martha Radlinger,  
systemische Kinesiologin

**Kosten:** freiwillige Spende

Anmeldung erforderlich



Foto: ©foto by pvproductions on freepik

## P.A.U.L.A.

Kurs für Angehörige von Menschen mit Demenz

„Und wo bleibe ich in meinem Leben?“. Wenn ein Familienmitglied mit dem Alltag nicht mehr zurecht kommt, Namen, Vereinbarungen und alltägliche Dinge vergessen werden und es zu Schuldzuweisungen kommt. Für diese oder ähnliche Situationen erhalten Sie in dieser Kursreihe Informationen und Anregungen von erfahrenen und ausgebildeten Validations-Fachkräften. Eine Veranstaltung der Caritas für pflegende Angehörige.

**Mo. 13. 05. 25 und  
Mo. 03. 06. 25**

**Zeit:** jeweils 14:00 - 18:00 Uhr

**Leitung:** Stefan Edtmayr, zert.  
Validationslehrer, dipl LSB

**Kosten:** € 95,- (Rückerstattung möglich)

**Anmeldung & Info:**

christine.wally-biebl@caritas-  
ooe.at

Anmeldung erforderlich

**Caritas**  
Pflegende  
Angehörige



## Wurzelkraft

Stärke, Stabilität und Verbindung zu unseren Wurzeln

In diesem Workshop erkunden wir die Kraft unserer Wurzeln – das Fundament für Stabilität und Stärke. Unsere Wurzeln verbinden uns mit Familie und Ahnen, deren Muster uns oft unbewusst beeinflussen. Durch ein Ahnenritual lösen wir Belastungen, die nicht zu uns gehören, und schaffen Raum für Transformation. Erlebe, wie du befreit und kraftvoll in deine volle Wurzelkraft kommst!

**Mo. 19. 05. 25**

**Zeit:** 18:00 - 20:00 Uhr

**Leitung:** Carola Gietl

**Kosten:** € 38,-

Anmeldung erforderlich



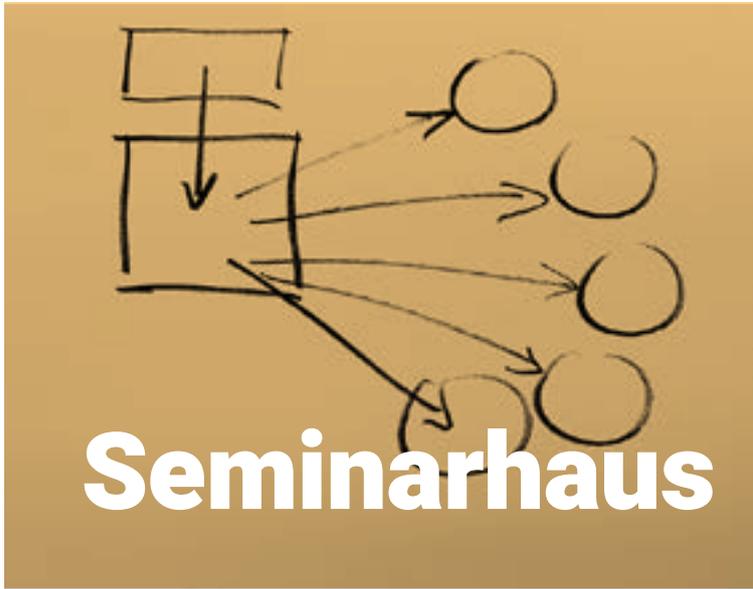
F E B R U A R - M Ä R Z 2 0 2 5				Seite
Mo	24.02.	13:30	<b>Smart und Fit am Handy Grundlagenkurs</b>	12
Fr	28.02.	18:00	<b>Literaturjaun: Essen und Musik</b>	28
Fr	28.02.	10:00	<b>Linzer Bibelkurs</b>	06
Mo	03.03.	19:00	<b>Schreibwerkstatt</b>	16
Mo	03.03.	17:30	<b>Fresh up your English</b>	12
Mo	03.03.	19:00	<b>Heilsames Singen</b>	06
ab Di	04.03.	09:00	<b>Sanftes Yoga am Vormittag</b>	22
Di	04.03.	18:00	<b>Lachyoga</b>	22
Di	04.03.	18:30	<b>Realistisches Zeichnen</b>	16
Do	06.03.	19:00	<b>Linzer Bibelkurs</b>	06
Do	06.03.	19:30	<b>Hochverarbeitete Lebensmittel</b>	22
Do	06.03.	19:00	<b>Frauengeschichten die Mut machen</b>	38
Fr	07.03.	16:00	<b>Zyklus Kochkurs</b>	23
Sa	08.03.	09:00	<b>Ehevorbereitungskurs</b>	38
Sa	08.03.	14:00	<b>Färben mit brillianter Farbwirkung</b>	16
Sa	08.03.		<b>Gewaltfreie Kommunikation - Diplomlehrgangsstart im Max-Haus</b>	38
ab Mo	10.03.	18:00	<b>Fit Yoga Pilates &amp; Co</b>	23
Di	11.03.	18:30	<b>Hochsensitives Kind - in den verschiedenen Entwicklungsstufen</b>	32
Di	11.03.	19:00	<b>Klimavortrag von Helga Kromp-Kolb</b>	11
ab Di	11.03.	18:45	<b>Tai Chi Zen Block 1 (3 Abende)</b>	23
ab Di	11.03.	19:00	<b>Achtsamkeitsabende</b>	39
Mi	12.03.	19:00	<b>Infoabend: Touch for Health</b>	34
Mi	12.03.	19:00	<b>offene Atemsession</b>	23
Do	13.03.	18:00	<b>Knospen schlafende Kraftquellen</b>	14
Do	13.03.	19:30	<b>Chorsingabend</b>	07
Fr	14.03.	10:00	<b>Linzer Bibelkurs</b>	06
Fr	14.03.	18:00	<b>Gelingende Kommunikation</b>	12
Fr	14.03.	19:00	<b>Infoabend Schilddrüsengesundheit</b>	24
Fr	14.03.	19:30	<b>Taizegebet</b>	07
Sa	15.03.	09:30	<b>Resilienztraining</b>	39
Sa	15.03.	10:00	<b>Töpferkurs</b>	17
Sa	15.03.	09:00	<b>Kett Tageskurs</b>	32
Sa	15.03.	09:00	<b>Feldenkrais Workshop</b>	21
Mo	17.03.	13:30	<b>Smart und Fit am Handy Aufbaukurs</b>	13
Mo	17.03.	19:30	<b>f r e i tanzen</b>	24
Di	18.03.	18:30	<b>Pflege was nun</b>	39
Di	18.03.	18:30	<b>Realistisches Zeichnen</b>	16
Di	18.03.		<b>Exkursion ins jüdische Wien</b>	29
Mi	19.03.	19:00	<b>Tänze für Verbundenheit und Friede</b>	07
Mi	19.03.	18:00	<b>Frühlingsfilzen</b>	17

<b>M Ä R Z 2 0 2 5</b>				Seite
Do	20.03.	19:00	<b>Linzer Bibelkurs</b>	<b>06</b>
Fr	21.03.	16:00	<b>Partnermassage</b>	<b>24</b>
Sa	22.03.	09:00	<b>Achtsamkeit im Familienalltag</b>	<b>33</b>
ab Sa	22.03.	09:30	<b>Basiskurs Schilddrüse</b>	<b>25</b>
ab Mo	24.03.	18:00	<b>Zentriert in Dir</b>	<b>25</b>
Mo	24.03.	18:00	<b>Lebensspuren - Einstieg ins Schreiben</b>	<b>17</b>
Di	25.03.	18:30	<b>Faszientraining für Schulter und Nacken</b>	<b>24</b>
Di	25.03.	19:00	<b>Singkreis</b>	<b>29</b>
ab Mi	26.03.	18:00	<b>WYDA Meditation in Bewegung</b>	<b>25</b>
ab Mi	26.03.	18:30	<b>Acrylmalkurs</b>	<b>17</b>
Do	27.03.	19:30	<b>Vortrag: Lebensmitteletikett in der Gießerei</b>	<b>25</b>
ab Do	27.03.	18:30	<b>Französisch als Urlaubssprache</b>	<b>13</b>
Fr	28.03.	18:00	<b>Vorbereitung auf die erste Periode</b>	<b>26</b>
Fr	28.03.	15:00	<b>Polyvagales Nervensystem</b>	<b>26</b>
Sa	29.03.	09:00	<b>Polyvagale Entspannung</b>	<b>26</b>
Sa	29.03.	09:00	<b>Ehevorbereitungskurs</b>	<b>38</b>
So	30.03.	19:00	<b>Ökumenischer Gottesdienst</b>	<b>06</b>

<b>A P R I L 2 0 2 5</b>				Seite
Di	01.04.	9:00	<b>Sanftes Yoga am Vormittag</b>	<b>22</b>
ab Di	01.04.	18:45	<b>Tai Ji Zen -Verfeinern der Form (5 Abende)</b>	<b>23</b>
Di	01.04.	13:30	<b>Smart und fit am Handy- Aufbaukurs</b>	<b>13</b>
Di	01.04.	19:00	<b>Gärtnern ohne Gift</b>	<b>14</b>
Do	03.04.	19:00	<b>Selbstfürsorge bei Todesfällen, Trauer und Traumata</b>	<b>39</b>
Fr	04.04.	14:00	<b>Spirituelle Wanderung zum neuen „Friedens-Platzl“ in Waldzell</b>	<b>07</b>
ab Fr	04.04.	14:00	<b>Kinesiologie: Touch for Health</b>	<b>34</b>
Fr	04.04.	17:00	<b>Handlettering Ihr Start</b>	<b>18</b>
Sa	05.04.	09:30	<b>Handlettering Ihr nächster Schritt</b>	<b>18</b>
Sa	05.04.	14:00	<b>Historischer Stadtrundgang</b>	<b>29</b>
Mo	07.04.	19:00	<b>Schreibwerkstatt</b>	<b>16</b>
Di	08.04.	18:30	<b>KunsTraum: Druckverfahren</b>	<b>18</b>
Di	08.04.	19:00	<b>Achtsamkeitsabend: Mit Achtsamkeit zum Inneren Frieden</b>	<b>39</b>
ab Di	08.04.	09:00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>21</b>
Di	08.04.	19:00	<b>Gutes und Gesundes aus Natur und Garten</b>	<b>14</b>
Mi	09.04.	18:00	<b>Österliches Filzen</b>	<b>18</b>
Do	10.04.	19:30	<b>Resilienz zum Lachen - ein humoristischer Vortrag</b>	<b>40</b>
Fr	11.04.	19:30	<b>Taizegebet</b>	<b>07</b>
ab Fr	11.04.	18:00	<b>Kochkurs: Lateinamerika zwischen Genuss und Rhythmus</b>	<b>19</b>
Sa	12.04.	10:00	<b>Geschichtenwanderung im Riederholz: Vom Wachsen und Erblühen</b>	<b>15</b>
ab Sa	12.04.	10:30	<b>Der Lebensweg - Frühling</b>	<b>26</b>

<b>APRIL 2025</b>				Seite
Sa	12.04	09:00	<b>Ehevorbereitung</b>	<b>38</b>
Mi	16.04.	19:00	<b>Wildpflanzen für die Frühjahrskur</b>	<b>15</b>
Mo	21.04.	05:30	<b>Sonnenaufgangswanderung am Ostermontag</b>	<b>08</b>
Di	22.04.	18:30	<b>KunsTraum: Druckverfahren</b>	<b>18</b>
Di	22.04.	13:30	<b>Digital Spezial-Apps am Smartphone</b>	<b>13</b>
Di	22.04.	18:30	<b>Das hochsensitive Kind: Fehldiagnosen</b>	<b>33</b>
ab Mi	23.04.	15:00	<b>Ein Bilderbuch entsteht</b>	<b>30</b>
Mi	23.04.	19:00	<b>SCHULSTART leicht gemacht!</b>	<b>33</b>
Mi	23.04.	19:30	<b>Audiovision Sardinien und Elba</b>	<b>29</b>
Do	24.04.	18:30	<b>Wehret den Anfängen</b>	<b>30</b>
Fr	25.04	09:00	<b>Seminar: Die Veredelung der Zeit - Altern als Chance</b>	<b>30</b>
Fr	25.04.	19:00	<b>Vortrag: Eine Liebeserklärung an das älter Werden</b>	<b>30</b>
Fr	25.04.	15:00	<b>Journaling: Schreibend in die eigene Kraft</b>	<b>19</b>
ab Fr	25.04.	14:00	<b>KYM® Im Schulalter</b>	<b>35</b>
Fr	25.04.	09:00	<b>WasserPilgern entlang der Traun</b>	<b>08</b>
Sa	26.04.	09:00	<b>Ehevorbereitung</b>	<b>38</b>
Sa	26.04.	09:00	<b>Stickworkshop: Funny Faces</b>	<b>19</b>
Sa	26.04.	10:30	<b>Trommel &amp; Djembe Workshop</b>	<b>19</b>
Sa	26.04.	15:00	<b>Intuitives Bogenschießen für Frauen</b>	<b>27</b>
Mo	28.04.	19:00	<b>Einfach singen wie im Himmel</b>	<b>20</b>
<b>M A I 2025</b>				Seite
Mo	05.05	14:00	<b>Hausapotheke</b>	<b>15</b>
Mo	05.05.	19:00	<b>Schreibwerkstatt</b>	<b>16</b>
ab Mo	05.05.	18:00	<b>Fit in den Sommer</b>	<b>23</b>
Di	06.05.	14:00	<b>Letzte Hilfe Kurs</b>	<b>40</b>
Di	06.05.	18:30	<b>KunsTraum: Druckverfahren</b>	<b>18</b>
Di	06.05.	18:45	<b>Tai Ji Zen: Vom Frühling zum Sommer (4 Abende)</b>	<b>23</b>
Di	06.05	19:00	<b>Achtsamkeitsabend</b>	<b>39</b>
Di	06.05.	19:00	<b>Singkreis</b>	<b>29</b>
Mi	07.05.	19:30	<b>Kleine Held:innen stark gemacht</b>	<b>40</b>
Mi	07.05.	18:00	<b>Bilder filzen</b>	<b>20</b>
Do	08.05.	18:00	<b>Kirchturmführung</b>	<b>31</b>
Do	08.05.	19:00	<b>Muttertagslesung: Geschenkte Leben - im Herzen vereint</b>	<b>31</b>
Fr	09.05.	14:00	<b>Wandern mit Lamas</b>	<b>40</b>
Sa	10.05.	09:00	<b>LernLUST statt LernFRUST</b>	<b>33</b>
Sa	10.05.	10:00	<b>Marienwegpilgern</b>	<b>08</b>
Sa	10.05.	09:00	<b>Das neue Familienstellen</b>	<b>41</b>
Sa	10.05.	09:00	<b>Ehevorbereitung</b>	<b>38</b>
Di	13.05.	19:00	<b>Essbarer Blütenzauber</b>	<b>15</b>
Mi	14.05.	19:00	<b>Offene Atemsession</b>	<b>23</b>
Mi	14.05.	19:00	<b>Tänze für Verbundenheit und Frieden: Ein Abend für mich einfach so</b>	<b>07</b>
Mi	14.05.	19:00	<b>Das Leben in die eigenen Hände nehmen</b>	<b>08</b>

<b>M A I 2025</b>				Seite
ab Fr	16.05.	15:00	<b>Lehrgang Achtsamkeitspraxis</b>	<b>35</b>
Sa	17.05.	09:00	<b>Feldenkrais®: Leichtigkeit im Alltag</b>	<b>21</b>
Sa	17.05.	09:00	<b>Bowentechnik: Einführung</b>	<b>27</b>
Sa	17.05.	14:00	<b>Wandern mit Lamas</b>	<b>40</b>
So	18.05.	19:00	<b>Innvierter Mundartmesse</b>	<b>09</b>
Mo	19.05.	18:00	<b>Wurzelkraft - Stärke und Verbindung zu unseren Wurzeln</b>	<b>41</b>
Mi	19.05.	19:00	<b>Einfach singen wie im Himmel</b>	<b>20</b>
Di	20.05.	18:30	<b>KunsTraum: Druckverfahren</b>	<b>18</b>
Di	20.05.	18:30	<b>Das hochsensitive Kind: Forderung an Erwachsene</b>	<b>33</b>
Do	22.05.	19:00	<b>Immer Ärger mit der Demokratie</b>	<b>31</b>
Fr	23.05.	20:00	<b>Lange Nacht der Kirchen: Frieden #hoffen</b>	<b>31</b>
Fr	23.05.	16:00	<b>Intuitives Bogenschießen für Frauen</b>	<b>27</b>
ab Mo	26.05.	08:00	<b>INSELTAGE auf Krk</b>	<b>09</b>
Mi	28.05.	07:00	<b>Pilgern<sup>3</sup> - Unterwegs auf dem Josefsweg</b>	<b>09</b>
Sa	31.05.	09:00	<b>Ehevorbereitung</b>	<b>38</b>
<b>J U N I 2025</b>				Seite
Mo	02.06.	19:00	<b>Schreibwerkstatt</b>	<b>16</b>
Di	03.06.	18:30	<b>KunsTraum: Druckverfahren</b>	<b>18</b>
Sa	14.06.	09:00	<b>Feldenkrais®: Bewegung und Achtsamkeit</b>	<b>21</b>
Di	17.06.	18:30	<b>KunsTraum: Druckverfahren</b>	<b>18</b>
Mi	18.06.	16:00	<b>Zyklus Kochkus: Sommeredition</b>	<b>23</b>
Sa	21.06.	09:00	<b>Ehevorbereitung</b>	<b>38</b>
Di	24.06.	19:00	<b>Vortrag: Humor mit Pater Dr. Johannes Pausch</b>	<b>09</b>
Mi	25.06.	18:00	<b>Abschlussgottesdienst</b>	<b>06</b>
ab Sa	28.06.	09:00	<b>Motorradwallfahrt 2025</b>	<b>10</b>
ab Sa	28.06.	09:00	<b>KYM® Im Kindergarten</b>	<b>36</b>
So	29.06.	19:00	<b>ökumenischer Gottesdienst (Konvikt)</b>	<b>06</b>
<b>J U L I 2025</b>				Seite
Sa	05.07.	09:00	<b>Ehevorbereitung</b>	<b>38</b>
Mo	07.07.	19:00	<b>Schreibwerkstatt</b>	<b>16</b>
ab Mo	07.07.	09:00	<b>Ferienworkshop für Kinder: MiniKunsTraum: Druckverfahren</b>	<b>20</b>
ab Mi	09.07.	10:30	<b>Lebensweg: Sommer</b>	<b>26</b>
ab Fr	11.07.	10:00	<b>SI- Zappelphilipp, Angsthase, Bettnässer, Wahrnehmungsstörung</b>	<b>36</b>
Sa	19.07.	09:00	<b>Ehevorbereitung</b>	<b>38</b>
<b>A U G U S T 2025</b>				Seite
ab So	10.08.	18:00	<b>Salesianische Exerzitien</b>	<b>10</b>
ab So	10.08.	17:00	<b>Fahrradtage 2025</b>	<b>27</b>
Sa	23.08.	09:00	<b>Ehevorbereitung</b>	<b>38</b>
ab Sa	23.08.	18:00	<b>Ignatianische Exerzitien</b>	<b>10</b>
ab Do	28.08.	14:00	<b>Qualifizierungskurs: Franz Kett Pädagogik</b>	<b>37</b>
So	31.08.	19:00	<b>Ökumenischer Gottesdienst (Altkatholische Kirche)</b>	<b>06</b>



## Sie suchen Räumlichkeiten für:

Seminare, Kurse, Workshops, Tagungen, Klausuren, ... dann ... sind Sie bei uns im Haus richtig!

**Wir freuen uns auf Ihre Anfragen, gerne auch mit Sonderwünschen!**

---

### Kontakt:

Unser Büro ist von Mo - Fr von 09:00 - 12:00 Uhr  
und von 14:00 - 16:00 Uhr geöffnet.

+43 7752/82742, franziskushaus@dioezese-linz.at, Franziskushaus, Riedholzstraße 15a, 4910 Ried im Innkreis

---

### Seminarräume:

Für jede Anforderung die richtige Seminargröße.

Die lichtdurchflutenden Räume sind mit Beamer, Flipcharts, Whiteboards, Pinnwänden, TV + DVD-Player sowie Moderationskoffer ausgestattet.

Tisch- und Sitzgestaltung nach Ihren Wünschen.

Alle Räume sind mit WLAN ausgestattet.

---

### Kulinarik im Franziskushaus:

Wir bieten Ihnen auf Wunsch ein reichhaltiges Frühstückbuffet, Pausenverpflegung sowie ein Mittags- und Abendmenüs an.

---

### Nächtigung:

Im Bildungshaus gibt es insgesamt 8 Doppelzimmer und 14 Einzelzimmer unterschiedlicher Kategorien.

Leider wird der Gästezimmerbetrieb mit Anfang des Jahres 2026 aufgelassen! Wir danken allen Nächtigungsgästen!

---

### Parken & E-Tankstelle:

Zahlreiche Parkplätze finden Sie direkt beim Franziskushaus. Auf dem Parkplatz können derzeit E-Fahrzeuge aufgeladen werden.

---

### Wir bieten...:

Rollstuhl geeigneter Lift, kostenloses W-Lan, Bar, Kaffeestüberl, Terrasse und Garten, Turnmatten & Kissen



Ausgabe Nr.1/2025, März 2025 - August 2025  
Österreichische Post AG/ Sponsoring.Post . SP02Z031830S, P.b.b.,  
Erscheinungsort Ried/I., Benachrichtigungspostamt, Verlagspostamt,  
4910 Ried/I. Franziskushaus, Riedholzstr. 15a, 4910 Ried

**Impressum:** Inhaber, Verleger und Herausgeber: Diözese Linz,  
Franziskushaus, Riedholzstr. 15 a, 4910 Ried i.I.  
Für den Inhalt verantwortlich: Kornelia Zauner MA  
Bildnachweis: Franziskushaus, Referent:innen, pixabay, freepick

# Wir freuen uns auf Ihr Kommen

## Sie suchen ein Seminarhaus?

**Franziskushaus**  
Riedholzstraße 15a  
4910 Ried im Innkreis  
Tel. 07752 82 7 42  
franziskushaus@dioezese-linz.at



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