

Wir beraten und begleiten Frauen und Mädchen, die von

- **psychischer,**
- **physischer,**
- **sexueller,**
- **struktureller oder**
- **ökonomischer Gewalt betroffen sind.**

Mit unserem Projekt sensibilisieren wir für das Thema Gewalt, leisten wertvolle Präventionsarbeit und sind zentrale Anlaufstelle für gewaltbetroffene Frauen und Mädchen.

Unsere Ziele sind:

- **Frauen und Mädchen auf ihrem Weg aus der Gewalt zu stärken**
- **Sensibilisierung für Gewalt und Missbrauch an Frauen und Mädchen**
- **Enttabuisierung und Sichtbarmachen von Gewalt an Frauen und Mädchen**

Die Bandbreite der Themen ist aufgrund der unterschiedlichen Lebensbedingungen und Anliegen der Frauen und Mädchen sehr groß.

Zuhause, am Arbeitsplatz, in der Öffentlichkeit oder innerhalb von Partnerschaften passiert Gewalt in unterschiedlichen Varianten an Frauen und Mädchen täglich.

Psychische Gewalt

Beleidigungen, Schimpfwörter, Demütigungen, Drohungen, anzüglichen Bemerkungen

Physische Gewalt

Schlagen, stoßen, schubsen, würgen, zwicken, an den Haaren zerren, mit Gegenständen werfen

Sexuelle Gewalt

Grabschen, Vergewaltigung, sexistische Beschimpfungen

Strukturelle Gewalt

Verbot von Ausbildung oder Berufstätigkeit, Verbot von Kontakten zu Familie oder Bekannten, Kontrollanrufe, einsperren

Ökonomische Gewalt

Verweigerung des Haushaltsgeldes oder der Zugang zu gemeinsamen Geldmitteln, Verweigerung eines eigenen Kontos

1/01: Regionale Beratungsstelle GEWALTFREI LEBEN!

1. Stärkung des Selbstbewusstseins

Wenn Frauen eine längere Zeit in unterschiedlichsten Lebenssituationen von Gewalt betroffen sind, verkümmern Selbstwert und Selbstvertrauen. Viele Frauen sind sich ihrer Stärken und Fähigkeiten nicht mehr bewusst. Sie fühlen sich schuldig an ihrer Situation, haben Angst und schämen sich.

In unseren Einzelberatungen finden wir gemeinsam optimale Strategien und Rahmenbedingungen, um die Lebenssituation der Frauen zu verbessern und ihnen Wege aus einer Gewaltbeziehung zu öffnen.

Das Vertrauen der Frauen in sich selbst wird gestärkt, wodurch sie sich von Unterdrückung und Gewalt befreien können. Wir unterstützen jede einzelne Frau in der Entwicklung ihrer Selbstverantwortung.

2. Vermittlung von Information

Frauen erstatten oft keine Anzeige, weil sie ihre Rechte bzw. die Möglichkeiten, ihren Aggressor anzuzeigen, nicht kennen.

In unseren Einzelberatungen bearbeiten wir gemeinsam folgende Fragen:

- **Welche Rechte haben von Gewalt betroffene Frauen?**
- **Welche Schritte können Sie im Fall von an Ihnen verübter Gewalt setzen?**
- **Wo können von Gewalt betroffene Frauen Hilfe erhalten?**

Welche Folgen und Hintergründe gibt es für die Frauen, wenn sie Gewalt ausgesetzt sind und diese über lange Zeit erdulden müssen?

Leitung:	Regina Kalab, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Berufsorientierungstrainerin, Mediatorin, Systemische Aufstellungsleiterin
Zeit:	Termin auf Anfrage nach Vereinbarung!
Ort:	Spektrum
Preis:	kostenlos! Anmeldung im SPEKTRUM erforderlich!

Sämtliche Einzelberatungen zum Thema GEWALTFREI LEBEN! erfolgen unter Einhaltung der Datenschutzgrundverordnung, freiwillig, vertraulich, kostenlos, lösungs- und ressourcenorientiert und auf Wunsch anonym.

1/02: Was bin ich mir als Frau selbst wert?

NEU!

Den eigenen Selbstwert steigern bedeutet die Steigerung von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sowie die Fähigkeit, an sich selbst und den eigenen Wert zu glauben und diesen weiter zu entwickeln. Sie stehen vor einer Entscheidung und wissen nicht weiter?

An diesem Abend erhalten Sie Inputs und Tools, die Sie im Alltag immer wieder anwenden können, um sich selbstsicherer zu fühlen und Entscheidungen treffen zu können.

Sie nehmen sich Zeit für sich selbst und setzen sich aktiv mit sich auseinander. Durch kleine freiwillige Übungen verspüren Sie Ihr neues Selbstbewusstsein.

Leitung:	Marion Eckerstorfer, psychosoziale Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision
Zeit:	Dienstag, 22.10.2019, 19:30–21:30
Ort:	Spektrum
Preis:	€ 20,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen!

1/03: Sicherheit im öffentlichen Raum

- Selbstsicheres Auftreten
- Alkohol, KO-Tropfen
- Verhaltensorientierung allgemein und bei Übergriffen
- Kleinalarmgeräte
- Niederschwellige Abwehrhaltungen

Leitung: Maria M. Deischinger, BezInsp Landespolizeidirektion OÖ
Zeit: Montag, 21.10.2019, 19:30 – 21:00
Ort: Spektrum
Preis: € 20,- Anmeldung erforderlich, max. 20 Personen!

1/04: Angriff ist die schlechteste Verteidigung

NEU!

Ein Konflikt, der durch einen Sieg über den / die GegnerIn beendet wurde, ist nicht gelöst. Die Beziehung der KonfliktpartnerInnen (innerhalb der Familie, in der Nachbarschaft, im Freundes- oder KollegInnenkreis...) nimmt Schaden und der Streit schwelt offen oder verdeckt weiter mit Beleidigungen, Schweigen, Unterstellungen, Drohungen, Verleumdungen, ...bis zum nächsten Ausbruch. Um eine für alle Beteiligten respektvolle Lösung zu finden, müssen alle Parteien aufeinander zugehen, Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen und dürfen diese Verantwortungen nicht dem /der jeweils anderen in die Schuhe schieben!

Leitung: Ingrid Holzweber, Kommunikationstrainerin, Mediatorin, Coach
Zeit: Dienstag, 5.11.2019, 19:30 – 21:30
Ort: Spektrum
Preis: € 35,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen!

1/05: Tipps zur Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie Angriffe durch Technik und Körperbeherrschung effektiv abwehren können. Ihre Fragen finden ausreichend Platz in diesem Seminar!

Leitung: Gregor Pesendorfer, Polizist und Judoka
Zeit: Freitag, 22. und 29.11.2019, 18:00 – 20:00, 2x
Ort: Spektrum
Preis: € 35,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen!

2/01: Regionale Beratungsstelle FRAU und BERUF

- für arbeitslose / Arbeit suchende Frauen und Mädchen,
- für Wiedereinsteigerinnen und für Karenzmanagement,
- Frauen und Mädchen, die sich beruflich neu orientieren möchten,
- Frauen und Mädchen, die ihre berufliche Karriere gezielt vorantreiben möchten,
- für Lehrstellen suchende Mädchen, für Schülerinnen/Schulabbrecherinnen

1. WIEDEREINSTIEGSBERATUNG/ BERUFSORIENTIERUNG

Sie sind...

Arbeit suchend oder arbeitslos? ...Wiedereinsteigerin? ...in Elternkarenz? ...in Ausbildung?
...am Weg zu einer beruflichen Veränderung?

Mein Kind ist nun im Kindergarten – kehre ich wieder zurück ins Berufsleben? – Soll ich in den alten Job zurück? – Möchte ich ganz neu beginnen? – Soll ich Weiterbildungsmaßnahmen besuchen? Welche? – Wie schaffe ich es, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen? – Meine Ausbildung ist fast beendet – wo und wie soll ich mich bewerben? – Ich möchte den Job wechseln – aber wie?

Wenn Sie diese oder ähnliche Fragen beschäftigen – **dann rufen Sie uns an!**

Beratungsinhalte nach Bedarf und individuelle Begleitung:

- Berufsorientierung
- Aktive Unterstützung bei der Arbeitssuche
- Erstellung eines Bildungsplanes – Karriereplanung
- Informationen über zukunftsorientierte Ausbildungswege und deren Finanzierung
- Auswahl geeigneter Bildungsinstitute
- Erarbeitung individueller Bewerbungsstrategien und -unterlagen
- Tipps im Umgang mit Ämtern und DienstgeberInnen
- Selbstsicheres Auftreten und Handlungsfähigkeit
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Zeitmanagement

2. UMSTEIGERINNENBERATUNG

- Sie sind in Ihrem Beruf nicht mehr glücklich?
- Sie merken, dass die Ausbildung, die Sie gerade machen, nicht die ideale ist?
- Sie haben das Gefühl, dass Ihnen etwas anderes leichter fallen würde – aber was?
- Sie stehen vor der Entscheidung ob Ausbildung oder gleich arbeiten?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit JA beantworten können, ist unsere Umsteigerinnenberatung das Richtige für Sie!

Gemeinsam arbeiten wir Ihre Talente heraus und finden die Zukunftsmöglichkeiten, die für Sie am besten geeignet sind!

3. KARRIEREBERATUNG

- Sie stehen vor der schwierigsten Entscheidung in Ihrem Berufsleben: Sollen Sie Ihren Job verlassen und die sich Ihnen bietende Chance für Ihren nächsten Karriereschritt nutzen?

Bei dieser Entscheidung unterstützen wir Sie gerne! Wir erstellen Ihren persönlichen Qualifikations- und Stärkenkatalog und erarbeiten Ihren langfristigen Karriereplan. Wir wägen mit Ihnen gemeinsam ab und definieren die nächsten Schritte auf Ihrem persönlichen Weg zum Erfolg.

4. KARENZMANAGEMENT

- Sie möchten auch mit Kindern Ihre beruflichen Chancen wahren?
- Ihre Karenzzeit soll sich möglichst gering auf Ihre Gehaltskurve auswirken?
- Wie können Sie in der Karenzzeit am besten Kontakt mit Ihrer/Ihrem DienstgeberIn halten?
- Sie möchten Ihre Karenzzeit für Weiterbildung nutzen?
- Sie möchten nach der Karenzzeit in einem anderen Beruf oder bei einer/ einem andere(n) DienstgeberIn arbeiten?
- Sie planen nach der Karenzzeit einen Karrieresprung?
- Wie können Sie Familie und Beruf für alle zufrieden stellend vereinbaren?

In unserer Einzelberatung finden wir gemeinsam optimale Strategien und Rahmenbedingungen, damit Sie die Balance zwischen Beruf und Familie halten und Ihre Karenzzeit bestmöglich für Ihre Rückkehr ins Berufsleben nützen können!

5. MATURA – WAS NUN?

- Du stehst vor der Matura oder hast gerade maturiert?
- Du bist unsicher, wenn du in deine Zukunft blickst?
- Dir stehen viele Möglichkeiten offen, aber die Entscheidung fällt dir schwer?
- Du weißt nicht, ob du studieren oder doch eine Arbeitsstelle suchen willst?
- Du möchtest studieren, weißt aber nicht genau, welche Studienrichtung?

Diese Einzelberatung gibt dir die Möglichkeit, dich mit deinen eigenen Wünschen, Vorstellungen und Fähigkeiten auseinander zu setzen, findet mit dir heraus, was du wirklich willst und begleitet dich auf deinem Weg der Entscheidungsfindung.

6. LEHRSTELLENSUCHE/BERUFSORIENTIERUNG

- Deine schulische Ausbildung ist (fast) beendet oder du bist Schulabbrecherin?
- Du bist dir nicht sicher, welchen Beruf du nach der Schule ergreifen möchtest?
- Du hast schon einige Absagen auf Bewerbungen erhalten?

Dann bist du bei uns richtig! In unserer Einzelberatung bearbeiten wir folgende Themen:

- Schwierigkeiten von SchulabgängerInnen
- Berufsorientierung / passende Ausbildungsfirma finden
- Deine persönlichen Stärken
- Tipps für Bewerbungsschreiben und Lebenslauf
- Das Bewerbungsgespräch (richtiges Outfit und dein Auftritt)
- Eignungstests
- Mit Absagen umgehen

Für alle Beratungen von Punkt 1 bis Punkt 6 gilt:

**Leitung: Regina Kalab, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
Berufsorientierungstrainerin, Mediatorin,
Systemische Aufstellungsleiterin**

Zeit: Termin auf Anfrage nach Vereinbarung!

Ort: Spektrum

**Preis: € 10,- für das Erstgespräch, alle weiteren Beratungsstunden
sind kostenlos! Anmeldung im SPEKTRUM erforderlich!**

Sämtliche Einzelberatungen zum Thema FRAU und BERUF erfolgen unter Einhaltung der Datenschutzgrundverordnung, freiwillig, vertraulich, lösungs- und ressourcenorientiert und auf Wunsch anonym.

Systemische Einzel- und Familientherapie

- **Einzel- und Psychotherapie (Erwachsene, Kinder und Jugendliche)**
bei: psychosomatischen Beschwerden, Angststörungen, Depressionen, Burn Out, Essstörungen, Verhaltensstörungen des Kindes - und Jungendalters, Traumafolgestörung
- **Paartherapie**
- **Familientherapie**

Das Ziel einer Psychotherapie ist es, seelisches Leid zu heilen oder zu lindern, in Lebenskrisen zu helfen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern. Psychotherapie ist ein eigenständiges Heilverfahren im Gesundheitsbereich für die Behandlung von psychischen, psychosozialen oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen. (Quelle: Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie). Ich arbeite nach der Philosophie, dass jeder Mensch der Experte für sein eigenes Leben ist.

Manchmal ist jedoch eine Unterstützung notwendig, um den Blickwinkel zu verändern, sich auf seine Ressourcen zu besinnen oder diese herauszufinden.

Leitung: Eva-Maria Schnellinger, Psychotherapeutin in freier Praxis (Linz, Engerwitzdorf)
Mitarbeiterin in der Clearingstelle für Psychotherapie
Zeit: Terminvereinbarung unter 0650/75 94 040
Preis: € 85,- Eine Teilrefundierung durch die zuständige Krankenkasse ist möglich
(z. B. ÖÖ. GKK € 28,-)

2/02: Unterwegs mit dem iPad

Sie überlegen den Kauf eines Tablets? Vielleicht zu Weihnachten? Sie möchten im Vorfeld mehr darüber wissen? An diesen Abenden haben Sie die Gelegenheit, sich mit dem iPad vertraut zu machen. **iPads sind für alle TeilnehmerInnen vorhanden.**

- **Tipps für Ihren Kauf – worauf sollten Sie achten?**
- **Bedienungshilfen und wichtige Funktionen**
- **Internetsuche, Emails, Apps**
- **Das iPad als Kamera und Telefon**

Leitung: Matthias Schmid, Diplompädagoge
Zeit: Montag, 4. und 11.11.2019, 18:00 – 21:00
Ort: Volksschule Mittertreffling
Preis: € 70,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen, **EDV-Kenntnisse notwendig!**

2/03: MS Word

Für Personen jeden Alters, die bereits über Grundkenntnisse in MS Word verfügen

- **Gestalten und Speichern von Schriftstücken**
- **Bilder und Fotos einfügen**
- **Zeichen- und Absatzformatierung**
- **Seitenlayout, Kopf- und Fußzeilen**

Leitung: Matthias Schmid, Diplompädagoge
Zeit: Montag, 13., 20. und 27.1.2020, 18:00–21:00
Ort: Volksschule Mittertreffling
Preis: € 110,-/€ 100,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen!

Wenn Sie nicht zu Fuß oder mit dem Fahrrad ins SPEKTRUM kommen können, empfehlen wir Ihnen, Ihr Auto auf dem öffentlichen Parkplatz Alte Straße / Martin-Boos-Straße (ehemaliger Lagerhausparkplatz) zu parken.

2/04: Let's get talking I – for beginners

Ist es schon lange her, dass Sie Englisch gelernt haben? Möchten Sie mit uns in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Daphne Prandstätter
Zeit: ab Montag 7.10.2019, 10:00 – 11:30, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 110,-/€ 100,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

2/05: Let's get talking II

Für alle, die bereits unseren Kurs „Let's get talking I“ besucht haben!

Leitung: Daphne Prandstätter
Zeit: Ab Montag, 7.10.2019, 8:15 – 9:45, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 110,-/€ 100,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

2/06: Let's get talking III

Wenn Sie bereits gute Englischkenntnisse haben, ist dies der richtige Kurs für Sie!
Wir wiederholen Grammatik, diskutieren Aktuelles und haben dabei viel Spaß!

Leitung: Daphne Prandstätter
Zeit: ab Dienstag, 8.10.2019, 8:00 – 9:30, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 110,-/€ 100,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

2/07: English breakfast

Have you got a good knowledge of the English language? Would you like to come along and share your thoughts and views on a variety of interesting and current subjects? In that case, this is the course to join.

Leitung: Daphne Prandstätter
Zeit: ab Dienstag, 8.10.2019, 9:45 – 11:15, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 110,-/€ 100,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/01: Yin-Yoga

heißt übersetzt „verbinden“. Mit verschiedenen Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen und Achtsamkeit den Körper auf sanfte Weise zu dehnen, beweglicher zu werden und zugleich den Geist zur Ruhe zu bringen, ist Ziel dieses Seminars. Yoga bietet seit Jahrtausenden eine wunderbare Möglichkeit zu entspannen, zu regenerieren und neue Energien aufzunehmen.

Leitung: Andrea Wögerbauer, dipl. Yoga-Trainerin
Zeit: **Kurs 1** ab Mittwoch, 2.10.2019, 16:30 – 17:45, 5x – AUSGEBUCHT!
Kurs 2 ab Mittwoch, 2.10.2019, 18:00 – 19:15, 5x – AUSGEBUCHT!
Leitung: Susanne Reisinger, zert. Yoga-Trainerin
Kurs 3 ab Mittwoch, 8.1.2020, 16:30 – 17:45, 6x
Kurs 4 ab Mittwoch, 8.1.2020, 18:00 – 19:15, 6x
Ort: Spektrum
Preis: Kurs 1 und 2: € 55,-/€ 50,-; Kurs 3 und 4: € 66,-/€ 60,-
Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/02: Sanftes Yoga

In diesem Kurs stehen die Elemente Achtsamkeit, Balance und Flexibilität im Mittelpunkt. Nach der Anfangsentspannung wird der ganze Körper achtsam gedehnt und gestärkt, das Balancegefühl und die Beweglichkeit sanft gefördert. Bewusstes Atmen während der einzelnen Übungen vertieft deine Praxis und hilft, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. Endentspannung und Meditation gehören natürlich auch dazu.

Leitung: Susanne Reisinger, zert. Yoga-Trainerin
Zeit: **Kurs 1** ab Freitag, 27.9.2019, 10:00 – 11:15, 10x
Kurs 2 ab Freitag, 10.1.2020, 10:00 – 11:15, 6x
Ort: Spektrum
Preis: Kurs 1: € 110,-/€ 100,-; Kurs 2: € 66,-/€ 60,-
Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/03: Power-Yoga

Power-Yoga ist eine dynamische und kraftvolle Form des Yoga, bei der wir Körperhaltungen (Asanas) aus dem traditionellen Yoga in fließenden Bewegungen miteinander verbinden. Der Fokus liegt dabei auf der Kräftigung Ihres gesamten Körpers. Während Ihr Körper arbeitet, sich dehnt und schwitzt, findet Ihr Geist die Konzentration auf das Wesentliche, kann entspannen und Kraft für den Tag schöpfen.

Leitung: Susanne Reisinger, zert. Yoga-Trainerin
Zeit: **Kurs 1** ab Freitag, 13.9.2019, 8:30 – 9:45, 12x – AUSGEBUCHT!
Kurs 2 ab Freitag, 10.1.2020, 8:30 – 9:45, 6x
Ort: Spektrum
Preis: Kurs 1: € 130,-/€ 120,-; Kurs 2: € 66,-/€ 60,-
Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/04: Heilsame Yoga-Übungen für die Augen

In den letzten 50 Jahren hat sich die Anzahl der BrillenträgerInnen verdreifacht. Stundenlanges Starren auf PC oder TV und vor allem Stress sind u.a. Ursachen für Probleme mit den Augen: Brennen, Lichtempfindlichkeit und Trockenheit. An diesem Abend lernen Sie sanfte Übungen, die Ihre Augenmuskulatur entspannen und Ihre Sehkraft stärken können.

Leitung: Andrea Wögerbauer, dipl. Yoga-Trainerin
Zeit: Donnerstag, 9.1.2020, 18:30 – 20:00
Ort: Spektrum
Preis: € 15,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/05: Hormon-Yoga für Frauen

Der weibliche Körper birgt Stärke und Zartheit zugleich. Manchmal gerät diese Einheit von Körper, Seele und Geist aus dem Gleichgewicht und Unwohlsein oder Schmerzen erinnern uns daran, wieder in Balance zu kommen. Ausgewählte Übungen für frauenspezifische Bedürfnisse (Beckenbodenstärkung, Bauchschmerzen, Hormonhaushalt) helfen dem Körper, seinen notwendigen Ausgleich zu finden.

Leitung: Andrea Wögerbauer, dipl. Yoga-Trainerin
Zeit: Donnerstag, 16.1.2020, 18:30 – 20:00
Ort: Spektrum
Preis: € 15,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/06: Die fünf Tibeter

...sind einfache, dynamische Übungen aus der Tradition des tibetischen Yoga, eine Quelle der Jugend. Sie stärken den Körper auf allen Ebenen: die Muskeln, die Nerven und balancieren die Energiezentren (Chakren).

Leitung: Andrea Wögerbauer, dipl. Yoga-Trainerin
Zeit: Donnerstag, 23.1.2020, 18:30 – 20:00
Ort: Spektrum
Preis: € 15,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/07: Gesundheitsgymnastik für Frauen aller Altersgruppen

Feinfühlig, ganzheitliche Körperarbeit, bei der unter Vertiefung der Atmung und einigen Entspannungsphasen vernachlässigte Muskeln gekräftigt, verkürzte Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst werden. Nach den Übungen werden Sie erfrischt und nicht erschöpft nach Hause gehen.

Leitung: Erika Wieser, Gesundheitsgymnastiklehrerin, Weiterbildung in Rota-Prophylaxe
Zeit: **Kurs 1** ab Dienstag, 1.10. 2019, 18:15 – 19:15, 16x
Kurs 2 ab Dienstag, 1.10. 2019, 19:15 – 20:15, 16x
Ort: Spektrum
Preis: € 110,-/€ 100,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/08: Heilsame Bewegungen und Entspannungsübungen

Heilsame Bewegungen, unter anderem auch aus der Rota - Prophylaxe, lassen den Tonus und die gesunden Funktionen nachreifen und bieten die Möglichkeit, Entwicklungsdefizite nachzuholen oder Beschwerden zu lindern.

Die einzelnen Positionen und Übungen sind leicht zu erlernen und sollen in den täglichen Tagesablauf integriert werden. Entspannungsübungen beeinflussen Gesundheit und Wohlbefinden positiv.

Leitung: Erika Wieser, Gesundheitsgymnastiklehrerin, Weiterbildung in Rota-Prophylaxe
Zeit: **Kurs 1** ab Mittwoch, 2.10.2019, 19:30, 6x
Kurs 2 ab Mittwoch, 8.1.2020, 19:30, 6x
Ort: Spektrum
Preis: € 55,-/€ 50,- Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen!

3/09: Element Wasser

NEU!

Im Winter befinden wir uns im Element Wasser. Es geht um Rückzug, Stille, Innehalten, der Kälte zu trotzen, das Innere zu stärken und Regeneration durch guten Schlaf zu fördern. Die dazu gehörige Emotion ist Angst. Lernen Sie kinesiologische Methoden kennen, um Blase und Niere zu stärken. Diese Organe sind dem Element Wasser zugeordnet. Gemeinsam balancieren wir das Element Wasser auf verschiedenen Ebenen.

Leitung: Petra Göweil, Kinesiologin und Cranio Sakrale Körperarbeit
Zeit: Dienstag, 3.12.2019, 19:00 – 22:00
Ort: Spektrum
Preis: 30,- Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen!

3/10: Qigong - Das wahre Qi kultivieren

Qigong ist die Kunst der langsamen Bewegungen. Sanfte und fließende Körperübungen verbunden mit bewusster Atmung und Zentrierung bringen den Geist zur Ruhe und regen den Qi - Fluss im Körper an. Dieser stärkt die Mitte und wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und bringen Entspannung in den Alltag.

- **Erlernen von einfachen Qigong – Basisübungen**
- **Das eigene Qi wahrnehmen - Kultivieren des Wahren Qi**
- **Die eigene Mitte finden - Selbstheilungskräfte entwickeln**
- **Daoyin – die Kunst des Leitens und Dehnens der Lebensenergie**

Leitung: Michael Stingeder, Lebens- und Sozialberater, dipl. Erwachsenenbildungstrainer, Lehrgangsleiter Humanenergetik am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.
Zeit: ab Donnerstag, 3.10.2019, 18:30 – 20:00, 8x
Ort: Spektrum
Preis: € 99,-/€ 90,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/11: Die Kraft der inneren Stimme

Möglichkeiten und Training von Intuition und mentaler Kraft

Was ist Intuition, woher kommt sie, kann jede(r) sie bewusst einsetzen? Jede(r) hat täglich bewusst aber mehr unbewusst intuitive Eingebungen. Nach diesem Abend können Sie dann bewusst diese Fähigkeiten täglich nutzen und unterstützen so Ihren Lebensalltag. Das Klären des Geistes und der Unterschied zwischen Phantasie, Wunsch, Verstand und der Intuition wird mit einfachen Übungen bewusst gemacht und dadurch der Zugang zur intuitiven Wahrnehmung gestärkt.

Leitung: Michael Stingeder, Lebens- und Sozialberater, dipl. Erwachsenenbildungstrainer, Lehrgangsleiter Humanenergetik am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.
Zeit: Donnerstag, 30.1.2020, 19:00 – 22:00
Ort: Spektrum
Preis: €33,-/€ 30,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

3/12: Wie aus nebeneinander leben wieder Liebe wird

NEU!

Unsere Partner sollen aufregende Geliebte, Seelengefährten und Begleiter zugleich sein. Zu hohe oder nicht kommunizierte Erwartungen lassen in einer Partnerschaft Distanz entstehen und die gemeinsame Basis wird schwächer. Wenn du das Gefühl hast, du kannst deinen Partner nicht mehr erreichen, ihr entfernt euch mehr als zueinander zu finden, lass dich an diesem Abend von der Referentin inspirieren. Sie zeigt dir Wege für eine gemeinsame Zukunft. Denn manchmal hilft es, die Situation von außen zu betrachten um zu erkennen was es braucht.

Leitung: Tanja Lamplmair, psychol. Beraterin, Supervisorin, Aufstellungsleiterin
Zeit: Donnerstag, 14.11. 2019, 19:00 – 21:00
Ort: Spektrum
Preis: €20,- Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen!

3/13: NIA

NEU!

- ...explodiert wie Tae Kwon Do
- ...groovt wie Jazz Dance
- ...fließt wie Tai Chi
- ...zentriert wie Yoga
- **Schuhe aus und los geht's!**

NIA ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele. Es bringt Ihren Körper in Balance, gleicht aus, macht beweglich und steigert so die Lebensfreude. NIA beinhaltet Tanzelemente, Kampfsportelemente und Heilmethoden.

Dieses Seminar ist für Frauen jeden Alters und jeden Körpervolumens geeignet. Jede macht die Übungen so, dass diese ihrem Körper gut tun und sie Spaß an der Bewegung hat.

Leitung: Annemarie Lettmayr, NIA – Trainerin
Zeit: ab Donnerstag, 26.9.2019, 17:15 – 18:15, 5x
Ort: Spektrum
Preis: € 50,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/14: Pilates - Zeit für mich

NEU!

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, bei der bewusst und kontrolliert ausgeführte Bewegungen im Vordergrund stehen. Ohne schweißtreibendes Training wird so der Körper von innen nach außen gekräftigt und Körper und Geist in Einklang gebracht. Es wird ein kräftigeres Körperzentrum aufgebaut sowie die Rückenmuskulatur achtsam trainiert.

Leitung: Vera Lengauer, dipl. Pilates – Trainerin
Zeit: **Kurs 1** ab Montag, 30.9.2019, 18:15 – 19:15, 12x
Kurs 2 ab Montag, 13.1.2020, 18:15 – 19:15, 5x
Ort: Spektrum
Preis: Kurs 1: € 95,-; Kurs 2: € 40,- Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen!

3/15: Kraftquelle Stille

"Die Stille stellt keine Fragen, aber sie kann uns auf alles eine Antwort geben" (*Ernst Ferstl*)

Viele Menschen sehnen sich nach Ruhe und einer Auszeit für sich. Im stressreichen Alltag bleibt oft wenig Zeit für Selbstfürsorge. An diesen Abenden werden wir bewusst die Stille erleben und mit verschiedenen Meditationen, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen sowie kleinen Ritualen unseren Alltag entschleunigen und dadurch aufwerten.

Leitung: Andrea Undesser, Dipl. Meditationsleiterin
Zeit: Mittwoch, 13. und 20. November 2019, 19:30 – 21:00
Ort: Spektrum
Preis: €30,- Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen!
Bitte bequeme Kleidung, Decke, Sitz- oder Meditationskissen mitbringen!

3/16: Spieglein, Spieglein an der Wand - wie werde ich die "Schönste" im ganzen Land

NEU!

In diesem Workshop erhalten Sie ein ganzheitliches Schönheits- und Anti-Aging-Konzept. Wertvolles Wissen über geeignete Nahrungsmittel zur „inneren“ Schönheitspflege, kombiniert mit der richtigen kosmetischen Unterstützung, bringen Ihre individuelle Persönlichkeit wirkungsvoll zum Ausdruck.

- **Welche Nahrungsmittel fördern jugendliches und frisches Aussehen?**
- **Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe**
- **Welche Nahrungsmittel unterstützen Haut, Haare und Nägel?**
- **Heimische Superfoods, Öle für die Schönheit**
- **Einfluss der Psyche**
- **Hautpflegeroutine**
- **Die eigene Mitte finden - Selbstheilungskräfte entwickeln**
- **Naturkosmetik – kommerzielle Kosmetik (Vor- und Nachteile, Inhaltsstoffe im Vergleich)**
- **Farbtypen**
- **Schminktipp (Schlupflider, Brillenträgerinnen, ...), Schminken in der Praxis**

Leitung: Petra Mayr MBA, Diplomernährungstrainerin, gepr. Fastenbegleiterin
Doris Winkler-Leonhartsberger, dipl. Visagistin, Kosmetikerin i.A.
Zeit: Samstag, 16.11.2019, 9:00 – 16:00 mit Mittagspause
Ort: Spektrum
Preis: € 70,- Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen!

Ernährungstraining - Essen für Körper, Geist und Seele

Ernährungsgewohnheiten haben sich über Jahre gefestigt und sind zu einem Teil des Lebens geworden. Gewohnheiten zu modifizieren bedeutet, Vertrautes und Bewährtes aufzugeben. Änderungen gehen nicht von heute auf morgen. Geduld, Ausdauer und das Setzen realistischer Ziele sind erforderlich. Mein Angebot wird individuell an Ihren Alltag – Beruf, Haushalt, Familie – angepasst. Mit dem richtigen Wissen über

- **gesunde Ernährung und individuellen Energiebedarf**
- **richtige Auswahl an Lebensmitteln und Getränken**
- **kritische Betrachtung diverser Ernährungsformen**
- **Wechselwirkungen Ernährung, Bewegung und Psyche**
- **Säure – Basen – Haushalt**
- **und noch viele mehr...**

gewinnen Sie Motivation, Energie, mehr Leichtigkeit, Selbstvertrauen und Lebensfreude und sind für die Herausforderungen des Alltags bestens gewappnet.

Leitung: Petra Mayr MBA, Diplomernährungstrainerin, gepr. Fastenbegleiterin,
Wechseljahre – Beraterin i.A.
Zeit: Terminvereinbarung unter 0677/61289240
Ort: Spektrum
Preis: € 65,- pro Einheit (=60min)

3/17: Selbstgemachte Bienenwachstücher

NEU!

Aus Baumwollstoff, Bienenwachs, Jojobaöl und Baumharz werden Wachstücher hergestellt, die als nachhaltige Alternativen zu Alu- und Zellophanfolie für das Abdecken und Einwickeln von Lebensmitteln verwendet werden können. Die Tücher können auch zum Frischhalten von Brot, Einfrieren von Lebensmitteln oder für die Jause genutzt werden.

Bienenwachstücher sind nachhaltige Weihnachtsgeschenke bzw. bieten sie sich als Geschenkverpackung an, um Berge von Geschenkpapier vermeiden!

Jede/r Teilnehmer/in wird an diesem Abend zwei Bienenwachstücher für zu Hause "bügeln". Bitte bringen Sie ein altes Handtuch als Unterlage zum Bügeln mit, das nachher (vermutlich) nicht mehr verwendbar sein wird.

Leitung: Mag.^a Michaela Bittner, begeisterte Müllvermeiderin

Zeit: Mittwoch, 6.11.2019, 19:00 – 21:00

Ort: Spektrum

Preis: € 30,- inkl. Materialien , Anmeldung erforderlich, max. 9 TeilnehmerInnen!



GALLNEUKIRCHEN

STADT ERLEBEN | LAND GENIESSEN



 **Bundeskanzleramt**

Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend

OÖFamilienreferat
www.familienkarte.at

4/01: Offener Treffpunkt SPIELSTUBE

Der Alltag mit unseren Kindern kann uns immer wieder an unsere Grenzen bringen. In unserem „Offenen Treffpunkt“ haben Ihre Fragen an unsere Kinderbetreuerin zu Erziehung und Entwicklung Ihres Kindes sowie der Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander Platz. Nehmen Sie sich Zeit, um im persönlichen Gespräch individuelle Lösungen zu finden!

Tipps, Tricks und Anregungen (altersgerechte Spiele, Bastel- und Malangebote nach Jahreszeit) unserer Kinderbetreuerin ergänzen dieses Angebot.

So haben Sie die Möglichkeit, behutsam die Kreativität in Ihrem Kind zu wecken.

Es gibt kein geschlossenes Kurssystem, Sie sind jederzeit willkommen.

Leitung: Theresa Sitz, BEd

Zeit: Montag 16.9.2019 – 10.2.2020, 9:00 – 11:00;
ausgenommen Ferien, Feier- und Zwickeltage

Ort: Spektrum

Preis: € 3,- pro Paar Elternteil / Kind, Anmeldung nicht erforderlich!



4/02: Eltern-Kind-Gruppe BEWEGUNGSZWERGERL

für Kinder, die gut und sicher laufen können, mit Begleitung (1½ – 3 Jahre)

Wenn Ihr Kind gerne springt, hüpft, läuft und spielt, sind Sie in dieser Gruppe richtig. Ihr Kind ist aktiv und immer in Bewegung, es entwickelt dabei ständig seine Koordinationsfähigkeit weiter. Eine funktionierende Grobmotorik ist wichtig für das Sprechen und später Lesen, Schreiben und Rechnen. Wir führen spielerisch viele motorische Übungen durch und haben dabei viel Spaß!

Leitung: Theresa Sitz, BEd

Zeit: **Kurs 1** ab Donnerstag, 10.10.2019, 9:00 – 10:30, 6x
Kurs 2 ab Donnerstag, 9.1.2020, 9:00 – 10:30, 6x

Ort: Spektrum

Preis: € 45,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Kinder mit Begleitung!



4/03: Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden

In der Pubertät sind Streit, Ärger und Stress keine Seltenheit – Ihr vertrautes Kind beginnt sich plötzlich zu verändern. Konflikte und Krisen sind vorprogrammiert, die rasante körperliche und emotionale Entwicklung versetzt Kind und Eltern in Unruhe und Angst. Wie können Wertschätzung und Achtung trotz Auseinandersetzungen gelingen? Wir wollen gemeinsam Wege finden, notwendige Veränderungen als Chance für Eltern und Kinder zu sehen.

Leitung: Marianne Hofer-Pühringer, Dipl. Lebensberaterin

Zeit: Mittwoch, 27.11.2019, 19:30 – 22:00

Ort: Spektrum

Preis: € 12,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



4/04: Starke Kinder brauchen starke Regeln

Klare Grenzen - entspannte Familien

Trotzige Reaktionen, Geschrei und Tränen...Diese und ähnliche Konfliktsituationen kommen in (fast) allen Familien immer wieder einmal vor. Nutzen Sie als Eltern, Stiefeltern, Großeltern...Ihre eigenen Erziehungsstärken! Ziehen Sie liebevolle, sinnvolle, altersgerechte Grenzen und setzen Sie diese konsequent um. Sie brauchen dann nicht ständig über die gleichen Dinge (Darf ich am Handy spielen? - Räum endlich dein Zimmer auf! - Hast du deine Hausübung schon gemacht?) diskutieren und schonen so Ihre Nerven und die Ihrer Kinder!

Leitung: Ingrid Holzweber, VS-Direktorin i. R., Konflikt- und Scheidungsmediatorin, Persönlichkeits- und Kommunikationstrainerin, Coach

Zeit: Dienstag, 8.10.2019, 19:30 – 21:30

Ort: Spektrum

Preis: € 12,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



4/05: Baby Shiatsu - Berührung, die berührt

Für Mütter/Väter mit Babys ab ca. 8 Wochen bis zum Krabbelalter

Liebevoll berühren und Geborgenheit geben. Vertrauen schaffen und die Verbindung zwischen Eltern und Kind festigen. Dem Baby helfen, die Welt in seinem Tempo zu entdecken, außerdem besser zu schlafen, zu zähnen und zu verdauen. All das ist Baby Shiatsu und all das können Mütter (Väter) und ihre Babys jetzt erleben und selbst erlernen. Shiatsu ist eine ursprünglich aus Japan kommende Behandlungsmethode. Gezieltes Einwirken auf die Energiebahnen (Meridiane) des Körpers hilft, die physische, seelische und geistige Gesundheit des Menschen aufrecht zu erhalten und zu fördern. Auf diese angenehme und sanfte Behandlung sprechen gerade auch Babys mit ihren feinfühligsten und feinsinnigen Empfindungen besonders gut an. Baby Shiatsu unterstützt die Entwicklung und geht auf (im wahrsten Sinne des Wortes) berührende Weise auf die Besonderheiten, Bedürfnisse und Wünsche der Kleinsten ein.

- **Einfach zu erlernende Shiatsu Techniken und Übungen für zu Hause**
- **Wissen über die kindliche Entwicklung aus westlicher und fernöstlicher Sicht**
- **Praktische Alltags- und Spiel Tipps**

Leitung: Sandra Wimmer, dipl. Shiatsu Praktikerin

Zeit: Mittwoch, 9., 16. und 23.10.2019, 10:15 – 11:15

Ort: Spektrum

Preis: € 50,- Anmeldung erforderlich, max. 6 Paare Elternteil / Kind!



4/06: Die Kraft des Lobens

Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung ein positives Umfeld, in dem ihnen Liebe, Akzeptanz und Wertschätzung entgegengebracht werden. Doch meistens wird zu viel geschimpft und zu wenig gelobt. Auch in unserem Bildungssystem wird viel mehr auf die Fehler und Schwächen der Kinder geschaut als auf ihre Begabungen und Stärken. Dabei brauchen Kinder Anerkennung in Form von Lob. Ehrliches Lob bestärkt und motiviert und tut unseren Kindern einfach gut. Anhang alltagsnaher Beispiele sehen Sie, dass Loben leichter ist, als Sie glauben!

Leitung: Lucia Queteschiner, Diplompädagogin, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin, Dipl.Kinder- Yoga-Lehrerin, Dipl. Wohlfühl – und Kinderentspannungstrainerin
Zeit: Dienstag, 19.11.2019, 19:30 - 21:30
Ort: Spektrum
Preis: 12,-, Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



4/07: Wo das Glück zu Hause ist

NEU!

Jeder Mensch will glücklich sein! Speziell für unsere Kinder wünschen wir, dass sie glücklich sind! - Aber was ist Glück! Was bedeutet es für unsere Kinder und uns Eltern? Glück ist unabhängig von äußeren Faktoren wie dem neuesten Smartphone, guten Noten oder perfekt geputzten Fenstern. Selbst ein immer gut gefülltes Konto, ein Ring am Finger oder die Wunscherfüllungsfee werden uns nicht nachhaltig glücklich machen! Glück ist eine Fähigkeit, Glück ist lernbar. Lebensglück ist eine Grundlage, eine bejahende Einstellung zum Leben und zu sich selbst.

Wie uns das gelingen kann, entdecken wir an diesem Abend: Was brauchen wir in unserer Familie für unser Wohlbefinden? Was raubt oder vermehrt unsere Lebensfreude? Was können wir aktiv für unser inneres Glück, unser Lebensglück, tun? Ein Workshop zur Ermutigung, die Verantwortung für das eigene Glück selbst in die Hand zu nehmen, das Glück in unserer Familie und im Alltag zu erkennen und zu mehr. Einladung zum Glücklich – sein!

Leitung: Sabine Reichsthaler, dipl. Mentaltrainerin
Zeit: Dienstag, 12.11.2019, 19:30 – 21:30
Ort: Spektrum
Preis: € 12,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!



4/08: Ein guter Start ins Leben

Schlafworkshop: Schlafen im Säuglings- und Kleinkindalter

Dieser Schlafworkshop soll Sie im Umgang mit Ein- und / oder Durchschlafstörungen ein Stück begleiten. Gemeinsam können wir besprechen, warum Ihr Kind schlecht einschläft oder nicht durchschläft. Welche Möglichkeiten gibt es, Ihr Kind beim Ein- und Durchschlafen zu unterstützen? Wir arbeiten an neuen Lösungswegen und sehen uns an, wie andere Familien mit dem Schlafen umgehen. Sorgen und Fragen zum Thema Schlafen im Zusammenhang mit frühkindlicher Entwicklung können besprochen werden. Außerdem können Sie mit Familien in der gleichen Situation Erfahrungen über die Schlafprobleme Ihrer Kinder austauschen.

Dieser Workshop schafft Zeit und Raum für die Schlafprobleme Ihrer Kinder!

- Leitung: Mag.^a Susanne Silber, Dipl. Kinderkrankenschwester, Syst. Coaching,
Integrative Eltern-Kleinkind-Säuglingsberaterin, Päd. Beraterin in freier Praxis
- Zeit: Dienstag, 15.10.2019, 19:00 – 21:00
- Ort: Spektrum
- Preis: € 12,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



4/09: Wenn Teddys fliegen und Türen knallen...

Mit Kindern reden - streiten - Konflikte lösen

Konflikte sind eine Chance, aneinander zu reifen und die eigene Meinung zu äußern. Wichtig ist, eine Lösung des Konfliktes anzustreben, bei der beide gewinnen.

Wie kann ich meinem Kind helfen, Lösungen für seine Probleme zu finden?

- Leitung: Barbara Klaner, Gordon – Familientrainerin
- Zeit: Donnerstag, 7.11.2019, 19:30 – 21:30
- Ort: Spektrum
- Preis: € 12,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!



4/10: Kinder verstehen - Bauchschmerzen, Wut und Unruhe

Dein Kind ist besonders anfällig für Krankheiten oder Unwohlsein? Es ist manchmal unruhig oder wütend? Wir besprechen, warum manche Krankheiten, wie Bauchschmerzen oder Verdauungsbeschwerden, bei Kindern häufiger vorkommen. Und was dir dein Kind mit seinem Verhalten oder den körperlichen Symptomen kommunizieren will. An diesem Abend teile ich meine Erfahrung aus der Praxis als Familienmentorin mit euch, damit du dein Kind besser verstehen und darauf reagieren kannst.

- Leitung: Tanja Lamplmair, Familienmentorin, psychol. Beraterin
- Zeit: Dienstag, 26.11.2019, 19:30 – 21:30
- Ort: Spektrum
- Preis: € 12,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!



WICHTIG FÜR INTERESSENTINNEN VON KURSEN

- Zu den Veranstaltungen bitte immer anmelden!
- Jede Kursteilnahme erfolgt in Eigenverantwortung – wir übernehmen keine Haftung!
- Bei Vorträgen eventuell noch vorher anrufen, da es sein kann, dass sich ein Termin verschiebt oder abgesagt werden muss.
- Es liegt bei uns immer eine Liste auf, wo sich InteressentInnen für Kurse vormerken lassen können (bei genügend TeilnehmerInnen wird dann eventuell eine Veranstaltung wiederholt).
- Unser Angebot wird auf die Wünsche und Bedürfnisse der TeilnehmerInnen abgestimmt (Tipps und Hinweise sind jederzeit willkommen).

ANMELDUNG ist grundsätzlich für alle Veranstaltungen notwendig. Ausnahmen sind angeführt. Die Anmeldungen werden nach Eingang der Reihe nach gebucht.

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn!

ABMELDUNG ist bis 14 Tage vor Kursbeginn ohne Stornogebühr möglich.

Bei einer Stornierung innerhalb von 14 Tagen vor Kursbeginn erhalten Sie nach Wunsch eine Gutschrift oder die Kosten abzüglich 20% Unkostenbeitrags zurück. Sollten Sie sich bis zu einer Woche vor einer Veranstaltung abmelden oder einfach einer Veranstaltung fernbleiben, so wird Ihnen der gesamte Kursbeitrag in Rechnung gestellt.

Wenn Sie eine laufende Veranstaltung unterbrechen oder vorzeitig beenden, kann der Regiebeitrag nicht zurückerstattet werden.

BEZAHLUNG

Für Mitglieder gelten zum Teil ermäßigte Preise - im Programm der 2. Preis. Sie erhalten von uns eine **Anmeldebestätigung mit Rechnung** zugesandt.

TEILNAHMEBESTÄTIGUNGEN werden bei regelmäßigem Kursbesuch (75% Anwesenheitspflicht) auf Wunsch ausgestellt.

FÖRDERUNG

Ein Förderungsantrag zum Bildungskonto des Landes O.Ö. ist mittels Formular an die Direktion Bildung und Gesellschaft, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz, 0732/7720–14900, bildungskonto@ooe.gv.at, innerhalb von sechs Monaten nach Abschluss der Bildungsmaßnahme zu richten.

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN

an die Stadt Gallneukirchen, O.Ö. Landesregierung (Frauenreferat, Sozialabteilung, Familienreferat), Bundesministerium für Frauen, Familie und Jugend, Gemeinde Engerwitzdorf sowie verschiedene Organisationen für die finanzielle Unterstützung!

IMPRESSUM

Eigentümerin u. Herausgeberin: Verein SPEKTRUM, Alte Straße 3, 4210 Gallneukirchen
Programmzusammenstellung und Seminarorganisation: Birgit Auer
Layout und Druck: BTS Druckkompetenz GmbH, Holthausstraße 2, 4209 Engerwitzdorf