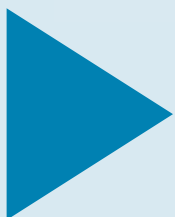


Frühjahr 2015

- ▶ **Resilienz**
- ▶ **Gruppentraining sozialer Kompetenzen**
- ▶ **Cranio – Sakrale Körperarbeit**
- ▶ **Collagen – Workshop**
- ▶ **Elternsprache = Kindersprache?**
- ▶ **Pferdenachmittag für Kinder**



Verein SPEKTRUM

Alte Straße 3, 4210 Gallneukirchen

Tel.: 07235/65969

eMail: spektrum@utanet.at

www.spektrum-gallneukirchen.at

www.facebook.com/SpektrumGallneukirchen

Liebe Freundinnen und Freunde,

schön, dass Sie sich wieder für unser Programmheft Zeit nehmen!

Wir möchten Sie aus Ihrem Alltag entführen und Sie inspirieren, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Ziehen Sie sich auf Ihren Lieblingsplatz zurück und schmökern Sie in Ruhe durch unseren Katalog. Auch für diese Ausgabe haben wir wieder viele spannende, ganz besondere Veranstaltungen organisiert.

Unser neues Beratungsangebot legen wir Ihnen hier ans Herz:

Wenn Sie in einer persönlichen Krise stecken, Probleme in Partnerschaft / Familie auftreten, ein ungelöster Konflikt Sie belastet oder Sie Unterstützung bei der Kindererziehung benötigen, vereinbaren Sie mit uns einen Termin und machen Sie sich gemeinsam mit Martina Hölzl, Sozialpädagogin und Akademische Partner -, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin i.A. u.S., auf den Weg zur Lösung Ihres Problems.

Zum [Internationalen Frauentages](#) veranstalten wir heuer ein vierteiliges Projekt, in dem wir uns mit Themen wie Burnout – Prophylaxe, Zeitmanagement, Resilienz, alten Verletzungen, Glaubensmustern und Erwartungshaltungen beschäftigen. Die genauere Beschreibung finden Sie in den Kursen 1/03 bis 1/06.

Unsere Einzelberatungen für alle Fragen [rund um den Beruf](#) (Arbeitssuche, Weiterbildung, Berufsorientierung, Bewerbungen, ...) sowie Seminare zu [Frauengesundheit](#) und [Elternbildung](#) und [Angebote für Kinder](#) runden auch dieses Frühjahrsprogramm ab.



R. Dornstauder

Renate Dornstauder
(Vereinsvorsitzende)



Birgit Auer

Birgit Auer
(Geschäftsführerin)

1/01: Regionale Beratungsstelle

- 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 und für Schülerinnen

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!**

Diese Einzelberatung richtet sich an Arbeitsplatz suchende Frauen, die herausfinden möchten, welche beruflichen Qualifikationen sie haben und wo sie diese am besten verwerten können. Ziel ist, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und damit ein Berufsfeld zu finden, das Ihren persönlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten entspricht und in dem Sie sich wirklich entfalten können!

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 Stärkenskatalog 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. 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

6. 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.

Für alle Beratungen von Punkt 1 bis Punkt 6 gilt:

- Leitung:** Regina Kalab,
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Berufsorientierungstrainerin,
Mediatorin, NLP – Lehrtrainerin, Systemische Aufstellungsleiterin
- Zeit:** Termin auf Anfrage nach Vereinbarung!
- Ort:** Spektrum
- Preis:** € 10,- für das Erstgespräch, alle weiteren Beratungsstunden sind kostenlos! Anmeldung im SPEKTRUM erforderlich!

1/02: Regionale Beratungsstelle

- für Menschen in schwierigen Lebenssituationen,
- für Menschen in persönlichen Krisen,
- für Menschen, die ungelöste Konflikte mit sich tragen,
- für Menschen in belastenden partnerschaftlichen oder familiären Situationen
- für Menschen, die Unterstützung in der Kindererziehung suchen.



Diese Einzel-, Paar- oder Familienberatung kann Ihren Alltag erleichtern und verändern. Gemeinsam finden wir einen Weg zur Lösung Ihres Problems!

Leitung:	Martina Hölzl, Sozialpädagogin, psychosoziale Trainingsanleiterin, akademische Ehe- und Familienberaterin i.A. u.S.
Zeit:	Termin auf Anfrage nach Vereinbarung!
Ort:	Spektrum
Preis:	Unkostenbeitrag nach Ihrem Ermessen, Anmeldung im SPEKTRUM erforderlich!

1/03: Gruppentraining sozialer Kompetenzen

An diesem Informationsabend erfahren Sie, was sozial kompetent sein heißt und wie man lernen kann, in unterschiedlichen herausfordernden Situationen selbstbewusst auftreten zu können (z.B. „nein“ sagen, sein Recht durchsetzen, Widersprüche äußern, unerwünschte Kontakte beenden, eigene Meinung und Gefühle äußern...).

Auf Wunsch kann im Herbst 2015 ein mehrteiliges Modul mit verschiedenen Techniken (z.B. Videotraining) veranstaltet werden!

Leitung:	Martina Hölzl, Sozialpädagogin und Akademische Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin i.A. u.S.
Zeit:	Montag, 27.4.2015.2015, 18:00–19:00
Ort:	Spektrum
Preis:	€ 8,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!

Unser Angebot zum Internationalen Frauentag:

1/04: Burnout – Prophylaxe für Frauen

Mutter – Ehefrau – Hausfrau – Karrierefrau = und wo bleibe ich?

Frauen und Mütter, die den Spagat zwischen Beruf und Familie bravourös schaffen wollen, kennen die gefühlsmäßige und körperliche Überforderung des Ausgebranntseins oft nur allzu gut. Wie finden Sie den Weg zu mehr Gelassenheit und Ruhe, um den Seiltanz spielerisch und leicht im „Familienzirkus“ zu meistern? Wie schaffen Sie es, sich dabei gut zu spüren und Vertrauen in den Fluss des Lebens zu entwickeln?

Leitung: Marianne Hofer-Pühringer, Diplomlebensberaterin
Zeit: Mittwoch, 4.3.2015, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 15,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Frauen!

1/05: Zeit-, Lebens- und Stressmanagement

Zeit können wir weder anhalten, vermehren noch horten. Wir können sie nutzen, verschwenden, verlieren, genießen, vergeuden,... oder einfach haben. Häufig läuft sie uns aber davon – wir fühlen uns ausgepowert. Unser Ziel muss es ein, für alle wichtigen Lebensbereiche (Beruf, Familie, Gesundheit und die Frage nach dem Sinn) nicht nur die Zeit zu schaffen, sondern diese Bereiche auch in Balance zu bringen und zu halten.

- Wo lauern meine eigenen Zeitfresser?
- Was verursacht meinen Dauerstress?
- Welche unterschiedlichen Rollen erfülle ich in Beruf und Privatleben?
- Erfolgreiches, strategisches Zeitmanagement
- Selbstdisziplin und Effektivität
- Wo sind meine Energietankstellen?

Leitung: Ingrid Holzweber
VS-Direktorin i.R., Konflikt- und Scheidungsmediatorin,
Persönlichkeits- und Kommunikationstrainerin, Coach
Zeit: Montag, 9.3.2015, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 15,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Frauen!

1/06: Resilienz – unser seelisches „Immunsystem“

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche Menschen besser mit schwierigen Situationen umgehen können als andere? Dies liegt an der seelischen Widerstandskraft eines jeden einzelnen, der sogenannten Resilienz. Diese wird in der Kindheit erlernt und kann gezielt trainiert und weiter entwickelt werden (nach Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Jutta Heller).

Zielgruppe dieses Seminars sind Menschen

- die sich schwer tun, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen
- die bedrückende Situation für sich so verändern wollen, dass sie diese in einem anderen Licht sehen und besser akzeptieren können
- die ihre Krisensicherheit stärken möchten
- die mehr über dieses Thema wissen möchten.

Leitung: Martina Hölzl
Sozialpädagogin und Akademische Partner-, Ehe-, Familien- d Lebensberaterin i.A. u.S.
Zeit: Donnerstag, 12.3.2015, 19:30–21:30
Ort: Spektrum
Preis: € 15,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!

1/07: Angepasst oder glücklich?

- Erfülle ich die Erwartungshaltung meiner Familie, meiner Vorgesetzten?
- Kann ich „nein“ sagen?
- Wie lerne ich, Grenzen zu setzen?
- Wie oft habe ich das Gefühl, am wahren Leben vorbei zu gehen?
- Wie wirkt es sich auf mein Wohlbefinden aus, wenn ich alte Verletzungen aufarbeite und alte Glaubensmuster auflöse?

Leitung: Renate Schöffl
Energetikerin, ganzheitliche Praxis nach der 3-S-Methode
Zeit: Mittwoch, 18. und 25.3.2015, 19:30–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 15,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!

***Die Kurse 1/03 bis 1/06
können Sie zusammen zum Gesamtpreis
von EUR 40,- buchen!***

1/08: Digitale Fotografie

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die EDV-Kenntnisse mitbringen und Interesse am Fotografieren haben!

- Was sollten Sie beim Kauf einer Digitalkamera wissen?
- Was macht ein gutes Bild aus, worauf sollten Sie beim Fotografieren achten?
- Kameraeinstellungen, Bildqualität, richtig blitzen...

Leitung: Matthias Schmid, Diplompädagoge
Zeit: Dienstag, 10. und 17.3.2015, 18:00–20:30
Ort: Volksschule Mittertreffling
Preis: € 66,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen!

1/09: Digitale Bildbearbeitung

für **Personen jeden Alters** mit EDV-Kenntnissen!

- Wie werden Fotos am PC bearbeitet?
- Welche Programme stehen dafür zur Verfügung?
- Herunterladen der Fotos von der Digitalkamera
- Fotos speichern und archivieren

Leitung: Matthias Schmid, Diplompädagoge
Zeit: Dienstag, 14. und 21.4.2015, 18:00–20:30
Ort: Volksschule Mittertreffling
Preis: € 66,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen!

1/10: Das digitale Fotobuch

für **Personen jeden Alters** mit EDV-Kenntnissen!

Urlaube, Reisen, familiäre Ereignisse...

In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps und Tricks zur Erstellung Ihres individuellen Fotobuches.

- Fotos platzieren
- Rahmen, Schatten und Hintergrund legen
- Collagen
- Texte einfügen

Leitung: Matthias Schmid, Diplompädagoge
Zeit: Dienstag, 5. und 12.5.2015, 18:00–20:30
Ort: Volksschule Mittertreffling
Preis: € 66,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen!

1/11: Transkulturelles Frauencafé

Wir laden Frauen mit und ohne Migrationshintergrund sehr herzlich zu einem gemütlichen Beisammensein ein. Bei Kaffee und Tee lernen Frauen aus allen Ländern einander kennen, plaudern in lockerer Atmosphäre über verschiedenste Themen und haben dabei Gelegenheit, ihre Sprachkenntnisse zu erweitern. Es entwickeln sich Kontakte, Freundschaften, Netzwerke und weitere Treffen!

Leitung: Eva Bernauer
Zeit: Freitag, 27.2. / 24.4. / 19.6.2015, 9:30–11:00, weitere Termine folgen!
Ort: Spektrum
Preis: € 2,- pro Vormittag. Anmeldung nicht erforderlich!

1/12: Let's get talking I

Ist es schon lange her, dass Sie Englisch gelernt haben? Möchten Sie mit uns auf lustige Art und Weise Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Daphne Prandstätter
Zeit: **Kurs I** ab Montag 23.2.2015, 8:00–9:30, 12x
Kurs II ab Montag, 23.2.2015, 9:45–11:15, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 100,- / € 95,- Anmeldung erforderlich!

1/13: Let's get talking II

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, 24.2.2015, 8:00–9:30, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 100,- / € 95,- Anmeldung erforderlich!

1/14: 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, 24.2.2015, 9:45–11:15, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 100,- / € 95,- Anmeldung erforderlich!

Andrea Wögerbauer geht für einige Zeit nach Indien, um für den Verein „Sambhali Austria, Hilfe für Frauen und Kinder in Indien“, zu arbeiten.
Daher bieten wir Ihnen diesmal Yogakurse wie folgt:

2/01: 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.

Zeit: **Kurs 1** mit Kerstin Eichhorn ab Mittwoch, 25.2.2015, 17:00–18:30, 6x
Kurs 2 mit Martha Irndorfer ab Mittwoch, 25.2.2015, 18:45–20:15, 6x
Kurs 3 mit Andrea Wögerbauer ab Mittwoch, 6.5.2015, 18:15–19:30, 4x
Kurs 4 mit Andrea Wögerbauer ab Mittwoch, 6.5.2015, 19:45–21:00, 4x

Ort: Spektrum

Preis: **Kurs 1 und 2 € 72,-** **Kurs 4 und 5 € 40,-**
Anmeldungen erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!



**Yoga ist der goldene Schlüssel,
der das Tor zu Frieden, Ruhe und Freude öffnet**

B.K.S. Iyengar

**YOGA Kurse YOGA Workshops YOGA Einzeltraining
YOGA Wochenenden YOGA Urlaub**

Martha Irndorfer, langjährige Yogalehrerin und Expertin für ganzheitliche Gesundheitsförderung

www.martha-yoga.at, mobil: 0650 / 534 15 20

2/02: Gesundheitsgymnastik für Frauen aller Altersgruppen

Feinfühliges, ganzheitliches Körperarbeiten, bei dem 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
Zeit: Montag, ab 23.2.2015, 18:15–19:15, 8x
Ort: Spektrum
Preis: € 50,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Teilnehmerinnen!

2/03: Entschlacken und Fasten für Gesunde

Tagtäglich lassen wir zu viel in unseren Körper hinein: zu viel an Nahrung, zu viel an Genussmitteln, zu viel an Information. Das Gefühl der eigenen Grenzen geht dabei verloren.

Die Fastenzeit ist eine ideale Zeit, um dem Körper eine Pause zu gönnen, um sich selber zu spüren, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und mutig neue Wege zu gehen. Sechs Tage lang fasten wir gemeinsam nach der Methode Dr. Buchinger/Dr. Lützner mit Gemüsebrühe, Säften, Wasser und Tees. Fastenerfahrene, die nach einer anderen Methode fasten und die Vorteile vom Fasten in der Gruppe nützen möchten, sind gerne willkommen.

Diese Fastenwoche bietet Austauschgespräche, Entspannungsübungen und Impulse für eine veränderte Sicht auf den Alltag; sie bewirkt eine verfeinerte Wahrnehmung, ein positives Selbstwertgefühl, neue Lebensfreude und nicht zuletzt die Reinigung von Körper, Geist und Seele.

- Leitung: Sabine Reichsthaler, Dipl. Mentaltrainerin, gepr. Fastenbegleiterin
Zeit: Vorbereitungstreffen am Dienstag, 24.2.2015, 20:00
Gruppentreffen Samstag, 28.2. bis Donnerstag, 5.3.2015, 20:00
Ort: Spektrum
Preis: € 60,- Anmeldung, erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!
Mit Ihrer Anmeldung zur Fastenwoche bestätigen Sie, dass Sie sich gesund und fit fühlen und freiwillig und in Eigenverantwortung an dieser Veranstaltung teilnehmen.

2/04: Lachen ohne Grund: Lach-Yoga

Lachen verbindet – Lachen entspannt – Lachen Sie mit!
3. Mai – WELTLACHTAG!

Lachen verbindet uns direkt mit Lebensfreude und verändert die Sicht auf Herausforderungen des Alltags. Regelmäßiges, ausdauerndes Lachen macht glücklich, entspannt und erhöht die Stressresistenz!

An diesem Abend locken wir spielerisch das „echte“ von tief innen kommende Lachen mit einfachen Atem-, Klatsch- und Lachübungen, lassen es in Lachmeditationen frei fließen und erleben intensiv den Zauber und die entspannende Wirkung von ausdauerndem Lachen. Knappe Infos über die gesundheitlichen Vorteile von Lachyoga, kurzweilige Übungen zur Veränderung bisheriger Denkmuster und Impulse zur Integration von Lachen und Humor in den Alltag runden diesen Erlebnisworkshop ab.

- Leitung: Sabine Reichsthaler, Dipl. Mentaltrainerin, gepr. Lachyogatrainierin
Zeit: Donnerstag, 7.5.2015, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 15,- Anmeldung, erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!
Bitte tragen Sie rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und lockere Kleidung.
Bei bekannter Blasenschwäche verstärken Sie bitte Ihren Schutz.
Die Teilnahme an dieser Veranstaltung erfolgt in jedem Fall in Eigenverantwortung!



2/05: Energiereich in den Frühling

Zwei Abende mit Qigong und Achtsamkeit

Eine Mischung aus Vortrag und Workshop begleitet uns in den Frühling: Nieren stärkendes Gehen als Grundlage im Qigong und eine einfache Qigong – Übung für das (feinstoffliche) Herz inklusive theoretischen Inputs für den Alltag. Einfach zwei Abende zum Auftanken für Körper und Geist, damit der Frühling noch besser genossen werden kann.

Leitung: Michael Stingeder, dipl. Humanenergetiker, dipl. Erwachsenenbildungstrainer, Lehrgangsleiter Humanenergetik am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.
Zeit: Dienstag, 10. und 17.3.2015, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 40,– Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

2/06: Der bewusste Umgang mit der eigenen Lebensenergie

Unsere Lebensenergie ist unser kostbarstes Gut, das entwickelt, gestützt und genützt werden mag. Doch der „Alltag“ lässt uns immer wieder darauf vergessen, wie wir dieses Potential für uns nutzen können. Durch Bewusstsein über unsere Lebensenergie können wir diese jederzeit abrufen und unsere „Batterien“ aufladen.

- Die Lebensenergie und die eigenen Ressourcen
- Blockaden und „Fallen“ des Alltags
- Einfache und effektive Übungen zur Entspannung
- Selbst-BewusstSein und innere Zufriedenheit

Leitung: Michael Stingeder, dipl. Humanenergetiker, dipl. Erwachsenenbildungstrainer, Lehrgangsleiter Humanenergetik am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.
Zeit: Mittwoch, 15.4.2015, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 20,– Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/07: Gedächtnistraining

Unzählige Faktoren tragen zur Gedächtnisentwicklung bei. Zumindest mehrere davon sollten wir beachten, in unseren Alltag einbauen und unser Gehirn dadurch in Schwung bringen und halten. An diesem Abend lernen Sie viele kleine Übungen kennen, mit denen Sie Ihre geistige Fitness leicht im Alltag steigern können. So bleibt Ihr Geist wach; das menschliche Gehirn braucht bis ins hohe Alter Herausforderung und Training.

Leitung: Ingrid Holzweber, VS-Direktorin i.R., Konflikt- und Scheidungsmediatorin, Persönlichkeits- und Kommunikationstrainerin, Coach
Zeit: Montag, 27.4.2015, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 15,– Anmeldung erforderlich, max. 15 Frauen!

2/08: Hildegard von Bingen – eine starke Frau in Zeiten des Umbruchs

- Das Leben und Wirken der Hildegard von Bingen – Naturwissenschaftlerin, Heilerin, Klostergründerin, Mystikerin, Visionärin und Prophetin
- Die „Lebensregeln“ der Hildegard von Bingen – gesunde Ernährung – Kochen nach Hildegard von Bingen – natürliche Lebensmittel – LEBENSmittel als Heilmittel – sinnvolle Lebensregeln für Seele, Leib und Sinne
- „Küchengifte“
- Gewürze der Hildegard von Bingen
- Fasten – Befreiung von Schlacken und schlechten Säften
- Die Kraft der Seele fördern

„Sie Seele liebt in allen Dingen das diskrete Maß. Wann immer der Mensch ohne Diskretion isst und trinkt oder etwas anderes dieser Art verrichtet, werden die Kräfte der Seele verletzt. In allen Dingen soll sich der Mensch das rechte Maß auferlegen.“

Hildegard v. Bingen

Leitung: Michaela Kaiser, dipl. TEM-Trainerin, Kräuterpädagogin i.A.
Zeit: Dienstag, 28.4.2015, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 15,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/09: Ich für mich zu meinem Wohle

Klingt egoistisch... ist es aber nicht. Gerade wir Frauen tragen oft die Doppelbelastung Beruf und Familie in einem hohen Maße. Unser Alltag ist geprägt von vielen Anforderungen, die uns immer wieder an die Grenze unserer Leistungsfähigkeit bringen.

Wir dürfen wieder lernen, unsere Bedürfnisse besser wahr zu nehmen, auch einmal NEIN zu sagen, achtsam mit uns umzugehen und gut für uns zu sorgen.

Nur mit „vollem Tank“ spürst du deine Lebendigkeit, Lebensfreude und die Tatkraft, all deine Herausforderungen gerne zu erfüllen.

An diesen beiden Abenden kannst du auftanken. Mit einfachen Übungen und geführten, inneren Reisen schaffst du dir Ressourcen für den Alltag.

Leitung: Maria Fröhlich-Sutter, Transformationsbegleitung nach Robert Betz
Zeit: Dienstag, 14. und 21.4.2015, 19:00–21:00
Ort: Spektrum
Preis: € 40,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Decke und Kissen mit!

2/10: Collagen – Workshop

In diesem Workshop stellen Sie Ihren ganz individuellen Sessel mit Ihren eigenen Bildern bzw. Ausschnitten aus Zeitschriften her (keine Fotos, diese sind schwierig zu kleben). Das Thema lautet: ICH – die vier Elemente – wie sitze ich? – wo kann ich mich anlehnen?

- Befindlichkeitsrunde: Wie bin ich zu Beginn des Abends?
- Imagination bzw. Entspannungsreise zum jeweiligen Thema des Abends
- Bildersuche und aufkleben
- Blitzlicht: Wie gehe ich weg?

Leitung: Brigitte Majcen, Psychotherapeutin, Kunsttherapeutin
Zeit: Dienstag, 21.4.–26.5.2015, 19:30–21:30, 6x
Ort: Spektrum
Preis: € 120,- Anmeldung, erforderlich, max. 6 Personen!
Bitte bringen Sie einen Wasserbehälter und Pinsel mit,
der Kleber wird direkt mit der Referentin verrechnet.

2/11: Was ist Cranio Sakrale Körperarbeit?

Die Cranio Sakrale Körperarbeit (Cranial Fluid Dynamics) ist eine sanfte, manuelle, nicht manipulative Form der Berührung. Diese erfolgt am ganzen Körper, mit den Schwerpunkten Kopf – Cranium, Wirbelsäule und Kreuzbein – Sacrum. Die Hände „hören“ den Rhythmus des Körpers und ermöglichen durch die Begleitung der Pulsation, dass eine neue Ausrichtung entstehen kann und so alte Muster und Denkweisen losgelassen werden können. Dadurch wird Veränderung möglich. Diese neue Cranio Methode hat sich aus der traditionellen Arbeit weiter entwickelt und wird durch die Anwendung von Mudras ergänzt.

Zitat Petra Göweil:

„Ich aktiviere die körpereigenen Selbstheilungskräfte und bringe den Menschen wieder in Balance. Mir ist wichtig, eine neue Sichtweise zu erlangen – eine Erkenntnis bringt oft umgehend die Veränderung.“

Leitung: Petra Göweil, Kinesiologin,
Praxis für Kinesiologie und Cranio Sakrale Körperarbeit in Gallneukirchen
Zeit: Montag, 20.4.2015, 19:30–20:30
Ort: Spektrum
Preis: kostenlos – Anmeldung, erforderlich, max. 15 Personen!

2/12: Yoga sanft am Vormittag

Die einfachste Möglichkeit, Körper und Geist zu verbinden, ist, am Körper anzusetzen: weg von kopfgesteuertem Denken, wieder Zugang zum Spüren zu finden, sich wahrzunehmen, im eigenen Körper zu Hause sein. Auf spielerische Weise kommen Sie zu mehr Stressbewältigungsfähigkeit, innerer Ruhe und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Yoga ist Dehnen, Kräftigen, Experimentieren mit dem eigenen Körper, Singen, Atmen, Entspannen, Lachen und den Keim, der in jeder von uns angelegt ist, zum Sprießen und schlussendlich zum Erblühen zu bringen.

Leitung: Martha Irndorfer, internationale Yogalehrerin
Zeit: Mittwoch, 25.2. bis 8.4.2015, 10:05–11:35, 6x
Ort: Spektrum
Preis: € 72,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

2/13: Frühlings- bzw. Wildkräuterwanderung

Hört Ihr das Zwitschern der Vögel? Seht Ihr wie die ersten Frühlingsboten ihre Köpfchen vorsichtig aus der Erde stecken? Die Sonne wärmt uns wieder mit ihren Sonnenstrahlen und der Winter ist vorüber! Machen wir uns gemeinsam auf, um die ersten Frühlingsblüher begrüßen zu dürfen! Schneeglöckchen, Gänseblümchen, Giersch und Himmelschlüsselr – wer säumt uns den Weg? Auch heute noch findet man diese Pflanzen rund ums Haus, am Gartenzaun, unter Hecken, auf Wiesen, im Wald und am Wegesrand. Sie sind als Helfer für uns da, wir brauchen uns nur ihnen zuzuwenden. Das Wissen über die Kräuterlehre ging über die Jahrhunderte leider verloren – gemeinsam können wir aber ein wenig bei dieser Kräuterwanderung wieder zurückerlangen. Während der Kräuterführung werden Sie verschiedene Wildpflanzen und Wildkräuter für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kennen lernen. Sie erfahren viel über die Verwendungsmöglichkeiten von Hausmitteln in der grünen Hausapotheke, erhalten Wellness-Tipps und Rezepte zum Genießen.

Im Anschluss an die Wanderung werden wir bei einem gemütlichen Picknick aus unseren gesammelten Kräutern eine schmackhafte Jause zubereiten!

Leitung: Daniela Dettling, Kräuterpädagogin
Zeit: Donnerstag, 30.4.2015, 15:00–18:00
Ort: Treffpunkt Parkplatz Gästehaus Waldheimat Gallneukirchen
Preis: € 30,- Anmeldung erforderlich, max. 20 TeilnehmerInnen!
Bitte bringen Sie eine Sitzunterlage, Schreibutensilien und eine Stofftasche zum Sammeln der Kräuter mit und tragen Sie wetterfeste Kleidung.
Bei Regenwetter wird die Wanderung verschoben.

2/14: Sonnwendkräuter-Wanderung

Die Sommersonnenwende am 21. Juni ist ein besonders mystischer Tag. Die Sonne erreicht ihren höchsten Stand über dem Horizont. Der längste Tag und die kürzeste Nacht stehen bevor. Auch für die Wildkräuter ist dies ein besonderer Moment – sie speichern das meiste Sonnenlicht in sich und geben es in der kalten Jahreszeit und im Winter an uns weiter. Diese Sonnenenergie wirkt wohltuend auf unseren Körper und unsere Psyche.

Auch der 24. Juni, der Johannistag, gehört unmittelbar zu dieser wichtigen Zeit. Das bekannteste Sonnenkraut ist das Johanniskraut, welches hier in voller Blüte erstrahlt. Weitere Sonnenkräuter wie Beifuß, Holunder, Schafgarbe, Blutwurz, Kamille, Königskerze, ... finden an diesen Tagen die meiste Beachtung. Machen wir uns gemeinsam zu einer Sonnwendkräuter-Wanderung auf. Sie erfahren viel über die Verwendungsmöglichkeiten von Hausmitteln in der grünen Hausapotheke, erhalten Wellness-Tipps und Rezepte zum Genießen.

Im Anschluss an die Wanderung werden wir bei einem gemütlichen Picknick aus unseren gesammelten Kräutern eine schmackhafte Jause zubereiten!

Leitung: Daniela Dettling, Kräuterpädagogin
Zeit: Donnerstag, 18.6.2015, 15:00–18:00
Ort: Treffpunkt Parkplatz Gästehaus Waldheimat Gallneukirchen
Preis: € 30,– Anmeldung erforderlich, max. 20 TeilnehmerInnen!

2/15: Kräutersalben selbst gemacht

Nach einer kurzen theoretischen Einführung zum Thema Wildkräuter werden wir an diesem Abend wohltuende Salben und Cremen selber herstellen. Mit Kräutermazeraten, ätherischen Ölen und Bienenwachs begeben wir uns auf eine wohlriechende Sinnesreise. Tun wir unserem Körper etwas Gutes! Dies kann z.B. eine Salbe mit Schafgarbe für beanspruchte Hände sein, eine wohltuende reinigende Salbe für die Gesichtspartie, eine beruhigende Salbe für gestresste Glieder oder eine Muskel/Gelenksalbe mit Beinwell. Unterbrechen Sie für einen Abend den Alltag! Die Salben können nach dem Workshop mit nach Hause genommen werden und der ganzen Familie Gutes tun!

Leitung: Daniela Dettling, Kräuterpädagogin
Zeit: Dienstag, 3.3.2015, 18:00–20:00
Ort: Spektrum
Preis: € 25,– inkl. Materialkosten, Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen!

3/01: Zwergerlgruppe

Acht Kinder ab **zwei Jahren ohne Begleitung** haben in dieser Gruppe die Möglichkeit, erstes Loslassen von der Bezugsperson zu erproben und mit Gleichaltrigen Kontakt aufzunehmen.

Was uns wichtig ist:

- Orientierung am Kind, dessen Interessen und individuellen Bedürfnissen
- Vermittlung von Lebensfreude und Gemeinschaft
- Förderung eines freundlichen und rücksichtsvollen Umganges miteinander
- Vielfältige Spielmöglichkeiten mit reichhaltigen Wiederholungs- und Übungsgelegenheiten
- Anregung der Kinder zur Selbsttätigkeit durch eine vorbereitete Umgebung mit vielfältigem Sinnesmaterial

Leitung: Eva Bernauer
Zeit: September 2015 bis Juli 2016,
ausgenommen Ferien und Feiertage
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 8:00–11:30
Ort: Spektrum
Preis: € 75,- pro Monat inkl. Kosten für die täglich gemeinsam zubereitete gesunde Jause

Anmeldungen sind jederzeit möglich!

3/02: 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: Eva Bernauer
Zeit: Montag 23.2.–29.6. 2015, 9:00–11:00
ausgenommen Ferien, Feiertage und Zwickeltage
Ort: Spektrum
Preis: € 3,- pro Paar Elternteil / Kind, Anmeldung nicht erforderlich!



3/03: Eltern-Kind-Gruppe BEWEGUNGSZWERGERL

für alle Kinder, die gut und sicher laufen können, mit Begleitung!

Wenn Ihr Kind gerne springt, hüpf, läuft oder mit Reifen und Bällen 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. In einem Bewegungsparcours führen wir motorische Übungen, dabei gibt es wie in jeder Eltern-Kind-Gruppe viel Spaß!

Leitung: Eva Bernauer
Zeit: ab Freitag, 6.3.2015, 9:30–11:00, 6x
Ort: Spektrum
Preis: € 48,- inkl. Kaffee für die Erwachsenen
Anmeldung erforderlich, max. 8 Paare Kind + Begleitung!



3/04: Gut gemacht!

Die Kraft von Worten in der Kindererziehung

Worte können Kinder kleiner oder größer machen, Worte können schwächen oder stärken, Worte können Konflikte schüren oder gar nicht erst entstehen lassen. Ein Abend mit vielen Alltagsbeispielen, die zeigen, wie bewusste Sprache und gezielte Wortwahl liebevolles und achtsames Miteinander fördern, persönlichkeitsstärkend wirken und den Familienalltag entspannen.

Leitung: Sabine Reichsthaler, Dipl. Mentaltrainerin
Zeit: Montag, 16.3.2015, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



Einzeltraining - Legasthenie und Dyskalkulie

Für oben angeführte Probleme in der Schule kann ich ein effizientes, individuelles Training anbieten. Gefördert werden die Bereiche Aufmerksamkeit und die beim jeweiligen Kind betroffenen Teilleistungen, die anhand eines computerunterstützten Tests ermittelt werden. Nicht zuletzt werden die Symptome, nämlich die Fehler, die das Kind macht, intensiv bearbeitet.

Leitung: Monika Wiesinger
Zeit: Bitte Termine unter mobil 0681/81504772 vereinbaren!
Ort: Gallneukirchen, Luegfeld 17
Preis: € 25,- pro Trainingsstunde

3/05: Pubertät ist, wenn 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 sowohl Kind als auch 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, 8.4.2015, 19:30–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 10,– Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



3/06: Verantwortungsvolle Erziehung braucht Konsequenz

Kinder sind Kinder – aber sie bleiben es nicht für immer. Erziehen heißt, sie auf dem Weg zur Selbstständigkeit, in die Eigenverantwortung zu begleiten und ihre Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Manchmal bringen uns aber ihre „Ich höre nichts – Spiele“ ganz schön auf die Palme, die ständigen Streitereien nerven alle Familienmitglieder. Wir reagieren laut, werden aber trotzdem nicht gehört. Erzieherische Konsequenz braucht gegenseitig achtsame Aufmerksamkeit und fördert das Verständnis füreinander in den verschiedenen Entwicklungsphasen.

Leitung: Ingrid Holzweber
VS-Direktorin i. R., Konflikt- und Scheidungsmediatorin,
Persönlichkeits- und Kommunikationstrainerin, Coach
Zeit: Montag, 23.3.2015, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 10,– Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



3/07: Pferdennachmittag für Kinder von 5–10 Jahren

Ein einzigartiges Naturerlebnis erwartet Ihr Kind. Bei einer geführten Wanderung durch Wiesen und Wälder kann Ihr Kind erste Reiterfahrten sammeln oder bereits Erlerntes vertiefen. Die Bewegungen und die Ruhe der Pferde sowie die Atmosphäre in der freien Natur bieten einen erholsamen Kontrast zu unserem schnellen Alltag.

Ihr Kind kann alleine oder in Ihrer Begleitung diesen unvergesslichen Nachmittag genießen; auf Wunsch wird auch ein Lagerfeuerplatz zur Verfügung gestellt – das Grillgut bringen Sie selbst mit!

Leitung: Margarete Grasböck, reittherapeutische Betreuerin
Zeit: Montag, 11.5.2015, 14:00–17:30
Ort: Kelzendorf 8, 4211 Alberndorf
Preis: € 18,– inkl. Kutschenfahrt und Ponyreiten, Anmeldung erforderlich!

3/08: Suchtprävention

...beginnt im Kleinkindalter!

Wir alle wünschen uns, dass unsere Kinder und Jugendlichen gefeit bleiben vor Alkohol-, Drogen-, Nikotin-, Internet-, Spiel-, Kauf-, Sexsucht und vielen anderen Süchten mehr...

Kinder und Jugendliche brauchen dafür (ebenso wie Erwachsene)

- ein starkes Selbstwertgefühl,
- Respekt,
- eine stabile Entwicklung persönlicher Werte,
- die Stärke, dem Druck und den Verlockungen von Gleichaltrigen, coolen Vorbildern,... zu widerstehen und
- den Mut, sich auch „Nein!“ sagen zu trauen...

Welche Möglichkeiten, welche Aufgaben, welche Erziehungsschwerpunkte...kann und sollte ich als ErzieherIn beachten, um meinem Kind den Weg in eine zerstörerische Abhängigkeit möglich zu ersparen?

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

Zeit: Montag, 13.4.2015, 19:30

Ort: Spektrum

Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



3/09: Elternsprache = Kindersprache?

Ist Elternsprache gleichzeitig Kindersprache? Müssen wir als Eltern mit unseren Kindern anders als mit Erwachsenen kommunizieren? Macht es Sinn, dass wir Eltern eine Kindersprache verwenden? Worauf müssen wir als Eltern beim Sprechen / Kommunizieren mit unseren Kindern achten?

Leitung: Barbara Klaner, Gordon-Familientrainerin

Zeit: Donnerstag, 9.4.2015, 19:30

Ort: Spektrum

Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!



3/10: Das gehört sich doch nicht! Das tut man nicht!

Wertekonflikte erkennen – Umgang mit Wertekonflikten – Einfluss nehmen auf Wertevorstellungen der Kinder, ohne zu demütigen oder Macht auszuüben – Wirkung von Macht und Drohung – erfolgreich beraten – Vorbildwirkung – Aktives Zuhören und Ich-Botschaften

Leitung: Barbara Klaner, Gordon-Familientrainerin

Zeit: Donnerstag, 16.4.2015, 19:30

Ort: Spektrum

Preis: € 10,- 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 (Kinder- und Jugendhilfe, Sozialabteilung, Frauenreferat, Familienreferat), Bundesministerium für Familie und Jugend, Bundesministerium für Bildung und Frauen, 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



GALLNEUKIRCHEN

STADT ERLEBEN | LAND GENIESSEN



Sparkasse OÖ gibt Leistungsversprechen



Richard Wiesmayr
Fil.Dir.
Sparkasse Oberösterreich:
"Wir bieten Ihnen
beste Qualität"

Die Sparkasse Oberösterreich setzt seit jeher auf Service und Qualität. Dafür garantiert die kundestärkste Bank Oberösterreichs jetzt mit dem Siegel „Beste Qualität. Garantiert.“.

Mit zehn Leistungsversprechen bringt die Sparkasse Oberösterreich zum Ausdruck, dass beste Qualität zu bieten Anliegen und Verpflichtung zugleich sind.

Bei den Leistungsversprechen geht es um Kundennähe und offene Türen, Diskretion, Ruhe oder auch Individualität. Aber auch die Beantwortung telefonischer und E-Mail-Anfragen spätestens am nächsten Arbeitstag gehört dazu. Darüber hinaus kann das

modernste Konto ein halbes Jahr getestet werden.

Garantierte Qualität ist verpflichtend.

Sollte einmal ein Leistungsversprechen nicht eingehalten werden, gibt es neben einer Entschuldigung eine Überweisung von 5.– Euro. Nehmen Sie uns beim Wort, denn die Sparkasse OÖ will Ihnen die beste Qualität bieten und das garantiert!

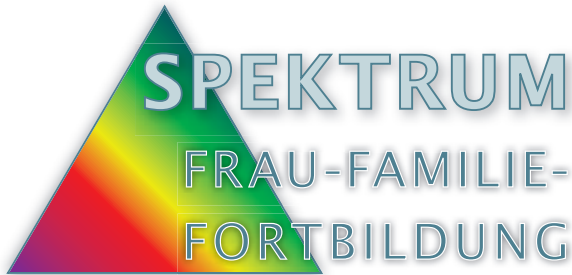


Filiale Gallneukirchen
Sparkassenplatz 1, 4210 Gallneukirchen
Tel.: 05.0100. 40570
E-Mail: richard.wiesmayr@sparkasse-ooe.at



Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8:00 – 11:30 Uhr



Plattform für Erwachsenenbildung & Regionalkultur



Wiedereinstiegsberatung
Beratung für arbeitslose /Arbeit suchende Frauen
Umsteigerinnenberatung
Karriereberatung
Karenzmanagement
Lehrstellensuche
Matura – was nun?
Berufsorientierung, Eignungstests
Zukunftsorientierte Ausbildungswege
Bewerbungsunterlagen, Bewerbungsgespräch
EDV – Basisausbildung
Sprachkurse
Persönlichkeitsentwicklung
Bibliothek
Frauengesundheit
Psychotherapie
Trauerbegleitung
Erziehungsberatung
Offene Spielstube
Offener Treffpunkt „Bewegung“
Elternbildung
Kinderbetreuung
NEU! Einzel-, Paar- und Familienberatung

Wir sind für Sie da!