

# Herbst 2014

- ▶ **Transkulturelles Frauencafe**
- ▶ **Ich darf das!**  
**Neue Lebensfreude für Frauen**
- ▶ **Google – mehr als eine Suchmaschine**
- ▶ **Gedächtnistraining**
- ▶ **Säuglings- und Kindernotfallkurs**
- ▶ **NEIN aus Liebe**



## **Verein SPEKTRUM**

Alte Straße 3, 4210 Gallneukirchen

Tel.: 07235/65969

eMail: [spektrum@utanet.at](mailto:spektrum@utanet.at)

[www.spektrum-gallneukirchen.at](http://www.spektrum-gallneukirchen.at)

[www.facebook.com/SpektrumGallneukirchen](http://www.facebook.com/SpektrumGallneukirchen)



Der 25. November ist von der UNO als internationaler Gedenktag für die Opfer von Gewalt an Frauen und Mädchen anerkannt. Der Gedenktag geht auf die Ermordung der drei Schwestern Mirabal zurück. Diese wurden am 25. November 1960 in der Dominikanischen Republik vom militärischen Geheimdienst nach monatelanger Folter getötet. Zwischen 25. November und 10. Dezember (Internationaler Tag der Menschenrechte) wird im Rahmen der „**16 Tage gegen Gewalt an Frauen**“ von der Menschenrechtorganisation Terre des Femmes die Fahnenaktion „Frei leben ohne Gewalt“ durchgeführt.

Wir werden heuer erstmals an dieser Fahnenaktion teilnehmen und laden Sie dazu sehr herzlich ein.

**Die Fahnenhissung findet am Mittwoch, 26. November 2014, 14:00 Uhr, in Anwesenheit von Frau Landesrätin Mag.ª Gertraud Jahn im SPEKTRUM statt.**

***Kommen Sie und seien Sie dabei – ich freue mich auf Sie!***

Doch mit 16 Tagen pro Jahr ist noch nicht viel verändert – jeder Tag muss ein Tag gegen Gewalt an Frauen sein. Dafür muss uns aber bewusst sein, welches Verhalten Frauen gegenüber angebracht ist und wo die Grenzen überschritten werden. Werden wir Zeugin/Zeuge einer solchen Grenzüberschreitung, müssen wir reagieren!

Mischen wir uns ein, fragen wir nach, bieten wir betroffenen Frauen Hilfe an!

Renate Dornstauder (Vereinsvorsitzende)

Auf Initiative von Frauenlandesrätin Mag.ª Doris Hummer findet am **Dienstag, 14. Oktober 2014**, auf der Bezirkshauptmannschaft Urfahr der „**Aktionstag Frauenberatung**“ statt.

Wenn Sie Fragen haben zu Wiedereinstieg in das Berufsleben, Weiterbildung, Karenz, beruflicher Neuorientierung, Ehe, Allein-erziehend..., dann nehmen Sie diese Möglichkeit der kostenlosen, vertraulichen Beratung wahr. Wir sind gerne für Sie da – bitte melden Sie sich beim Frauenreferat des Landes O.Ö. unter 07235/7720/11850 oder per Email [frauen@ooe.gv.at](mailto:frauen@ooe.gv.at) an!



**Auf Seite 8 dieses Programmheftes wartet eine besondere Neuerung auf Sie:**

Wir starten am **Freitag, 26. September 2014**, mit einem **Transkulturellen Frauencafe** für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund – helfen Sie mit, unser Vorhaben mit Leben zu füllen!

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: PC – Einführung und MS Word

Für **Personen jeden Alters** mit **keinen oder geringen** EDV-Kenntnissen!

Nach grundlegender Einführung in den Umgang mit dem PC lernen Sie die Tastatur bei der Eingabe von Texten kennen. Sie üben das Speichern von Dateien sowie das Gestalten und Speichern von Schriftstücken.

Leitung: Matthias Schmid, Diplompädagoge  
Zeit: Dienstag, 7. bis 28.10.2014, 18:00–20:30, 4x  
Ort: Volksschule Mittertreffling  
Preis: € 130,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen!

## 1/03: Google – mehr als nur eine Suchmaschine

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

Haben Sie heute schon „gegoogelt“? Jede(r), der im Internet surft, wird diese Frage oft mit einem Ja beantworten.

Google bietet jedoch neben der Suchfunktion verschiedenste Dienste, z.B. Picasa zur Bildverwaltung, Google Earth, Google Chrome...

An diesen zwei Abenden lernen Sie diese kennen und erhalten Tipps und Hilfestellung, wie Sie diese (datenschutz)sicher nutzen können!

Leitung: Matthias Schmid, Diplompädagoge  
Zeit: Dienstag, 11. und 18.11.2014, 18:00–20:30, 2x  
Ort: Volksschule Mittertreffling  
Preis: € 65,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen!

## 1/04: Facebook & Co – Umgang mit sozialen Netzwerken

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

- Wie und wofür können Sie soziale Netzwerke im Internet nutzen?
- Welche Plattformen gibt es?
- Schutz Ihrer Privatsphäre, Datenschutz, Profileinstellungen
- Kontakte, Suchfunktionen und Freunde/Bekannte finden
- Inhalte teilen, sperren und Fotos oder Musik verwalten

Leitung: Matthias Schmid, Diplompädagoge  
Zeit: Dienstag, 20. und 27.1.2015, 18:00–20:30, 2x  
Ort: Volksschule Mittertreffling  
Preis: € 65,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen!

## **1/05: Ich darf das! Willkommen Lebensfreude**

Gefangen in den Routinen des Alltags und in unreflektiert übernommenen Denkweisen fehlt uns Frauen das Gefühl von Selbstbestimmtheit im Leben. Wer bin ich? Was erwarten die anderen von mir? Passt das (noch) für mich? Muss ich das? „Ich kann doch nicht...?“ Dieser Workshop ermutigt, Glaubenssätze zu hinterfragen, die eigenen Fähigkeiten zu schätzen und Verhinderungsmuster zu erkennen, zu reflektieren, sich ihnen zu stellen. Nach dem Motto „Ich darf das!“ bedienen wir uns der Methodenkiste des mentalen Training, entdecken unsere innersten Schätze und finden einen fröhlichen Weg zu Zufriedenheit, Gelassenheit und Lebensfreude.

Leitung: Sabine Reichsthaler, dipl. Mentaltrainerin  
Zeit: Dienstag, 28.10.2014, 19:00–22:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 25,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Frauen!  
Bitte bringen Sie ein hübsches Bild mit, das Sie als kleines Mädchen zeigt.

## **1/06: Vorweihnachtliche Schreibernacht**

Ein kreativer Schreib- und Leseabend für Menschen ohne Vorkenntnisse

„Alle Jahre wieder...“ versprechen Christkind, Weihnachtsmann, Werbung leuchtende Kinder-  
augen, harmonisches Miteinander und romantische Glitzermomente.

Diese Schreibernacht lädt Sie ein, hinter diese „perfekten“ Bilder voller Kitsch, Klischee und  
Glitzer zu schauen.

In entspannter Atmosphäre werden wir unsere Erinnerungen, Gedanken, Gefühle rund um  
Advent und Weihnachten in kurze Texte fassen und dabei entdecken, welche persönliche  
Bedeutung Weihnachten hat, hatte oder haben könnte. Schreibspiele öffnen den Zugang zur  
Kreativität, verlocken zu einem lustvollen Umgang mit Sprache, laden ein, mit Worten zu  
experimentieren.

Lassen wir uns gemeinsam überraschen, was wir an berührenden, (un)weihnachtlichen  
oder komischen Texten in uns tragen.

Leitung: Sabine Reichsthaler, dipl. Mentaltrainerin  
Zeit: Donnerstag, 20.11.2014, 19:00–22:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 20,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Frauen!  
Bitte bringen Sie Papier, Schreibzeug und ein weihnachtliches Accessoire mit!

## 1/07: Transkulturelles Frauencafe

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, 26.9.2014/5.12.2014, 9:30–11:00, weitere Termine folgen!  
Ort: Spektrum  
Preis: € 2,- pro Vormittag, Anmeldung nicht erforderlich! Preis

## 1/08: 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 29.9.2014, 8:00–9:30, 15x  
**Kurs II** ab Montag, 29.9.2014, 9:45–11:15, 15x  
Ort: Spektrum  
Preis: € 125,-/€ 120,- Anmeldung erforderlich!

## 1/09: 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, 30.9.2014, 8:00–9:30, 15x  
Ort: Spektrum  
Preis: € 125,-/€ 120,- Anmeldung erforderlich!

## 1/10: 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, 30.9.2014, 9:45–11:15, 15x  
Ort: Spektrum  
Preis: € 125,-/€ 120,- Anmeldung erforderlich!



## 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.

Leitung: Andrea Wögerbauer, dipl. Yogalehrerin, Energetikerin, Bowenpractitioner

Zeit: **Kurs 1** ab Mittwoch, 8.10.2014, 16:45–17:45, 7x

**Kurs 2** ab Mittwoch, 8.10.2014, 18:15–19:30, 7x

**Kurs 3** ab Mittwoch, 8.10.2014, 19:45–21:00, 7x

**Kurs 4** ab Mittwoch, 21.1.2015, 16:45–17:45, 4x

**Kurs 5** ab Mittwoch, 21.1.2015, 18:15–19:30, 4x

**Kurs 6** ab Mittwoch, 21.1.2015, 19:45–21:00, 4x

Ort: Spektrum

Preis: **Kurs 1** € 56,- **Kurs 4** € 32,-

**Kurs 2 und 3** € 70,- **Kurs 5 und 6** € 40,-

Anmeldungen erforderlich, max. 8 TeilnehmerInnen!

## 2/02: Atempause... – Ihr habt die Uhren, wir die Zeit

Wir sind in einer schnelllebigen Zeit und oft hetzen wir durch unser Leben, von Termin zu Termin. Dabei vergessen wir unsere innere Uhr und besonders auf die wichtigen Pausen, in denen wir uns erholen können. Jeder Mensch hat seinen ureigensten Rhythmus, der durch die Pausen erkennbar wird. Ausgewählte, sanfte Übungen aus dem Yoga können uns wieder den Weg zur inneren Ruhe zeigen, besondere Atemübungen helfen uns dabei.

Leitung: Andrea Wögerbauer, dipl. Yogalehrerin, Energetikerin, Bowenpractitioner

Zeit: Mittwoch, 3.12.2014, 16:45 oder 18:15 oder 19:45, jeweils 1 Stunde

Ort: Spektrum

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

## 2/03: 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, 29.9.2014–9.2.2015, 18:15–19:15, 18x

Ort: Spektrum

Preis: € 110,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Teilnehmerinnen!

## **2/04: Beckenbodengymnastik**

**Für Frauen in jedem Alter, von der jungen Mama bis zur Frau im Klimakterium**

Ein gesunder, funktionierender Beckenboden steht für gute Lebensqualität. Durch Geburten, Operationen oder im Klimakterium verändert er sich und es kann zu dauerhaften Problemen kommen. Entdecke DEINEN Beckenboden, verbinde dich mit ihm, trainiere ihn und er wird dir ein wichtiger Lebensbegleiter sein.

Leitung: Carmen Reisinger, dipl. Hebamme  
Zeit: **Kurs I** ab Montag, 27.10.2014, 19:30–20:30, 5x oder  
**Kurs II** ab Montag, 12.1.2015, 19:30–20:30, 5x  
Ort: Spektrum  
Preis: € 45,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Frauen!  
Bitte bequeme Kleidung tragen und einen kleine Polster mitbringen!

## **2/05: Selbstverteidigungskurs für Frauen**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen Gefahrensituationen abzuschätzen und sich zu verteidigen. Sie lernen dabei die wichtigsten praktischen Aspekte kennen, die es bei der Selbstverteidigung zu beachten gilt, z.B. Verteidigung gegen Halten, Klammern, Würgen, Verteidigung mit Alltagsgegenständen, Kicken, Schlagen.

Leitung: Barbara Tobisch, Bakk.phil. MA  
Zeit: ab Donnerstag, 8.1.2015, 19:00–20:00, 5x  
Ort: Spektrum  
Preis: € 50,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

## **2/06: Entrümpeln – Entschlacken – Loslassen**

Einführung in die Kunst, das Leben zu entrümpeln

Frei, leicht und unbelastet in den Frühling – Wohnung, Körper und Gedanken von Ballast befreien! An diesem Abend holen wir uns die nötige Motivation, um in unseren Kästen, Körpern und Köpfen endlich aufzuräumen und Platz zu machen für Neues – für uns und den Frühling!

Leitung: Sabine Reichsthaler, Dipl. Mentaltrainerin  
Zeit: Dienstag, 13.1.2015, 19:00–22:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 20,- Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen!

## 2/07: Qigong – Basistraining und das Spiel der fünf Tiere

Qigong ist die Kunst der einfachen und ruhigen Bewegungen, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und im Alltag einzusetzen. Der Schwerpunktzyklus „Das Spiel der fünf Tiere“ startet mit den Krafttieren Bär und Kranich, die hauptsächlich den Organkreisläufen Magen/Milz – Pankreas bzw. Lunge/Dickdarm zugeordnet sind. Diese werden vermehrt gestärkt – aber auch deren geistige Zuordnung dadurch bearbeitet.

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!**

- **Qigong Basisübungen: das eigene Qi wecken**
- **Daoyin – Qigong: das Leiten und Dehnen der Lebensenergie**
- **Das Konzept der fünf Wandlungsphasen: Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer**
- **Wandlungsphase Erde (Krafttier Bär), Magen und Milz-Pankreas: innere Stimme und Stabilität im Leben**
- **Wandlungsphase Metall (Kranich), Lunge und Dickdarm: Altes loslassen und Neues aufnehmen können**

Leitung: Michael Stingeder, dipl. Humanenergetiker, dipl. Erwachsenenbildungstrainer, Lehrgangleiter Humanenergetik am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.  
Zeit: **Kurs I** ab Donnerstag, 2.10. 2014, 18:15–19:45, 8x  
**Kurs II** ab Donnerstag, 2.10.2014, 20:00–21:30, 8x  
Ort: Spektrum  
Preis: € 99,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

## 2/08: Geburt und Geburtsmuster

Die Geburt ist ein natürlicher Vorgang und es beschäftigen sich viele Wissenschaften damit. Dass aber ab dem Zeitpunkt der Zeugung, der Schwangerschaft und bei der Geburt selbst maßgebliche energetische Muster entstehen, wird meist vernachlässigt. Dieser Abend ist nicht nur für Eltern und werdende Eltern gedacht, sondern für alle, die sich mit sich selbst beschäftigen möchten – wir alle haben die eigene Geburt hinter uns und wir werden nach wie vor von diesen Mustern geprägt.

- **Die 4 perinatalen Matrizen**
- **Stress, Stressmuster und wie gehe ich damit um?**
- **Entwicklungsgeschichtliche Grundprägungen**
- **Lebensskript und Drehbuch**

Leitung: Michael Stingeder, dipl. Humanenergetiker, dipl. Erwachsenenbildungstrainer, Lehrgangleiter Humanenergetik am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.  
Zeit: Donnerstag, 5.2.2015, 19:00–22:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 20,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

## 2/09: Das Wesen(tliche) des Lebens

In unserer überstrukturierten und rationellen Gesellschaft ist der Blick für das Wesentliche bzw. das Natürliche im Leben abhanden gekommen. Wer sagt uns wirklich, wie das Leben funktioniert und warum wir so sind, wie wir sind? Das Bewusstsein für die natürlichen und prägenden Abläufe von Lebensphasen ist nicht mehr vorhanden – sie wirken und beeinflussen uns dennoch – jeden Tag! In diesem Workshop widmen wir uns diesen Lebensphasen auf eine nachvollziehbare und logische Art und Weise. Das ermöglicht uns, bewusster im Alltag damit umzugehen!

- **Schwangerschaft, Geburt, der 7-Jahreszyklus und der Tod – ein Blick in verschiedene Weltbilder und Wissenschaften**
- **Festgefahrene Muster und woher kommen sie?**
- **Bewusstseins- und Entwicklungsstufen aus energetischer Sicht**
- **Welche Werte gibt es in meinem Leben?**
- **ICH und SELBST – gibt es da einen energetischen Unterschied?**
- **Veränderung – die einzige Konstante im Leben**
- **Des eigenen Glückes Schmied... und die hermetischen Gesetze**
- **Rituale des Alltags**

Leitung: Michael Stingeder, dipl. Humanenergetiker, dipl. Erwachsenenbildungstrainer,  
Lehrgangsleiter Humanenergetik am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.  
Zeit: Donnerstag, 22.1.2015, 19:00–22:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 20,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

## 2/10: Die Metamorphische Methode

Aufgrund von eingeschränkten Überzeugungen über uns selbst bzw. unser Leben neigen wir dazu, in manchen Mustern stecken zu bleiben. Dieses „Steckenbleiben“ kann sich durch körperliche oder geistige Überlastung, emotionale Probleme, destruktive Lebenssituationen oder Krankheiten äußern. Durch die Metamorphische Methode ist es möglich, sich aus der Stagnation in gewissen Lebensabschnitten zu lösen, um aus dem Unterbewusstsein die Bewegung des Lebensflusses wieder zu erfahren und unser weiteres Leben gesund, positiv und ausgeglichen zu gestalten. Die Metamorphose ist eine einfache und effektive Methode, die an den reflektorischen Zonen der Wirbelsäule, an Händen, Füßen und am Kopf ausgeführt wird. Dadurch ist sie entlastend und aufrichtend für die Wirbelsäule und somit für den ganzen Menschen. Die Chakren entlang der Wirbelsäule werden harmonisiert und ausgeglichen.

Leitung: Brigitte Lehner  
dipl. Kinesiologin, Energetikerin und Trainerin der Metamorphischen Methode  
Zeit: Dienstag, 14. und 21.10.2014, 18:30–22:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 55,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

## 2/11: Klangmeditation für Erwachsene

Überforderung, Druck und Stress hinterlassen Spuren an Körper und Seele. Immer mehr Menschen sehnen sich nach Ruhe und Entspannung. Klänge berühren sanft unser Innerstes, vibrieren Blockaden frei und lassen unsere Seele baumeln. In diesen Klang-Meditationen werden hochschwingende, kraftvolle Kristallschalen und andere heilsame Klanginstrumente verwendet. Bei jeder Meditation werden den TeilnehmerInnen zum Thema passende ätherische Öle zur Verfügung gestellt.

- **Loslassen – Muster und Prägungen von Vater und Mutter**
- **Herzmeditation – Ein inneres Kind wird gesehen und versorgt**
- **Das Haus meiner Seele – wie nehme ich verschiedene Räume (Beruf, Beziehung,...) im Moment wahr?**

Leitung: Margot Steiner, dipl. Lebensklangenergetikerin  
Zeit: Freitag, 7., 14. und 21.11.2014, 19:00–21:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 65,- Anmeldung erforderlich, max. 10 Personen!

## 2/12: Leben mit den 5 Elementen

- Welchen Einfluss haben die 5 Elemente auf mich?
- Bin ich dem Feuer, der Erde, dem Metall, dem Wasser oder dem Holz zugeordnet? Was geschieht, wenn ich Holz bin und mein Partner Feuer ist?
- Wie kann ich Formen und Materialien gezielt einsetzen, um mein Element zu stärken?

Leitung: Renate Schöffl, Energetikerin  
Zeit: Donnerstag, 2. und 9.10.2014, 19:30–22:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 40,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen!

## 2/13: Erfolgreich glücklich?

- Welche Glaubenssätze, übernommene Muster und alte Verletzungen hindern mich daran, mein Leben wieder von der Sonnenseite zu sehen?
- Ist das Glas halb voll oder gar leer?
- Welchen Einfluss hat mein Umfeld auf mich?
- Erfülle ich die Erwartungshaltung der anderen oder tue ich das, was für mich stimmig ist?

***„Glück ist erlernbar“, meint Dr. Eckart von Hirschhausen. Und was meinen Sie?***

Leitung: Renate Schöffl, Energetikerin  
Zeit: Montag, 10. und 17.11.2014, 19:30–22:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 40,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen

## 2/14: 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: **Kurs I** Mittwoch, 24.9. bis 29.10. 2014, 10:05–11:35, 6x  
**Kurs II** Mittwoch, 5.11. bis 10.12.2014, 10:05–11:35, 6x  
**Kurs II** Mittwoch, 7.1. bis 11.2.2015, 10:05–11:36, 6x  
Ort: Spektrum  
Preis: € 72,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

## 2/15: Wildkräuterwanderung

Früher wusste der Mensch viel über die Bedeutung von Pflanzen für Körper, Geist und Seele. Auch heute 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 ihnen nur zuwenden.

Während dieser 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. Das Erlernte werden Sie zu Hause täglich anwenden können! Im Anschluss an die Kräuterwanderung bereiten wir aus unseren gesammelten Kräutern bei einem Picknick eine schmackhafte Jause zu.

Leitung: Daniela Dettling, Kräuterpädagogin  
Zeit: Montag, 6.10.2014, 14:30–17:30  
Ort: Treffpunkt Biobauernhof Warschenhofergut, Gallneukirchen  
Preis: € 25,- 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.

## 2/16: Gschmackige Kräuter zum Abendessen/zur Jause

Herrlich – der Geschmack des selbst gemachten Kräutertopfens, geschmackvoll der Salat mit selbstgemachtem Kräuternessig...

An diesem Abend erfahren wir Wissenswertes rund um Salat- und Würzkräuter. Einige Wildkräuter verarbeiten wir zu wunderbaren Aufstrichen und Essig oder Öl. Wir erfahren die positiven Wirkungen der Kräuter auf unseren Körper und unsere Verdauung und warum diese so wichtig für uns sind.

Leitung: Daniela Dettling, Kräuterpädagogin  
Zeit: Montag, 20.10.2014, 18:00–20:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 20,- Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen!

Bitte bringen Sie 0,5 Liter Olivenöl ODER Essig, eine Flasche für Kräuteröl/Kräuternessig sowie 1–2 Behälter für die Aufstriche mit. Alle anderen Materialien sind im Preis enthalten!

## 2/17: Wildkräuter zur Erkältungszeit

Jedes Jahr das gleiche Leid: die Nase kribbelt, der Hals kratzt und der Husten wird schon hartnäckig! Damit es nicht wieder so weit kommt: Welche Hausmittel helfen uns in der kalten Jahreszeit? Bedienen wir uns am Reichtum der Natur und schöpfen wir aus dem Vollen!

Viele Wildkräuter sind ideal für Hustentee- oder Inhalationsmischungen bzw. einen Brustbalsam. Kommen Sie fit uns gesund durch die Erkältungszeit!

Leitung: Daniela Dettling, Kräuterpädagogin  
Zeit: Montag, 3.11.2014, 18:00–20:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 20,- inkl. Materialkosten, Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen!



**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 Inndorfer, langjährige Yogalehrerin und Expertin für ganzheitliche Gesundheitsförderung

**[www.martha-yoga.at](http://www.martha-yoga.at), mobil: 0650 / 534 15 20**

## Gesundheit und Wohlbefinden

### 2/18: Selbstgemachte Weihnachtsgeschenke

Selbstgemachte Geschenke erfreuen die Herzen unserer Liebsten, sie haben für die Beschenkten einen ganz besonderen Wert. Rechtzeitig vor dem Weihnachtsfest stellen wir an diesem Abend Präsente aus Kräutern und Gewürzen zu, nähen kleine Duftkissen oder zaubern wundervolle kulinarische Köstlichkeiten. Mit und ohne Alkohol, mit Salz, mit Zucker, mit Naturmaterialien, zur Körperpflege – es wird für jede(n) etwas dabei sein!

Leitung: Daniela Dettling, Kräuterpädagogin  
Zeit: Montag, 1.12.2014, 18:00–20:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 20,- inkl. Materialkosten, Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen!  
Bitte bringen Sie 0,5 Liter Olivenöl, eine Flasche für das Kräuteröl,  
2 kleine Marmeladegläser mit Deckel ev. kleine Fläschchen mit Verschluss mit.  
Alle anderen Materialien sind im Preis enthalten.

## Elternbildung / Angebote für Kinder

### 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 2014 bis Juli 2015, 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 1.9.2014 bis 9.2.2015, 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

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: **Kurs I** Freitag, 3.10. bis 21.11.2014, 9:30–11:00, 8x  
**Kurs II** Freitag, 9.1. bis 13.2.2015, 9:30–11:00, 6x  
Ort: Spektrum  
Preis: **Kurs I** € 56,- / **Kurs II** € 42,- inkl. Kaffee für die Erwachsenen  
Anmeldung erforderlich, max. 8 Paare Kind + Begleitung!



## 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 computer-unterstützten 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 0681/81 50 47 72 vereinbaren!  
Ort: Gallneukirchen, Luegfeld 17  
Preis: € 25,- pro Trainingsstunde

### 3/04: Wie Hausübung gelingen kann

Hausübung – in vielen Familien ein ewiges Diskussionsthema und Auslöser vermeidbarer Konflikte. Ein Ausstieg aus der Spirale von elterlichem Druck, kindlicher Unwilligkeit und beidseitiger Unzufriedenheit ist möglich. Wie können wir als Eltern unsere Kinder dabei unterstützen, ihre Aufgaben konzentriert, selbständig und mit Freude zu erledigen? Welche Rahmenbedingungen müssen wir unseren Kindern zur Verfügung stellen? An diesem Abend sammeln wir einfach umsetzbare Tipps für effektives Arbeiten und bessere Konzentration, die die eigenen Kinder unterstützen werden, eigenverantwortlich und mit Freude ihre Aufgaben zu erledigen.

Leitung: Sabine Reichsthaler, Dipl. Mentaltrainerin  
Zeit: Montag, 13.10.2014, 19:30  
Ort: Spektrum  
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



### 3/05: Schenken und beschenkt werden

#### Entgehen Sie mit unseren Tipps dem weihnachtlichen Geschenke-Rausch

Wie wir in unseren Familien mit Festtagen wie Weihnachten und Geschenken umgehen, hängt weitgehend davon ab, wie wir sozialisiert wurden und was wir vorgelebt bekommen haben. Jede/r von uns stand sicher schon vor der Aufgabe, was schenke ich zu diversen Festen oder Einladungen – was bringe ich mit?

Sich mit der Thematik des Schenkens auseinander zu setzen und vielleicht in Zukunft etwas völlig Neues auszuprobieren ist Ziel dieses Abends.

Leitung: Marianne Hofer-Pühringer, Dipl. Lebensberaterin  
Zeit: Dienstag, 18.11.2014, 19:30–22:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



### 3/06: Mein Kind schläft nicht durch

Wie schaut das optimale Kinderzimmer nach Feng Shui aus? Welche Wirkung haben Farben auf mein Kind und dessen Umgebung? Was sollte ich berücksichtigen, damit mein Kind fit und ausgeschlafen für den neuen Tag ist? Ausgeglichen und konzentriert? Was hat das alles mit dem Schlafplatz zu tun?

Leitung: Renate Schöffl, Energetikerin  
Zeit: Mittwoch, 15. und 22.10.2014, 19:30–22:00  
Ort: Spektrum  
Preis: € 40,- Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen!

## 3/07: Wut, Zorn ...wenn Gefühle unsere Kinder überrollen

Wenn man ein Problem hat, braucht man eine Lösung – so ist es in allen Lebensbereichen. (Nicht nur) Kinder reagieren oft überdreht, mit Wutausbrüchen, mit Hilflosigkeit, ...können oft nicht mehr inne halten und werden sozusagen von einer „Gefühlslawine mitgerissen“, haben sich nicht mehr unter Kontrolle.

Welche sinnvollen Erstreaktionen können wir als ErzieherInnen setzen und wie können wir unsere Kinder unterstützen, ihre Gefühle (und auch unsere eigenen) verstehen und kontrollieren zu lernen.

Leitung: Ingrid Holzweber, VS-Direktorin i. R.,  
Konflikt- und Scheidungsmediatorin,  
Persönlichkeits- und Kommunikationstrainerin, Coach  
Zeit: Dienstag, 7.10.2014, 19:30  
Ort: Spektrum  
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



## 3/08: Wer rastet, der rostet – dies gilt für unser aller Gedächtnis!

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. Lernen Sie viele kleine Übungen kennen, mit denen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Ihre geistige Fitness steigern können. Nicht nur der Geist bleibt dabei wach – der Spaß, gemeinam mit dem Kindern das Gedächtnis vor dem Vergessen zu wappnen, fördert Nähe, Neugierde, Toleranz...Das menschliche Gehirn braucht von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter Herausforderung und Training!

Leitung: Ingrid Holzweber, VS-Direktorin i. R.,  
Konflikt- und Scheidungsmediatorin,  
Persönlichkeits- und Kommunikationstrainerin, Coach  
Zeit: Dienstag, 4.11.2014, 19:30  
Ort: Spektrum  
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



## 3/09: NEIN aus Liebe

Die Kunst, mit einem guten Gewissen NEIN zu sagen

Ein klares NEIN ist oft die liebevollste Antwort, die wir geben können. Warum fällt es uns so schwer, zu unseren Kindern, unserer Partnerin, unserem Partner, mit gutem Gewissen NEIN zu sagen?

Leitung: Gudrun Bernhard-Tschernuth,  
familylab – Seminarleiterin  
Zeit: Donnerstag, 13.11.2014, 19:30  
Ort: Spektrum  
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



### **3/10: Wie redest du denn mit mir? Warum hörst du mir nicht zu?**

In diesem Vortrag wird ein Kommunikationsstil vorgestellt, der auf Basis der gegenseitigen Wertschätzung aufbaut. Dieser stärkt die Eltern-Kind-Beziehung nicht nur in problemfreien Situationen, sondern bewährt sich gerade dann, wenn es um Problemlösungen geht.

Leitung: Barbara Klaner, Gordon–Familientrainerin  
Zeit: Donnerstag, 6.11.2014, 19:30  
Ort: Spektrum  
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!



### **3/11: Konfliktbewältigung – mit Kindern reden – streiten – Konflikte lösen**

Konflikte sind eine Chance, aneinander zu reifen und die eigene Meinung zu äußern. Wichtig ist, eine Konfliktlösung anzustreben, bei der beide gewinnen. Wie kann ich dem Anderen helfen, Lösungen für seine Probleme zu finden?

Leitung: Barbara Klaner, Gordon–Familientrainerin  
Zeit: Donnerstag, 15.1.2015, 19:30  
Ort: Spektrum  
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!



### **3/12: Säuglings- und Kindernotfallkurs**

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Das gilt sowohl in der Medizin als auch in der Ersten Hilfe.

Dieser Kurs hat zum Ziel, die KursteilnehmerInnen mit allen Maßnahmen der Ersten Hilfe bei Notfällen und Erkrankungen im Säuglings- und Kleinkindalter so vertraut zu machen, dass sie selbständig und eigenverantwortlich Erste Hilfe leisten können. Die Beschäftigung mit verschiedenen Unfallursachen im Säuglings- und Kleinkindalter soll zur Unfallverhütung beitragen.

Leitung: MitarbeiterIn des Roten Kreuzes  
Zeit: Donnerstag, 29.1. und 12.2.2015, 19:00–22:00, 2x  
Ort: Rotes Kreuz, Ortsstelle Gallneukirchen  
Preis: € 36,- Anmeldung erforderlich, max. 22 Personen!



## **3/13: Klangmediation für Kinder von 6–10 Jahren**

Unsere Kinder müssen sich heutzutage vielen unterschiedlichen Herausforderungen stellen. Oft ist es im Alltag nicht leicht, sich zu entspannen, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

Klangreisen sind eine wundervolle Möglichkeit, vom Verstand ins Gefühl zu kommen, loszulassen und sich leicht und frei zu fühlen. An diesen Nachmittagen lernen die Kinder außerdem Entspannungsübungen, die sie zu Hause im Alltag anwenden können. Klangschalen, verschiedene Klanginstrumente und hochwertige ätherische Öle warten darauf, von den Kindern ausprobiert zu werden.

Leitung: Margot Steiner, dipl. Lebensklangenergetikerin  
Zeit: Freitag, 7., 14. und 21.11.2014, 16:00–17:15, 3x  
Ort: Spektrum  
Preis: € 40,– Anmeldung erforderlich, max. 8 TeilnehmerInnen!

## **3/14: Lerntechniktraining für Kinder von 6–10 Jahren**

Lernen begleitet uns ein Leben lang. Ob in der Schule, im Studium, bei Fortbildungen oder im Beruf – es ist immer notwendig, sich neue Inhalte anzueignen. Zur Strukturierung des Stoffes und für eine gegliederte Vorgehensweise beim Lernen ist es wichtig, sich einen Überblick zu verschaffen und Möglichkeiten zur Hand zu haben, die eigenen Lernmethoden zu verbessern.

In diesem Lerntechniktraining wird den SchülerInnen vermittelt, wie sie sich eigenständig um ihre Hausaufgaben kümmern und welche Möglichkeiten es gibt, Lerninhalte zu erarbeiten. Welche Dinge müssen zuerst erledigt werden und welche können über einen längeren Zeitraum geplant werden?

Arbeitsplatzgestaltung, Zeitplan erstellen, To-do-Liste erstellen, Lern- und Merktechniken, Entspannungsübungen für die Lernpausen stehen auf dem Programm!

Leitung: Barbara Tobisch, Bakk.phil. MA  
Zeit: ab Donnerstag, 8.1.2015, 16:30–17:30, 5x  
Ort: Spektrum  
Preis: € 50,– Anmeldung erforderlich, max. 6 TeilnehmerInnen!

## **3/15: Selbstverteidigung für Mädchen von 8–12 Jahren**

Gefahrensituationen erkennen und sich richtig zu verteidigen sind die Inhalte dieses Kurses. Dabei werden einfache und wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung erlernt und geübt.

Leitung: Barbara Tobisch, Bakk.phil. MA  
Zeit: ab Donnerstag, 8.1.2015, 17:45–18:45, 5x  
Ort: Spektrum  
Preis: € 45,– Anmeldung erforderlich, max. 8 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](mailto: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

**OÖ Familienreferat**  
www.familienkarte.at

**Kinder- und Jugendhilfe**  
Oberösterreich

**bmfj**  
BUNDESMINISTERIUM FÜR  
FAMILIEN UND JUGEND

**BM | BF**  
Bundesministerium für  
Bildung und Frauen

## 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 kundentstärkste 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

**SPARKASSE**  
Oberösterreich

# OBERÖSTERREICH ISST GESUND.



## Benni Besseresser zeigt wie's geht:

Im Kindesalter ist die Veränderung von Essgewohnheiten noch am einfachsten. Daher setzen wir mit unseren Maßnahmen dort an, wo man den größten Erfolg bei der Umstellung von Ernährung und Bewegung erzielen kann.



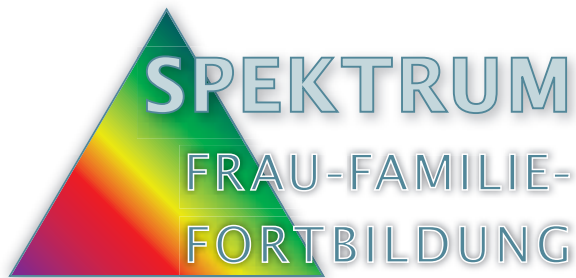
Detaillierte Informationen finden Sie unter  
**www.gesundes-oberoesterreich.at**



bezahlte Anzeige

# 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

## Wir sind für Sie da!