

Herbst 2017

- ▶ **Gewalt in der Sprache**
- ▶ **Kochlöffel oder Schraubenzieher?**
- ▶ **5-Elemente-Kraftrundgang**
- ▶ **Soulfood**
- ▶ **Weil ich ein Mädchen/Junge bin...**
- ▶ **Systemische Familientherapie**



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,

Bildungsangebote für die Region zu gestalten, die unser Umfeld spiegeln und aktuelle Themen aufgreifen, ist unsere besondere Stärke. Wir freuen uns, dass es uns wieder gelungen ist, ein vielseitiges Programm zusammenzustellen, das Ihr Wissen vergrößert und Ihre Kompetenzen in vielen Bereichen stärkt. Ergreifen Sie durch Ihre Anmeldung die Initiative zur Weiterentwicklung, die Ihr Leben bereichert und Ihnen viele neue soziale Kontakte ermöglicht!

Wir freuen uns auf Sie!



R. Dornstauder
Renate Dornstauder (Vereinsvorsitzende)



Birgit Auer
Birgit Auer (Geschäftsführerin)

NEUE
ZEITEN.
NEUE
MÖGLICH-
KEITEN.

Machen wir Oberösterreich zu einem Land der Möglichkeiten.

Wo jede und jeder Chancen hat und sie nützen kann.

Es liegt an uns.

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 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. 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: Klientenzentrierte Psychotherapie

- **Unterstützung und Hilfe bei emotionalen Konflikt- und Krisensituationen,**
- **bei psychischen Beschwerden und Leidenszuständen**

in einer Atmosphäre, die geprägt ist von Einfühlung, tiefem Verständnis, Wertschätzung und Respekt.

Leitung: Nicole Koblmiller, Psychotherapeutin in i.A. u. S., Safe-Mentorin
Zeit: Terminvereinbarung unter 0677/616 14 046
Preis: € 65,- pro Einheit

1/03: Systemische Familientherapie

- **Einzel-Psychotherapie (Erwachsene, Kinder und Jugendliche)**
bei: psychosomatischen Beschwerden, Angststörungen, Depressionen, Burn Out, Essstörungen, Verhaltensstörungen des Kindes- und Jugendalters
- **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 Schnellinger, Psychotherapeutin in i.A. u. S., Mitarbeit auf der Jugendpsychiatrischen Ambulanz/Neuromed Campus Kepleruniversitätsklinikum und in freier Praxis
Zeit: Terminvereinbarung unter 0650/75 94 040
Preis: € 50,- pro Einheit

1/04: Finden Sie die passenden Worte!

- **Witzig, kreativ, geistig wendig antworten und reagieren**
- **Wertschätzend und gleichzeitig schlagfertig sein in jeder Situation**

Leitung: Renate Schöffl, Energetikerin, ganzheitliche Praxis nach der 3-S-Methode
Zeit: Dienstag, 17. und 24.10.2017, 19:30–21:30
Ort: Spektrum
Preis: € 35,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

Unsere Veranstaltung zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen 25. November 2017

1/05: Gewalt in der Sprache – wenn Worte zur Waffe werden

Wir nehmen an, dass durch Reden, durch Worte Gewalt verhindert werden kann, dass Gewalt und Sprache einander ausschließen. Und doch können Worte verletzen und zerstören. Welche Macht – bzw. welche Kraft – haben Sätze unserer Alltagssprache? Wie wirken positive oder negative Formulierungen auf uns und unser Gegenüber? Wie können wir über minimale Änderungen in unserem Sprechen Frieden halten statt Konflikte schüren? Wie können wir brisante Situationen mit Worten deeskalieren und unserem Gegenüber verbal „den Wind aus den Segeln nehmen“?

Kurzweiliger Workshop mit vielen Beispielen aus unserer Alltagssprache, um Gewalt in der Sprache zu erkennen und zu wandeln. Es ist unsere Wort-Wahl, unsere Verantwortung, ob wir Worte auf zerstörerische und verletzende Weise zum Angriff nutzen oder um zu erschaffen, zu unterstützen, zu heilen.

Leitung: Sabine Reichsthaler, dipl. Mentaltrainerin
Zeit: Montag, 27.11.2017, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 30,- Anmeldung erforderlich, max. 10 Personen!

1/06: In drei Sekunden zum Erfolg!

- **Der erste Eindruck bekommt keine zweite Chance**
- **Outfit als Image**
- **Stimme als Chance**
- **Ihre Gestik und Mimik**
- **Wie werde ich wahr genommen?**
- **Körpersprache richtig einsetzen**

Leitung: Renate Schöffl, Energetikerin, ganzheitliche Praxis nach der 3-S-Methode
Zeit: Mittwoch, 4. und 11.10.2017, 19:30–21:30
Ort: Spektrum
Preis: € 35,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

1/07: Reden ist Silber – Schreiben ist Gold

Die TeilnehmerInnen können in diesem Seminar das Schreiben als Ausdrucksmöglichkeit kennen lernen, bzw. wird ihr Selbstausdruck gefördert. Sie entdecken das Schreiben als Gegenpol zum Reden und so mögliche eigene kreative Potentiale und Talente. Durch das Kennenlernen verschiedener Schreibgattungen entdecken die TeilnehmerInnen die Freude am Schreiben (wieder). Wer möchte, kann seine(n) Text(e) in der Gruppe vorlesen, es besteht jedoch keine Verpflichtung dazu. Die Texte werden weder bewertet noch interpretiert. Es gibt kein richtig oder falsch, lediglich die Erkenntnis, dass Schreiben gut tut und eine heilende Wirkung hat!

Leitung: Michaela Kaiser, Dipl.-Pädagogin, Kunsttherapeutin i.A.
Zeit: ab Montag, 8.1.2018, 19:30–21:00, 6x
Ort: Spektrum
Preis: € 48,- Anmeldung erforderlich, max. 8 TeilnehmerInnen!

1/08: Digitale Medien verwalten

Wie können Sie Bilder, Filme oder Musik von Ihrem Handy, Ihrer Digitalkamera oder Ihrem USB-Stick auf Ihrem PC speichern und verwalten?

Zeit: Montag, 16.10.2017, 18:00–21:00

1/09: Google-Fotos oder Schluss mit dem Bilder-Chaos auf Ihrem PC!

Fotos ordnen, sortieren und speichern
Online-Fotoalben erstellen und teilen

Zeit: Montag, 13.11.2017, 8:00–21:00

1/10: Tipps und Tricks für Ihren Computeralltag

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer einfacher nutzen können und so schneller durch den „Windows-Alltag“ kommen, z.B. Durch Tastenkombinationen, Abkürzungen und Einstellungen.

Zeit: Montag, 22.1.2018, 18:00–21:00

*Diese drei Kurse mit Dipl. Päd. Matthias Schmid sind für **Personen jeden Alters** mit Computerkenntnissen geeignet, finden in der VS Mittertreffling statt und kosten je € 35,- bei Buchung im Gesamtpaket € 100,-.
Anmeldung erforderlich, max. 8 TeilnehmerInnen!*

1/11: Kochlöffel oder Schraubenzieher

Ziel dieses Workshops ist es, unterschiedlichen Fragen zum Thema Rollenbilder in uns nach zu gehen:

- **Welche Bilder über Frauen und Männer trage ich in mir?
Wo liegen die Wurzeln dieser „Urbilder“?**
- **Welchen Einfluss hatten diese Überzeugungen auf meine eigene Berufswahl?**
- **Wie formt sich aus entwicklungspsychologischer Sicht die Geschlechterrolle?**
- **Welchen Einfluss haben weibliche und männliche Vorbilder auf das Rollenverständnis von Mädchen und Jungen?**

In angeleiteten Übungen zur Selbstreflexion sowie durch Gespräche in der Gruppe soll in geschützter Atmosphäre ein Nachdenken über das eigenen Rollenverständnis möglich werden. Der Prozess der Selbsterfahrung bietet die Chance, den eigenen Handlungsspielraum als Frau zu erweitern und bewusster mit den „Bildern im Kopf“ umzugehen.

Leitung: Petra Kepplinger, Psychotherapeutin, Diplompädagogin
Zeit: Donnerstag, 19.10.2017, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 35,– Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

1/12: Selbstmotivation

Was hindert kluge Menschen daran, glücklich zu sein im Leben?

Wir alle wollen glücklich sein in unserem Leben. Wie oft laufen wir daher Dingen nach, von denen wir hoffen/meinen, sie würden uns dieses ersehnte Glück bescheren? Die meisten Wissenschaftler sind sich allerdings darüber einig, dass dafür Glücksfähigkeit notwendig ist! Um diese zu erreichen, sind Selbstmotivationsfähigkeit, Begeisterungsfähigkeit und die Fähigkeit, Glück tatsächlich empfinden zu können, Voraussetzung! Selbstmotivierte Menschen arbeiten mit Begeisterung, erzielen bessere Arbeitsergebnisse,... sind zufriedener, glücklicher, werden aktiv, wenn es die Situation erfordert,... Machen wir uns in diesem Workshop gemeinsam auf die Suche nach dem Glück und steigern wir unsere Selbstmotivation!

Leitung: Ingrid Holzwerber, Kommunikationstrainerin, Mediatorin, Coach
Zeit: Donnerstag, 23.11.2017, 19:30–21:30
Ort: Spektrum
Preis: € 20,– Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

1/13: 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 2.10.2017, 10:00–11:30, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 100,-/€ 95,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

1/14: Let's get talking II

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

Leitung: Daphne Prandstätter
Zeit: ab Montag, 2.10.2017, 8:15–9:45, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 100,-/€ 95,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

1/15: 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, 3.10.2017, 8:00–9:30, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 100,-/€ 95,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

1/16: 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, 3.10.2017, 9:45–11:15, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 100,-/€ 95,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

2/01: Yoga – *bereits ausgebucht!!!*

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 Montag, 2.10.2017, 18:00–19:15, 10x
Kurs 2 mit Andrea Wögerbauer ab Mittwoch, 4.10.2017, 16:45–18:00, 8x
Kurs 3 mit Andrea Wögerbauer ab Mittwoch, 4.10.2017, 18:15–19:30, 8x
Kurs 4 mit Andrea Wögerbauer ab Donnerstag, 5.10.2017, 9:15–10:30, 8x
Kurs 5 mit Kerstin Eichhorn ab Montag, 8.1.2018, 18:00–19:15, 6x
Kurs 6 mit Andrea Wögerbauer ab Mittwoch, 17.1.2018, 16:45–18:00, 4x
Kurs 7 mit Andrea Wögerbauer ab Mittwoch, 17.1.2018, 18:15–19:30, 4x
Kurs 8 mit Andrea Wögerbauer ab Donnerstag, 18.10.2018, 9:15–10:30, 4x

Ort: Spektrum

Preis: **Kurs 1:** € 100,– **Kurse 2–4:** € je 80,– **Kurs 5:** € 60,– **Kurse 6–8:** € 40,–
Anmeldungen erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

2/02: 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

Zeit: **Kurs I** ab Dienstag, 26.9.2017, 18:15–19:15, 15x
Kurs II ab Dienstag, 26.9.2017, 19:15–20:15, 15x

Ort: Spektrum

Preis: € 100,– Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmerinnen!

2/03: Lomi Lomi Nui und PanArt

Die Lomi Lomi Nui-Wohlfühlmassage aus Hawaii erzeugt durch fließende Massagestriche und sanfte Muskeldehnungen mit warmem Kokosöl eine Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele. PanArt ist die Malerei des Herzens. Potential und Talent der TeilnehmerInnen findet spielerisch nicht im Denken sondern im Fühlen seinen Ausdruck.

Leitung: Gerlinde Freller-Probst, zertifizierte Lomi Lomi Nui Masseurin und diplomierte PanArt Malerin

Zeit: Donnerstag, 1.2.2018, 19:30

Ort: Spektrum

Preis: **KOSTENLOSER Infoabend!**
Anmeldung, erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/04: Der Gesang der Stille

Meditation mit Klangschalen aus Bergkristall

Kristallklangschalen haben die wunderbare Eigenschaft, uns in kurzer Zeit und auf einfache Weise in tiefe Stille der Harmonie zu begleiten. Der Klang bringt Körper, Geist und Seele zum Schwingen. Entspannung pur durch die sanften Klangwellen. So wie das Wasser in den Kristallklangschalen anfängt, einen Springbrunnen zu erzeugen, wenn sie durch Reiben zum Klingen gebracht werden, so wird auch das Wasser in unserem Körper in Schwingung gebracht. Extrem starke Klangschwingungen haben großen Einfluss auf die mit Wasser angereicherten Zellen, womit sich erklärt, warum viele Heiler und Therapeuten gezielt mit Klängen arbeiten. Bei regelmäßiger Meditation mit Kristallklangschalen wirkt die ordnende Struktur des Klangs nachhaltig auf dich. So stabilisiert sich zum Beispiel deine Gesundheit, deine Gelassenheit wächst und die Bewältigung des Alltages gelingt leichter. Gönn dir diese Stunde, um zu dir selber zu kommen, dich zu entspannen und einfach zu genießen!

Leitung: Monika Pointner, spirituelle Energetikerin
Zeit: Donnerstag, 21.9. + 2.11.2017 + 25.1.2018, 19:00–20:00, 3x
Ort: Spektrum
Preis: € 39,- Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen!
Bitte Decke, Polster, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

2/05: Progressive Muskelentspannung

Entspannungstechniken können den Körper positiv beeinflussen und werden z. B. bei chronischen Schmerzen, Stress, Bluthochdruck, Schlafstörungen oder Muskelverspannung angewendet. Ziel dieser Seminar ist, über kurzzeitige Anspannung einzelner Muskelgruppen und danach Entspannung die gesamte Körpermuskulatur zu lockern und dadurch zu innerer Ruhe zu gelangen – einfach und effektiv!

Leitung: Mag.^a Christine Mayr-Pieper
klinische Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin i.A. u. S.
Zeit: ab Dienstag, 17.10.2017, 17:00–18:00, 5x
Ort: Spektrum
Preis: € 66,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!
Bitte bringen Sie Decke, Polster und warme Socken mit.

Wenn Sie die Programmhefte in Zukunft elektronisch erhalten möchten,
senden Sie bitte eine Email mit
„Elektronische Zustellung des Programmheftes“
im Betreff sowie Angabe Ihres Namens und Ihrer Anschrift an
>> **spektrum@utanet.at** <<

2/06: 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**
- **Daoyin – die Kunst des Leitens und Dehnens der Lebensenergie**
- **Selbstheilungskräfte entwickeln**

Leitung: Michael Stinger, dipl. Humanenergetiker, dipl. Erwachsenenbildungstrainer, Lehrgangleiter Humanenergetik am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.
Zeit: **Kurs I** Donnerstag, 5.10. bis 23.11.2017, 18:15–19:45, 6x
Kurs II Donnerstag, 5.10. bis 23.11.2017, 20:00–21:30, 6x
Ort: Spektrum
Preis: € 72,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung!

2/07: 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-Bewusst-Sein und innere Zufriedenheit**

Leitung: Michael Stinger, dipl. Humanenergetiker, dipl. Erwachsenenbildungstrainer, Lehrgangleiter Humanenergetik am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.
Zeit: Mittwoch, 15.11.2017, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 25,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/08: Unsere Ahnen – Kraft und Wurzeln unseres Lebens

Längst Mangelnder Selbstwert und Selbstvertrauen sind weitgehende Thematiken in unserer Gesellschaft. Wie Bäume Kraft und Entfaltung über ihre Wurzeln beziehen, sind unsere Ahnen unsere Wurzeln. Das Wichtigste und Kostbarste haben sie uns schon geschenkt – unser Leben! Haben wir in unsere Ahnen kein Vertrauen und geben ihnen keinen Wert, so kann sich auch unser „Ich“ nicht naturgemäß entfalten. Denn nur, wer Bewusstsein bzw. Bewusstheit über seine Ahnen hat, kann sich seiner SELBST-BEWUSST-SEIN.

- **Bewusster Umgang mit den Ahnen**
- **Das Schicksal würdigen**
- **Selbst: –Wert, –Vertrauen, –Sicherheit, –Bewusstsein**
- **„Mein“ Sinn des Lebens**
- **Der Ahnenauftrag – wer unterstützt ihn und was habe ich davon?**
- **Die Kraft aus den Wurzeln spüren**

Leitung: Michael Stinger, dipl. Humanenergetiker, dipl. Erwachsenenbildungstrainer,
Lehrgangsleiter Humanenergetik am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.
Zeit: Mittwoch, 17.1.2018, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 25,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/09: Energetische Lebenskräfte – Aufstellung

Viele von uns existieren in einer Routine, in der wir nicht mehr erkennen, welche unserer Verhaltensmuster, unserer Glaubenssätze und unserer Gedanken uns dienlich sind und welche davon immer wieder Probleme hervor rufen.

Lebenskräfte – Aufstellungen bieten die Möglichkeit, in einer Gruppe aus der alltäglichen Routine heraus zu treten und die uns belastenden Themen aus anderen Blickwinkeln zu sehen und zu spüren. Diese sehr freie Form der Aufstellungsarbeit erlaubt sowohl der/dem Aufstellenden als auch den TeilnehmerInnen entweder als BeobachterIn oder als aufgestellte Lebenskraft die eigenen Themen neu zu beleuchten, neu zu spüren und die Zusammenhänge zu erkennen. Dies ermöglicht eine tiefgreifende, nachhaltige, persönliche Entwicklung für jede(n) TeilnehmerIn! Diese Art der Aufstellungsarbeit hat nichts mit Familienaufstellungen zu tun – es werden keine Personen aufgestellt, nur die relevanten Kräfte.

Leitung: Petra Göweil
Kinesiologin, Praxis für Cranio Sakrale Körperarbeit in Gallneukirchen
Zeit: Dienstag, 19.9.2017, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 35,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen!

2/10: 5-Elemente-Kraftrundgang

In Zusammenarbeit mit der gesunden Gemeinde Gallneukirchen wurde das Projekt des 5-Elemente-Kraftrundganges heuer im Frühjahr umgesetzt. In einem Rundgang im Zentrum von Gallneukirchen geben an fünf Orten informativ gestaltete Holzsäulen über die Elemente Feuer, Erde, Wasser Metall und Holz Auskunft.

Die Lehre der 5 Elemente ist eine Lebensphilosophie. Auf dem Kraft-Rundgang haben Sie die Möglichkeit, sich selbst einzuordnen: Welcher Typ bin ich? Welche Emotionen sind bei mir gerade präsent? Wie kann ich ein Element stärken (z.B. mit Kräutern, Meridianübungen und natürlich der richtigen Ernährung)? Es geht um ein ganzheitliches Verständnis von Mensch und Umwelt, Gesundheit und Krankheit, Körper und Geist. Die fünf Kraftplätze geben Einblicke in diese Lebensphilosophie.

Leitung: Petra Göweil, Tao Win-Spielleiterin, Kinesiologin und Cranio Sakrale Körperarbeit
Zeit: Donnerstag, 28.9.2017, 17:00–19:00
Ort: Treffpunkt beim Element Holz, Parkplatz Freibad, Walter-Hanl-Platz
Preis: € 15,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!

2/11: Tao Win – Das Spiel der Leichtigkeit

Die Spieler formulieren zu Beginn des Spieles ihr Thema, ihren Herzenswunsch, ihr Problem etc. Vom achtseitigen Würfel und der Spielfigur werden sie zu genau jenen Karten und Energiecodes geführt, deren Aussagen als Schlüssel zur Inneren Weisheit der Spieler selbst dienen. Diese können dann Schritt für Schritt mit jeder Spielrunde die individuelle Lösung immer weiter zulassen. Alte Bilder zerfallen – neue entstehen. Das Bewusstsein erhält eine weitere Dimension. Am Ende des Spieles hat sich eine neue Realität erschaffen. Zunächst im Inneren der Spieler und dann im Außen – im Alltag, im privaten, familiären und beruflichen Umfeld.

Leitung: Petra Göweil, Tao Win-Spielleiterin, Kinesiologin und Cranio Sakrale Körperarbeit
Zeit: Dienstag, 10.10.2017, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 35,- Anmeldung erforderlich, max. 6 Personen!

2/12: Kinesiologie-Workshop

Ein Leben in Fülle und aus unserem Potential schöpfen – wer wünscht sich das nicht? Kinesiologische Methoden unterstützen sanft und tiefgreifend dabei, Bewegung in festgefahrene Situationen und unser Gaubenssystem zu bringen, Lernen Sie an einem sehr bewegten Abend Übungen kennen, die Sie einfach in Ihren Alltag einbauen können: Meridiansystem, Klopfpunkte, emotionaler Stressabbau, Ausleitungen, Arbeit mit Farben und heilenden Schwingungen, u.v.m.

Leitung: Petra Göweil, Tao Win-Spielleiterin, Kinesiologin und Cranio Sakrale Körperarbeit
Zeit: Donnerstag, 16.11.2017, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 35,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen!

2/13: Chakren tönen

Chakren sind wichtige Energiezentren in unserem feinstofflichen Körper. An diesen Abenden beschäftigen wir uns mit den sieben Hauptchakren, deren Aufgaben und Wirkungsweisen. Wir werden sie durch gezielte Übungen aktivieren und anschließend tönen, d.h. die Aufmerksamkeit mit einem Ton auf das jeweilige Chakra lenken. Eventuell vorhandene Blockaden können so erkannt und auch gelöst werden. So erhalten wir wieder innere Balance. Für dieses Seminar sind keine gesanglichen Voraussetzungen notwendig.

Leitung: Andrea Undesser, Dipl. Meditationsleiterin

Zeit: **Kurs I** Mittwoch, 27.9.2017, 19:00–20:30
Kurs II Mittwoch, 10.1.2018, 19:00–20:30

Ort: Spektrum

Preis: € 12,– Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Decke und Kissen mit!

2/14: Aufatmen in 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. Gerade in der Vorweihnachtszeit steigt der Stresspegel kontinuierlich an und es bleibt oft so gar keine Zeit mehr 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 aufwerten.

Leitung: Andrea Undesser, Dipl. Meditationsleiterin

Zeit: Mittwoch, 6., 13. und 20.12.2017, 19:00–20:30

Ort: Spektrum

Preis: € 36,– Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Decke und Kissen mit!

2/15: Schicksalszahl – Glückszahl

- **Was bedeuten Zahlen und wie kann ich sie in meinen Alltag einbeziehen?**
- **Mein Geburtsdatum sagt mir, wer ich bin und wo ich hin will!**

Leitung: Renate Schöffl, Energetikerin, ganzheitliche Praxis nach der 3-S-Methode

Zeit: Montag, 13. und 20.11.2017, 19:30–21:30

Ort: Spektrum

Preis: € 35,– Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/16: Die Wildkräuter der vier Jahreszeiten

BUCHPRÄSENTATION

Rechtzeitig vor dem Weihnachtsfest veranstalten wir eine besinnliche Lesung bei Kräutertee und Kräuterkekse.

Das Wissen um die Kräuterkunde sollte jedem interessierten Menschen offen stehen. Das ganze Jahr über begleitet dieses Buch die/den LeserIn und führt Sie in die wunderbare Welt der heilenden Wildkräuter. Die Pflanzen werden in Wort und Bild genau beschrieben, damit sie auch in der Natur zu finden sind. Wertvolle Rezepte, Tipps zur Naturheilkunde oder alte überlieferte Geschichten ergänzen jede Pflanzenbeschreibung.

Daniela Dettling liest an diesem Abend Textpassagen aus ihrem Buch vor, beantwortet Ihre Fragen rund um die Heilkräuterkunde und versetzt Sie mit einer weihnachtlichen Räuchermischung in eine freudige und erwartungsvolle Stimmung!

Leitung: Daniela Dettling, Kräuterpädagogin
Zeit: Mittwoch, 29.11.2017, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: **Kostenlos!** Anmeldung erforderlich!

2/17: Räuchern und die Magie der Raunächte

Mystische Raunachts-Rituale, alte Traditionen wieder aufleben lassen, sich neu orientieren (wo möchte ich im neuen Jahr hin? Wo stehe ich derzeit?) ...sich selber beschenken – mit Zeit, Ruhe, Besinnlichkeit und neuen Inspirationen...

In den Raunächten verspüren viele Menschen etwas Mystisches. In diesen Nächten ist alles möglich! An diesem Abend erfahren Sie viel Wissenswertes zu den Raunächten. Welche Kräuter, Pflanzen, Harze oder Weihrauch eignen sich, um zu reinigen, zu klären und neue positive Energie willkommen zu heißen?

Weiters werden die Inhaltsstoffe verschiedener Themenräucherungen (Abschied, Loslassen, Energie und Kraft tanken, Liebe und Sexualität, Familie und Beziehung zu unseren Kindern, ...) erklärt. Tauchen Sie für ein paar Stunden in die wundervolle energetische Welt der Räucherungen ein!

Leitung: Daniela Dettling, Kräuterpädagogin
Zeit: Montag, 4.12.2017, 18:00–21:00
Ort: Spektrum
Preis: € 30,- inkl. Materialkosten, Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!

2/18: Wildkräuter in Ihrer Hausapotheke

Ist es notwendig, beim ersten Anzeichen beginnender Kopfschmerzen eine Schmerztablette zu nehmen? Bei leichtem Schnupfen zu gängigen Grippemitteln zu greifen und den Hexenschuss nur mit medizinischer Salbe zu behandeln?

Unsere Referentin sagt ganz klar und deutlich NEIN, denn gegen jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen. Und diese Wildkräuter werden wir gemeinsam zu einer kompakten Hausapotheke zusammenstellen. Wir widmen uns auch der Baby/Kinderpflege und die Referentin geht auf Ihre persönlichen Anliegen ein, damit für Sie eine individuelle Hausapotheke entstehen kann.

Leitung: Daniela Dettling, Kräuterpädagogin
Zeit: Montag, 24.1.2018, 18:00–21:00
Ort: Spektrum
Preis: € 30,- inkl. Materialkosten, Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!

2/19: Jetzt wird aufgeräumt!

Entrümpeln leert unsere Schränke, Keller und Garagen. Aufräumen bringt Ordnung in unser Leben. Loslassen macht uns frei für Neues!

An diesem Abend holen wir uns die nötige Motivation, um in unseren „Ecken“ endlich aufzuräumen. JETZT werden wir aktiv! Wir setzen das Großprojekt „Entrümpeln“ in kleinen, wirkungsvollen, von Entrümpelungsprofis erprobten Schritten um und lassen nicht länger zu, dass Ballast und Chaos unser Leben bestimmen.

Leitung: Sabine Reichsthaler, Dipl. Mentaltrainerin, gepr. Fastenbegleiterin
Zeit: Montag, 15.1.2018, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 30,- Anmeldung, erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/20: Ein Abend für mehr Leichtigkeit

An diesem Abend schafft die Referentin Raum, dass Sie Ihre innere Fülle wieder spüren können, Sie zu sich selbst finden und ins Genießen kommen.

Entspannungsübungen, Meditationen und achtsame Bewegungen aus dem Alltag werden Sie dabei unterstützen. Leichtigkeit stellt sich wie von selbst ein!

Leitung: Mag.^a Monika Baier-Puster
Dipl. Meditationsleiterin und Dipl. Cranio Sacral Praktikerin
Zeit: Mittwoch, 8.11.2017, 19:45–21:45
Ort: Spektrum
Preis: € 20,- Anmeldung, erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

2/21: Soul-Food

Soul-Food bedeutet Essen für die Seele. In diesem Vortrag beschreibt die Referentin diverse Nahrungsmittel, die unsere Seele aber auch unsere Mitte stärken. Welche Alternativen gibt es zu Schokolade als Nervennahrung? Wie können Sie sich etwas Gutes tun, um kraftvoll in den Tag zu starten und so allen unangenehmen Umständen wie Krankheitserregern, Stress oder emotionale Belastungen gegen zu steuern?

Dieser Vortrag unterstützt Menschen,

- **die aus ihrer Mitte sind,**
- **die sich schwach und energielos fühlen oder psychisch labil sind**
- **und ist an alle gerichtet, sie sich stärken/aufbauen möchten.**

Leitung: Tanja Lamplmair, TCM-Ernährungsberaterin, system. Kinesiologin
Zeit: Donnerstag, 18.10.2017, 19:30–21:30
Ort: Spektrum
Preis: € 20,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/22: Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Leiden Sie an Völlegefühl, Bauchschmerzen, Durchfall, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Juckreiz? Das könnten Anzeichen für eine Nahrungsmittelunverträglichkeit bedeuten. Aus Sicht der TCM besteht dabei eine Schwäche Ihrer Mitte.

Wie können Sie diese aufbauen und wieder zu mehr Lebensqualität finden? Für unsere Referentin ist der ganzheitliche Zugang zu diesem Thema sehr wichtig. Daher liefert sie Ihnen Inputs, wie schwer zu verdauende emotionale Ereignisse auf Ihren Körper wirken können.

Leitung: Tanja Lamplmair, TCM-Ernährungsberaterin, system. Kinesiologin
Zeit: Dienstag, 6.2.2018, 19:30–21:30
Ort: Spektrum
Preis: € 20,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/23: Abnehmen mit Leichtigkeit

Eine Abnehmen bedeutet auch „Ballast abwerfen“ und „Loslassen“. Genau hier setzt der ganzheitliche Ansatz der TCM an. An diesem Abend besinnen wir uns auf das Wesentliche und reduzieren das Überflüssige. Durch ein für Ihren Körper geeignetes Fasten wird Ihr Stoffwechsel in Schwung gebracht, werden Fette abgebaut und Giftstoffe ausgeleitet. Zusätzlich unterstützen Sie Ihren Körper dabei, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und somit Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität zu steigern.

Leitung: Tanja Lamplmair, TCM-Ernährungsberaterin, system. Kinesiologin
Zeit: Donnerstag, 15.2.2018, 19:30–21:30
Ort: Spektrum
Preis: € 20,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/24: Gsund/Gschmackig/Genießbar

Wer sich einseitig und nährstoffarm ernährt, ist anfälliger für Stress und schwächt sein Immunsystem. Dieser Abend widmet sich den Themen Ernährung – Ernährungsverhalten – Nährstoffe im (Berufs)Alltag.

- **Ihr individueller Energiebedarf**
- **Wie können Sie sich im Alltag optimal ernähren? Welche Lebensmittel lassen Sie den Tag hindurch leistungsfähig und konzentriert bleiben?**
- **Ein gesundes Frühstück als Start in den Tag**
- **Alternativen zu Wurstsemmel & Co im stressigen Arbeitsalltag**
- **Ernährungspyramide, Vergleich von Lebensmitteln hinsichtlich Kalorien, Fett und Zucker**
- **Tipps und Rezepte für eine regionale, saisonale gesunde Küche im Alltag**

Leitung: Petra Mayr, Ernährungstrainerin
Zeit: Mittwoch, 22.11.2017, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: 30,– Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/25: art:dance

In diesem Projekt werden zeitgenössischer Tanz, Improvisation und Bildende Kunst – insbesondere Malerei – verbunden, wobei der Schwerpunkt der gemeinsamen Arbeit auf Körpersensibilisierung und Improvisation liegt.

Die Freude an Körperbewusstsein und Tanz wird durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper vermittelt und bietet Unterstützung beim Entdecken des eigenen kreativen Potentials. Ein Raum zum Experimentieren, Erfahren und Erproben wird geschaffen und so kann sich das eigene Bewegungsrepertoire erweitern. Dadurch wächst die eigene künstlerische Ausdrucksmöglichkeit und neue „innere Landschaften“ werden entdeckt.

Leitung: Monika Huemer, Tänzerin & Tanzpädagogin, Kunst & Kulturvermittlerin
Zeit: Samstag, 3.2.2018, 10:00–13:00
Ort: Spektrum
Preis: € 35,– Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

Bitte bringen Sie weißes und graues Tonpapier (A3), Packpapier bzw. weißes großformatiges Papier (A2 oder A1) Kohle- oder Bleistift (weich) und Wachsmalstifte mit.

3/01: Zwergerlgruppe

Zwölf 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 und Caroline Erlacher
Zeit: September 2017 bis Juli 2018, 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 11.9.2017–12.2.2018, 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 BEWEGUNGS-ZWERGERL

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

Wenn Ihr Kinder 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 durch, dabei gibt es wie in jeder Eltern-Kind-Gruppe viel Spaß!

Leitung: Eva Bernauer
Zeit: **Kurs I** ab Freitag, 6.10.2017, 9:30–11:00, 6x
(ausgenommen 27.10. und 3.11.)
Kurs II ab Freitag, 12.1.2018, 9:30–11:00, 6x
Ort: Spektrum
Preis: € 48,- inkl. Kaffee für die Erwachsenen
Anmeldung erforderlich, max. 8 Paare Kind + Begleitung!



3/04: Wenn Teddys fliegen und Türen knallen...

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, 12.10.2017, 19:30–21:30
Ort: Spektrum
Preis: € 12,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!



3/05: 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, 9.11.2017, 19:30–21:30
Ort: Spektrum
Preis: € 12,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!



3/06: Weil ich ein Mädchen/Junge bin...!

Was macht Mädchen selbstbewusst? Wie kann man Mädchen auf dem Weg zum Frausein begleiten? Welchen Einfluss haben Gesellschaft, Vorbilder und Schönheitsideale auf das Selbstbild und den Selbstwert von Mädchen und Frauen?

Wie kann die Entwicklung von männlichem Selbstbewusstsein unter dem Einfluss von sich wandelnden Idealen und oft fehlenden Identifikationsfiguren gut gehen?

Wie kann sich Sexualität in einer sexualisierten Medienwelt gesund entfalten und wachsen?

Wo brauchen Kinder und Jugendliche Schutz und richtige Aufklärung?

Mädchen und Jungen vor Missbrauch schützen – Warnsignale wahrnehmen, Missbrauch erkennen und angemessen reagieren!

Leitung: Petra Kepplinger, Psychotherapeutin, Diplompädagogin
Zeit: Dienstag, 14.11.2017, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 15,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!



3/07: Komm, erzähl mir was!

Warum Geschichten und Märchen für Kinder so wichtig sind

Geschichten und Märchen begleiten uns durch das Leben. Sie zeigen uns, was wichtig ist, geben Halt und Orientierung. Dies ist besonders dann der Fall, wenn das Erzählen in Rituale eingebettet ist. Kinder schöpfen aus diesen Geschichten, die sie in liebevoller Weise von den Erwachsenen geschenkt bekommen, Kraft und Sicherheit. Sie verstehen die geheimen Botschaften, die Trost spenden, Wege zum Erwachsenwerden aufzeigen und helfen, Angst zu mindern. Geschichten und Märchen sind zudem Mittler und Bestandteile eines hilfreichen Dialogs zwischen Erwachsenen und Kindern.

Dieser Workshop soll die Möglichkeit bieten, der Faszination von Märchen und Geschichten auf den Grund zu gehen. Die Gruppe bildet den geschützten Rahmen, um in der Selbstreflexion der eigenen Lebensgeschichte, die jede(n) von uns begleitet, auf die Spur zu kommen.

Neben den bekannten Texten werden neue vorgestellt und Vorschläge erarbeitet, wie die Texte hilfreich zum Einsatz kommen können.

Leitung: Petra Kepplinger, Psychotherapeutin, Diplompädagogin
Zeit: Dienstag, 16.1.2018, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 15,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!
Bitte bringen Sie Farbstifte mit!



3/08: Entspannte Kinder sind glückliche Kinder

Kinder sind heutzutage vielen Stressfaktoren ausgesetzt.

Umso wichtiger für ihre Entwicklung ist daher ein Umfeld, das ihnen Sicherheit und Geborgenheit bietet. Erst dann können sie sich wirklich entspannen und lernen, dem Leben zu vertrauen. Welche Hilfen für den Alltag gibt es, damit Kinder wieder zu ihrem inneren Gleichgewicht finden? Wie können wir unsere Kinder bestmöglich unterstützen, eine unbeschwerte und glückliche Kindheit zu erleben?

Leitung: Lucia Queteschiner, Diplompädagogin,
Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin,
Dipl. Kinder-Yoga-Lehrerin, Dipl. Wohlfühl- und Kinderentspannungstrainerin

Zeit: Dienstag, 28.11.2017, 19:30–21:30

Ort: Spektrum

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



3/09: Kinder fürs Leben stärken

Wenn Kinder eine innere Stärke haben, können sie leichter mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Was ist innere Stärke und wie entsteht sie? Wie können wir das Selbstvertrauen unserer Kinder so stärken, dass sie Herausforderungen und Krisen gut meistern können und so gestärkt daraus hervorgehen? Welche Kompetenzen brauchen unsere Kinder, damit sie ihr Leben gut und erfolgreich bewältigen können?

Leitung: Lucia Queteschiner, Diplompädagogin,
Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin,
Dipl. Kinder-Yoga-Lehrerin, Dipl. Wohlfühl- und Kinderentspannungstrainerin

Zeit: Donnerstag, 18.1.2018, 19:30–21:30

Ort: Spektrum

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



3/10: 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, 9.1.2018, 19:30–21:30

Ort: Spektrum

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



3/11: Weniger ist mehr!

Nie hat dieses Thema eine größere Berechtigung als zur Zeit unseres Hauptfestes, Weihnachten. Der Terminkalender von Eltern und Kindern ist prall gefüllt: Nikolausfeier, Vorweihnachten mit den Paten, Advent mit den Großeltern, verschiedene Weihnachtsaufführungen, Krippenspiele, diverse Kurse, Geschenke einkaufen... eine Kette von Eindrücken, die die Einstimmung auf Weihnachten schwierig macht und die ganze Familie hektisch, unruhig und teilweise aufnahmeunfähig werden lässt. Wo das Leben aus einer Reihe von „Highlights“ besteht, da kann das einzelne Fest nicht oder nur wenig bestehen. An diesem Abend versuchen wir, einen neuen Zugang zu Festtagen und einen Weg aus dem Geschenke-Rausch zu finden. Vielleicht probieren Sie heuer zu Weihnachten einmal etwas völlig Neues aus?

Leitung: Marianne Hofer-Pühringer, Dipl. Lebensberaterin
Zeit: Dienstag, 21.11.2017, 19:30–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 12,– Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



3/12: Beziehung statt Erziehung

Die kleinen und großen Dramen im Familienalltag kommen aus der Routine und der Erwartung, perfekt sein zu müssen: Haushalt, Job, Schularbeiten und „Ach so? Euer Kind kann schon gehen?“ All diese Erwartungen setzen uns unter Druck. Wir reagieren gestresst, genervt und verfangen uns in schrägen Auseinandersetzungen – oftmals um Nichtigkeiten – und enden frustriert mit einem: „Weil ich es sage!“. Auf der Strecke bleibt die liebevolle Beziehung zum Kind.

Ein Ausstieg aus diesem Szenario ist möglich: um tiefe Beziehung zu unserem Kind leben zu können, müssen wir unsere eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen wahrnehmen, annehmen und reflektieren. Aus unserer Authentizität und Präsenz kann harmonisches Familienleben entstehen: „lieben“ statt „poltern und toben“, „Beziehung“ statt „Erziehung“. Ein Workshop voller Impulse zum Hinterfragen unserer persönlichen Erwartungen an uns und unsere Kinder, zum Umgang mit unserer Zeit, mit vielen Beispielen und Tipps zum Umsetzen in der Familie. Familie liebevoll leben!

Leitung: Sabine Reichsthaler, dipl. Mentaltrainerin
Zeit: Montag, 6.11.2017, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 15,– Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



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 Gesundheit und Frauen, 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

Kinder- und
Jugendhilfe
Oberösterreich



Frauen  LAND
OBERÖSTERREICH
FRAUENREFERAT



GALLNEUKIRCHEN
STADT ERLEBEN | LAND GENIESSEN

 MINISTERIUM
FRAUEN
GESUNDHEIT

bmfj
BUNDESMINISTERIUM FÜR
FAMILIEN UND JUGEND



sozialabteilung

OÖFamilienreferat
www.familienkarte.at

SPARKASSE 
Oberösterreich
Was zählt, sind die Menschen.

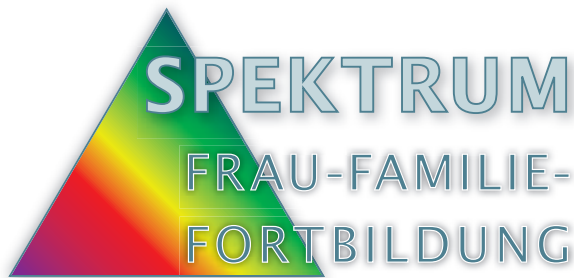
**UNSER LAND
BRAUCHT MENSCHEN,
DIE AN SICH GLAUBEN.**

**UND EINE BANK,
DIE AN SIE GLAUBT.**

#glaubandich

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8:00 – 11:30 Uhr



Wiedereinstiegsberatung
Beratung für arbeitslose /Arbeit suchende Frauen
Umsteigerinnenberatung
Karriereberatung
Karenzmanagement
Lehrstellensuche
Matura – was nun?
Berufsorientierung, Eignungstests
Zukunftsorientierte Ausbildungswege
Bewerbungsunterlagen, Bewerbungsgespräch
EDV – Basisausbildung
Sprachkurse
Persönlichkeitsentwicklung
Frauengesundheit
Psychotherapie
Trauerbegleitung
Erziehungsberatung
Offene Spielstube – Frauencafe
Elternbildung
Kinderbetreuung

Wir sind für Sie da!