

Frühjahr 2016

- ▶ **Zum Internationalen Frauentag am 8. März: Anerkennung, Wertschätzung, Lob...**
- ▶ **Emotionale Intelligenz**
- ▶ **Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten**
- ▶ **Tao Win – Das Spiel der Leichtigkeit**
- ▶ **Natürliche Körperpflegeprodukte selbst gemacht**



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,

bestimmt haben Sie schon gehört oder gelesen, dass uns eine **Übersiedlung** bevorsteht. Das Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz tritt 2016 in vollem Umfang in Kraft. Ab diesem Zeitpunkt müssen Unternehmen und Einrichtungen, die Waren, Dienstleistungen und Informationen öffentlich anbieten, dies **barrierefrei** tun.

Daher werden wir heuer in das sogenannte „Bellak-Haus“ in der Reichenauerstraße übersiedeln. Dieses Haus befindet sich im Besitz der Stadtgemeinde Gallneukirchen und wird barrierefrei umgebaut.

Wir haben einen **Übersiedlungs-Basar** eingerichtet. Bücher, selbstgestrickte Socken, Mützen, Marmeladen, Säfte, Liköre, Bäckereien... warten auf Sie! Die Erlöse verwenden wir für die Übersiedlung in unsere neuen Räumlichkeiten und wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung.

Anlässlich des **Internationalen Frauentages** am 8. März haben wir eine besondere Veranstaltung für Sie organisiert: Im Workshop **Anerkennung, Wertschätzung, Lob...** mit Sabine Reichsthaler nähern wir uns in kurzweiligen und praxisnahen Sequenzen und vielen, vielen Beispielen dem Thema „Wertschätzung und Motivation durch Sprache, Gesten, Handlungen...“ – aus dieser schöpfen wir die Kraft für das Gelingen unserer Beziehungen, für Zufriedenheit im Leben und Erfolg im Beruf!

Unser Beratungsangebot für Sie auf einen Blick

- Einzelberatung für arbeitslose / Arbeit suchende Frauen und Mädchen, Wiedereinsteigerinnen, Karenzmanagement, Berufsumsteigerinnen (Seite 3–5)
- Einzel-, Paar- und Familienberatung (Seite 6)
- **neu:** Psychotherapie (Seite 6)



R. Dornstauder

Renate Dornstauder
(Vereinsvorsitzende)



Birgit Auer

Birgit Auer
(Geschäftsführerin)

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

1/01: Regionale Beratungsstelle

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

1. WIEDEREINSTIEGSBERATUNG/BERUFSORIENTIERUNG

Sie sind...

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

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

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

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

Beratungsinhalte nach Bedarf und individuelle Begleitung:

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

2. UMSTEIGERINNENBERATUNG

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

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

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

3. KARRIEREBERATUNG

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

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

4. KARENZMANAGEMENT

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

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

5. LEHRSTELLENSUCHE/BERUFSORIENTIERUNG

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

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

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

6. MATURA – WAS NUN?

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

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

Für alle Beratungen von Punkt 1 bis Punkt 6 gilt:

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

1/02: Regionale Beratungsstelle

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



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

Leitung: Martina Hölzl,
sozialpädagogische Fachkraft, psychosoziale Trainingsanleiterin,
akademische Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin i.A.u.S.

Zeit: Termin auf Anfrage nach Vereinbarung!

Ort: Spektrum
Anmeldung im SPEKTRUM erforderlich!

1/03: 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 Ausbildung unter
Supervision/ Klientenzentrierte
Psychotherapie

Zeit: Termin auf Anfrage nach Vereinbarung!

Ort: Spektrum

Preis: € 50,- pro Stunde

1/04: Transkulturelles Frauencafé

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

Leitung: Eva Bernauer
Zeit: Freitag, 26.2., 29.4., 24.6. 2016, 9:30–11:00
Ort: Spektrum
Preis: kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich!

1/05: Anerkennung, Wertschätzung, Lob...

Eine Veranstaltung anlässlich des Internationalen Frauentages am 8. März!

Die zentrale Kraft für das Gelingen unserer Beziehungen, für Zufriedenheit im Leben und Erfolg im Beruf schöpfen wir nicht aus materiellen Geschenken und Bezahlungen sondern aus Anerkennung und Wertschätzung, die wir erfahren. Dieses „emotionale“ Gehalt ist die Basis, die uns trägt, nährt und motiviert! Mit einer ordentlichen Portion Humor nähern wir uns in kurzweiligen und praxisnahen Sequenzen und vielen, vielen Beispielen dem Thema „Wertschätzung und Motivation durch Sprache, Gesten, Handlungen...“.

Leitung: Sabine Reichsthaler, Dipl. Mentaltrainerin
Zeit: Montag, 7.3.2016, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 20,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!

KURZINFO – KURZINFO – KURZINFO – KURZINFO

Bei der **Ordentlichen Generalversammlung** am 7. Dezember 2015 wurde der Vorstand für die kommenden drei Jahre bestätigt:

Renate Dornstauder – Vereinsvorsitzende

Christa Plakolm – Kassierin

Judith Gileli – Schriftführerin

Gabriele Oyrer und Elisabeth Fragner – Rechnungsprüferinnen

1/06: Windows 7 / Office 2010 für leicht Fortgeschrittene

Sie haben Ihre ersten Erfahrungen am Computer bereits gemacht? Es treten manchmal Probleme auf? In einigen Bereichen könnten Sie noch mehr Sicherheit brauchen? Dann haben wir hier die perfekte Veranstaltung wie für Sie!

Dieses Seminar ist für Personen jeden Alters gedacht, die bereits einen PC-EinsteigerInnen-Kurs gemacht haben. Wir vertiefen unsere Kenntnisse am Betriebssystem Windows 7 und den Anwendungsprogrammen Office 2010 (Word und Excel).

Leitung: Matthias Schmid, Diplompädagoge
Zeit: Dienstag, 5., 12., 19. und 26.4.2016, 19:00–21:30, 4x
Ort: Volksschule Mittertreffling
Preis: € 120,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen!

1/07: Digitale Bildbearbeitung und Fotobuch für **Personen jeden Alters** mit EDV-Kenntnissen!

- Herunterladen Ihrer Fotos von der Digitalkamera, Fotos speichern und archivieren
- Bildbearbeitung am PC
- Tipps und Tricks zur Erstellung Ihres individuellen Fotobuches
- Fotos platzieren
- Rahmen, Schatten und Hintergrund legen
- Collagen
- Texte einfügen

Leitung: Matthias Schmid, Diplompädagoge
Zeit: Dienstag, 10., 24. und 31.5.2016, 19:00–21:30, 3x
Ort: Volksschule Mittertreffling
Preis: € 90,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen!

Wir lösen unsere Bibliothek auf...

Belletristik, Literatur, Literatur zu Frauenthemen, Gesundheit, Familie...

Sie können jedes Buch um 50 Cent erwerben!!!

Montag bis Freitag, 8:00–11:30, sowie nachmittags und abends während unserer
Veranstaltungen haben Sie die Möglichkeit,
zu schmökern und zu kaufen.

1/08: 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 22.2.2016, 10:00–11:30, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 100,-/€ 95,- Anmeldung erforderlich!

1/09: Let's get talking II

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

Leitung: Daphne Prandstätter
Zeit: ab Montag, 22.2.2016, 8:15–9:45, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 100,-/€ 95,- Anmeldung erforderlich!

1/10: 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, 23.2.2016, 8:00–9:30, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 100,-/€ 95,- Anmeldung erforderlich!

1/11: 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, 23.2.2016, 9:45–11:15, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 100,-/€ 95,- 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.

Zeit: **Kurs 1** mit Kerstin Eichhorn ab Montag, 22.2.2016, 18:00–19:15, 8x
Kurs 2 mit Kerstin Eichhorn ab Montag, 22.2.2016, 19:30–20:45, 8x
Kurs 3 mit Kerstin Eichhorn ab Mittwoch, 24.2.2016, 10:00–11:15, 8x
Kurs 4 mit Andrea Wögerbauer ab Mittwoch, 24.2.2016, 16:45–18:00, 6x
Kurs 5 mit Andrea Wögerbauer ab Mittwoch, 24.2.2016, 18:15–19:30, 6x
Kurs 6 mit Andrea Wögerbauer ab Donnerstag, 25.2.2016, 9:15–10:30, 6x

Ort: Spektrum

Preis: **Kurse mit Kerstin** € 80,–
Kurse mit Andrea € 60,–
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: ab Dienstag, 1.3.2016, 18:15–19:15, 8x

Ort: Spektrum

Preis: € 50,– Anmeldung erforderlich, max. 12 Teilnehmerinnen!

2/03: Kreative Billets und Karten

gestalten wir an diesem Vormittag mit dem Verfahren der Batik. Unter Anleitung der Referentin stellen Sie Billets und Glückwunschkarten für Frühling und Ostern her.

Leitung: Olayinka Mark

Zeit: Mittwoch, 16.3.2016, 9:30–11:30

Ort: Spektrum

Preis: freiwillige Spende, Anmeldung erforderlich, max. 12 Teilnehmerinnen!

Sie suchen eine verlässliche Babysitterin? Rufen Sie mich an...

Brigitte Remplbauer, Im Sonnendorf 12, 4209 Engerwitzdorf, 0680/5031668

**Ich habe jeden Tag am Abend Zeit für Ihr(e) Kind(er) und
am Wochenende zusätzlich auch tagsüber!**

2/04: Entschlacken und Fasten für Gesunde

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

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

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

Leitung: Sabine Reichsthaler, Dipl. Mentaltrainerin, gepr. Fastenbegleiterin

Zeit: Vorbereitungstreffen am Mittwoch, 24.2.2016, 20:00

Gruppentreffen Samstag, 27.2. bis Donnerstag, 3.3.2016, 20:00

Ort: Spektrum

Preis: € 60,- Anmeldung, erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

Mit Ihrer Anmeldung zur Fastenwoche bestätigen Sie, dass Sie sich gesund und fit fühlen und freiwillig und in Eigenverantwortung an dieser Veranstaltung teilnehmen.

2/05: Lachen ohne Grund: Lach-Yoga

Lachen verbindet – Lachen entspannt – Lachen Sie mit!

1. Mai – WELTLACHTAG!

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

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

Leitung: Sabine Reichsthaler, Dipl. Mentaltrainerin, gepr. Lachyogatrainierin

Zeit: Montag, 2.5.2016, 19:00–22:00

Ort: Spektrum

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

Bitte tragen Sie rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und lockere Kleidung.

Bei bekannter Blasenschwäche verstärken Sie bitte Ihren Schutz. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung erfolgt in jedem Fall in Eigenverantwortung!



2/06: Energiereich in den Frühling

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

Leitung: Michael Stingeder, dipl. Humanenergetiker, dipl. Erwachsenenbildungstrainer,
Lehrgangsleiter Humanenergetik am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.
Zeit: Donnerstag, 3. und 10.3.2016, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 45,– Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

2/07: Der Körper als Ausdruck der Seele

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit dem Hintergrund von Krankheiten und den möglichen Themen dahinter. Von Kinderkrankheiten, psychosomatischen Problemen, chronischen Leiden oder aktuellen Themen versuchen wir dahinter zu kommen, was unser Körper uns damit sagen will. Die Schulmedizin ist wichtig und zum Glück ist die Forschung schon so weiter fortgeschritten – dennoch sollten wir uns zusätzlich noch die Frage stellen: „Warum gibt es diese Krankheit genau jetzt in meinem Leben (oder meiner Kinder) – und habe ich vielleicht sogar einen Vorteil daraus?“ Das mögliche Verstehen der energetischen Zusammenhänge ist das Thema an diesem Abend ebenso der Einfluss von Eltern-Kind-Beziehungen.

Leitung: Michael Stingeder, dipl. Humanenergetiker, dipl. Erwachsenenbildungstrainer,
Lehrgangsleiter Humanenergetik am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.
Zeit: Donnerstag, 14.4.2016, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 20,– Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/08: TCM – Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Nahrungsmittelunverträglichkeiten treten immer häufiger auf. Die Symptome reichen von Völlegefühl, Bauchschmerzen, Durchfall, Schlafstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen bis zu Juckreiz und Ekzemen.

Traditionelle Chinesische Medizin kann hier Abhilfe schaffen.

Wie? Das erfahren Sie in diesem Vortrag!

Leitung: Tanja Lamplmair, TCM – Ernährungsberaterin, system. Kinesiologin
Zeit: Dienstag, 5.4.2016, 19:00
Ort: Spektrum
Preis: € 15,– Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/09: Ein gutes Bauchgefühl – mit Ayurveda in den Frühling

Mit den Methoden des Ayurveda zur Reinigung und Entgiftung unseres Körpers erlangen wir neue Kraft für Körper und Geist.

- Agni (das Verdauungsfeuer) – wichtigster Faktor für unsere Gesundheitsförderung
- Die Doshas Vata, Pitta, Kapha und Agni
- Ama – das Unverdaute
- Empfehlungen zur Stärkung von Agni
- Reinigungskuren – Herzstück des Ayurveda

Leitung: Henriette Berger-Merwald, dipl. Ayurveda-Praktikerin
Zeit: Donnerstag, 7.4.2016, 19:00–20:30
Ort: Spektrum
Preis: € 15,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/10: Was ist Cranio Sakrale Körperarbeit?

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

Leitung: Petra Göweil, Kinesiologin und Cranio Sakrale Körperarbeit
Zeit: Dienstag, 23.2.2016, 19:30–20:30
Ort: Spektrum
Preis: kostenlos; Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!

2/11: Tao Win – Das Spiel der Leichtigkeit

Gestärkt und geborgen in der Energie der Kleingruppe unterstützt Tao Win Sie auf Ihrem Weg zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude, zur Wunscherfüllung, zu mehr Klarheit in scheinbar ausweglosen Situationen... Die SpielerInnen formulieren zu Beginn des Spieles ihr Thema, ihren Herzenswunsch, ihr Problem... Vom achtseitigen Würfel und der Spielfigur werden Sie zu genau jenen Karten und Energiecodes geführt, deren Aussagen als Schlüssel dienen. Die SpielerInnen können mit jeder Spielrunde die individuelle Lösung immer weiter zu lassen. Alte Bilder zerfallen – neue entstehen!

Leitung: Petra Göweil, Tao Win-Spielleiterin, Kinesiologin und Cranio Sakrale Körperarbeit
Zeit: Dienstag, 15.3.2016, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 27,- Anmeldung erforderlich, max. 6 Personen!

2/12: Hebe deine inneren Schätze

Welche Fähigkeiten machen dich aus? Welche deiner Eigenschaften schätzt du besonders? Lass in diesem Workshop ein Bild deiner einzigartigen Fähigkeiten und Qualitäten aus Farben und Worten entstehen, das dich zu einem neuen Blick auf dich selbst einlädt.

Mit spielerischen Übungen erforscht du, was alles in dir steckt und welche Fähigkeiten in nächster Zeit vermehrt in deinem Leben gelebt werden wollen.

Leitung: Mag.^a Elisabeth Schatz, Erwachsenenbildnerin, akad. Berufs- und Bildungsberaterin
Zeit: Montag, 9.5.2016, 18:30–21:30
Ort: Spektrum
Preis: € 25,– Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen!
Bitte Farben und Stifte mitbringen – künstlerisches Talent ist nicht erforderlich.

2/13: Tanz dich frei!

Einen Abend lang den Alltag hinter sich lassen... sich frei zu Musik bewegen... abschalten... den eigenen Gefühlen folgen... auch mal ganz aus der Reihe tanzen... nach verschiedenen Rhythmen und Melodien... laut oder leise... wild oder entspannt... so wie das Leben ist!

Leitung: Mag.^a Elisabeth Schatz, Erwachsenenbildnerin, akad. Berufs- und Bildungsberaterin
Zeit: Montag, 23.5.2016, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 25,– Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen!

2/14: Kraftquelle Meditation

„Wer innehält, erhält inneren Halt“ Laotse

Meditation ist eine der besten Möglichkeiten, nach innen zu blicken und zur Ruhe zu kommen. In unserer schnelllebigen Zeit ist es fast eine Notwendigkeit, sein Bewusstsein zu stärken, um mehr Lebensqualität zu erlangen. Diese Kraft ist die Basis für das persönliche Erleben und den achtsamen Umgang mit den eigenen Fähigkeiten. Der Referentin ist wichtig, Übungen und Methoden zu zeigen, die Sie leicht in den Alltag integrieren und jederzeit anwenden können. Das „Sitzen in Stille“ ist dabei von besonderer Bedeutung.

Leitung: Andrea Undesser, Dipl. Meditationsleiterin
Zeit: Mittwoch, 13., 20. und 27.4.2016, 18:30–20:00, 3x
Ort: Spektrum
Preis: € 45,– Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Decke und Kissen mit!

2/15: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Entspannungstechniken können die Regulationssysteme des Körpers positiv beeinflussen und werden damit einerseits bei verschiedenen Beschwerden wie chronische Schmerzen, Stress, Bluthochdruck, Schlafstörungen oder Muskelverspannung angewendet. Sie dienen dazu, Wohlbefinden, Gesundheitsförderung, positives Selbstgefühl und innere Ruhe zu stärken. Ziele der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen 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: Mittwoch, 4.5.2016, 19:00–20:30, 5x
Ort: Spektrum
Preis: € 75,- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!
Bitte bringen Sie Decke, Polster und warme Socken mit.

2/16: Das Leben fühlen

Durch Körper, Atem und Achtsamkeit in Kontakt mit sich selbst kommen – in Verbindung sein mit den heilsamen Kräften der Natur! Die Klänge der indianischen Trommel, Oceandrum, Klangstab, Rassel... werden uns dabei begleiten. Entspannen – lauschen – fühlen... wir werden den Frühling willkommen heißen und unsere Lebenskraft und Lebensfreude wecken – spüren – stärken – gemeinsam berührende, bewegende, wohltuende, nährnde Momente erleben!

Leitung: Barbara Winkler, dipl. Praktikerin f. Cranio Sakrale Körperarbeit
Zeit: Dienstag, 8.3.2016, 19:00–20:30
Ort: Spektrum
Preis: € 19,- Anmeldung erforderlich, max. 10 Personen
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Decke und Kissen mit!

2/17: Oase für Frauen

An diesem Abend erwartet Sie ein bunter Mix aus beruhigenden, belebenden, klingenden und schwingenden Elementen. Mit einer angeleiteten Klangreise, Klangschalen, Klangspiel, Sonnengong, Tam Gong, indianischer Trommel... halten wir inne, kommen in unsere Mitte, schöpfen Kraft und spüren Lebendigkeit und Leichtigkeit!

Leitung: Barbara Winkler, dipl. Praktikerin f. Cranio Sakrale Körperarbeit
Zeit: Dienstag, 26.4.2016, 19:00–20:30
Ort: Spektrum
Preis: € 19,- Anmeldung erforderlich, max. 10 Personen
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Decke und Kissen mit!

2/18: Frühlingsfrisch mit Kräutern durch den Tag

Viele Frühlingskräuter sind nun bereit, uns mit ihrer Wirkung und Kraft zu unterstützen. Bereits beim Frühstück genießen wir die selbstgemachte Frühlingsteemischung, lassen uns unser Brot mit Blütengelee schmecken und reinigen unseren Körper beim Duschen mit einem wunderbaren Frühlingspeeling. Das Gesicht erfrischen wir mit einem Frühlingsblütenwasser und schon kann unser Tag beginnen!

All diese natürlichen Produkte bereiten wir an diesem Abend zu und anhand ausführlicher Skripten können diese zu Hause immer wieder nacharbeiten!

Leitung: Daniela Dettling, Kräuterpädagogin
Zeit: Montag, 14.3.2016, 18:00–21:00
Ort: Spektrum
Preis: € 30,- inkl. Materialkosten, Anmeldung erforderlich, max. 20 Personen!

2/19: Natürliche Körperpflegeprodukte

Immer wieder wird geraten, nur Deos ohne Aluminiumsalze zu verwenden und auf Duschgels mit vielen Zusatzstoffen und Aufschäumern zu verzichten. Und was muss nun wirklich in eine Zahnpaste hinein, damit unsere Zähne sauber sind? An diesem Abend bereiten wir eine herrlich duftende Duschcreme, eine Zahnpaste und ein Deo mit Kräutern her. Und alle Produkte sind zu 100% natürlich und rein in ihrer Art!

Leitung: Daniela Dettling, Kräuterpädagogin
Zeit: Montag, 11.4.2016, 18:00–21:00
Ort: Spektrum
Preis: € 30,- inkl. Materialkosten, Anmeldung erforderlich, max. 20 Personen!

2/20: Wildgemüse- und Wildfrüchtewanderung

Die Sommersonnenwende am 21. Juni ist ein besonders mystischer Tag, der längste Tag und die kürzeste Nacht stehen bevor; die Wildkräuter speichern das meiste Sonnenlicht und diese Sonnenenergie wirkt wohltuend auf unseren Körper und unsere Psyche. Sammeln wir gemeinsam Johanniskraut, Beifuß, Holunder, Schafgarbe, Blutwurz, Kamille, Königskerze... und Sie erfahren viel über die Verwendungsmöglichkeiten von Hausmitteln in der grünen Hausapotheke und erhalten Wellness-Tipps und Rezepte. Im Anschluss an die Wanderung bereiten wir bei einem gemütlichen Picknick aus unseren gesammelten Schätzen eine schmackhafte Jause zu!

Leitung: Daniela Dettling, Kräuterpädagogin
Zeit: Mittwoch, Dienstag, 21.6.2016, 15:00–18:00
Ort: Treffpunkt Parkplatz Hotel Waldheimat, Gallneukirchen
Preis: € 33,-inkl. Materialkosten, Anmeldung erforderlich, max. 20 Personen!
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!

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 2016 bis Juli 2017, 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 22.2.–11.7. 2016, 9:00–11:00
ausgenommen Ferien, Feiertage und Zwickeltage
Ort: Spektrum
Preis: € 3,- pro Paar Elternteil/Kind, Anmeldung nicht erforderlich!



3/03: Eltern-Kind-Gruppe BEWEGUNGSZWERGERL

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

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

Leitung: Eva Bernauer
Zeit: ab Freitag, 4.3.2016, 9:30–11:00, 6x
Ort: Spektrum
Preis: € 48,- inkl. Kaffee für die Erwachsenen
Anmeldung erforderlich, max. 8 Paare Kind + Begleitung!



3/04: Eltern werden – Paar bleiben

„Mit einem Kind wird alles anders!“ Die ersten Lebensjahre der Kinder bedeuten auch für Eltern starke Zeiten. Die Paarbeziehung wird oftmals auf die Probe gestellt, die neue Verantwortung ist eine große Herausforderung und mit Ressourcen muss sparsamer umgegangen werden. In diesem Seminar werden die Wünsche und Anliegen „junger“ Eltern zur Sprache kommen. Wie können die eigenen Bedürfnisse als Mann und Frau trotz Kleinkind wahrgenommen werden?

Leitung: Marianne Hofer-Pühringer, Dipl. Lebensberaterin
Zeit: Mittwoch, 6.4.2016, 19:30–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



3/05: Pubertät ist, wenn Eltern schwierig werden

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

Leitung: Marianne Hofer-Pühringer, Dipl. Lebensberaterin
Zeit: Mittwoch, 11.5.2016, 19:30–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen



3/06: Medienerziehung

„Fernsehen und Smartphone beeinflussen unsere Kinder negativ, schwächen die Konzentrationsfähigkeit, Internet und Computerspiele stellen eine enorme Gefahr dar, machen gewaltbereit“ – wie weit stimmen diese bedrohlichen Aussagen?

Sie sollten uns dazu veranlassen, unseren und den Umgang unserer Kinder mit diesen Medien zu überdenken. Die Technik ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken – gefragt ist ein verantwortungsbewusster Umgang damit, uns dieser lässt sich lernen!

Leitung: Ingrid Holzweber, VS-Direktorin i. R.,
Konflikt- und Scheidungsmediatorin,
Persönlichkeits- und Kommunikationstrainerin, Coach
Zeit: Dienstag, 8.3.2016, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



3/07: Aggression

Wie entsteht Aggression, was sind mögliche Ursachen? Wie sieht die alterstypische Entwicklung von Aggressionen aus? Welche Arten der Aggression treten häufiger auf? Welche geschlechtsspezifischen Unterschiede gibt es? Wie reagiere ich als ErzieherIn auf auftretende Aggression? Was kann ich präventiv tun, damit mein Kind möglichst nicht aggressiv wird? All diese und noch weitere Fragen werden an diesem Abend behandelt, um Einsicht und Hilfeleistung zu geben, aber auch, um Verständnis zu wecken.

Leitung: Ingrid Holzweber, VS-Direktorin i. R.,
Konflikt- und Scheidungsmediatorin,
Persönlichkeits- und Kommunikationstrainerin, Coach
Zeit: Dienstag, 19.4.2016, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



3/08: Das gehört sich doch nicht, das tut man nicht!

- Wertekonflikte erkennen, Umgang mit Wertekonflikten
- Einfluss nehmen auf Wertvorstellung des Kindes, ohne zu demütigen oder Macht anzuwenden – Wirkung von Macht und Drohung
- Vorbildwirkung
- Ich – Botschaften und Aktives Zuhören

Leitung: Barbara Klaner, Gordon-Familientrainerin
Zeit: Donnerstag, 17.3.2016, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!



3/09: Wie kann ich dir helfen? Was ist dir passiert?

- Wie sich Kinder in verschiedenen Problemlagen wirklich von ihren Eltern verstanden fühlen und wie Eltern sie unterstützen können, über ihre Gefühle zu sprechen ihre Probleme selbständig zu lösen
- Verhaltensweisen anhand der kindlichen Bedürfnisse verstehen
- Förderung von Selbständigkeit und Lösungskompetenz des Kindes
- Geschwisterstreit – wie können Eltern sich verhalten?

Leitung: Barbara Klaner, Gordon-Familientrainerin
Zeit: Donnerstag, 21.4.2016, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!



3/10: Kinder – Spiel – Essen (für Kinder v. 0–4 Jahren mit Begleitung)

Lust auf ein gemütliches Frühstück? Richtige Ernährung ist für unsere Kinder ein wichtiger Bestandteil ihrer Entwicklung und soll vor allem eines: Spaß machen. In dieser Runde tauschen wir uns bei einem warmen Frühstück aus und erhalten Tipps von einer Ernährungsberaterin und Mutter.

Leitung: Tanja Lamplmair, Ernährungsberaterin,
system. Kinesiologin
Zeit: Dienstag, 1., 15. und 29.3.2016, 9:00–10:30
Ort: Spektrum
Preis: € 27,- pro Paar Erwachsene(r)/Kind inkl. Rezept, BIO-Lebensmittel und Säften, Anmeldung erforderlich, max. 8 Kinder mit Begleitung!



3/11: Emotionale Intelligenz – Herzensbildung bei Kindern

Wie lernen Kinder ihre eigenen Gefühle kennen und vor allem, wie lernen sie mit ihren Gefühlen umzugehen? Wie können wir unsere Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung, die die Basis für soziale Kompetenz bildet, bestmöglich unterstützen? Die Kenntnis von Grundlagen, Methoden und Spiele zur emotionalen Intelligenz helfen uns dabei!

„Die Intelligenz des Denkens ist nichts ohne die Intelligenz des Herzens“
Romain Rolland

Leitung: Lucia Queteschiner, Diplompädagogin
Zeit: Mittwoch, 13.4.2016, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!



3/12: Pferdenachmittag für Kinder von 5–10 Jahren

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

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

Leitung: Margarete Grasböck, reittherapeutische Betreuerin
Zeit: Montag, 9.5.2016, 14:00–17:30
Ort: Kelzendorf 8, 4211 Alberndorf
Preis: € 19,- inkl. Kutschenfahrt und Ponyreiten,
Anmeldung erforderlich, max. 20 Kinder!

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

NACHHILFE – NACHHILFE – NACHHILFE

- ***Ihr Kind hat Schwierigkeiten in seinem „Lieblingsfach“?***
- ***Eine wichtige Schularbeit oder Prüfung steht bevor?***
- ***Unterstützung bei der Hausübung wird benötigt?***

Unsere ReferentInnen stehen für Nachhilfe, die speziell auf die Bedürfnisse Ihres Kindes zugeschnitten ist, in folgenden Gegenständen zur Verfügung:

Englisch, Mathematik, Französisch, Spanisch, Rechnungswesen und

NEU!!! Mathematik, Physik und Mechanik für HTL-SchülerInnen

WICHTIG FÜR INTERESSENTINNEN VON KURSEN

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

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

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn!

ABMELDUNG ist bis 14 Tage vor Kursbeginn ohne Stornogebühr möglich.

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

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

BEZAHLUNG

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

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

FÖRDERUNG

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

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN

an die Stadt Gallneukirchen, O.Ö. Landesregierung (Kinder- und Jugendhilfe, Sozialabteilung, Frauenreferat, Familienreferat), Bundesministerium für Familie und Jugend, Bundesministerium für Bildung und Frauen, 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



NAHVERSORGER.
FÜR UNS ZÄHLEN DIE MENSCHEN VOR ORT, FÜR
DIE WIR UNS GERNE PERSÖNLICH ZEIT NEHMEN.

Was die ZUKUNFT bringt entscheiden Sie jetzt!

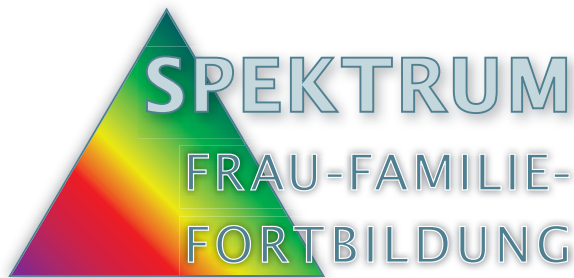
Es geht um die Erfüllung von Wünschen, die Ausbildung Ihrer Kinder und um die Sicherung des Lebensstandards. Planen wir gemeinsam die für Sie passende Vorsorge-lösung. **Vereinbaren Sie gleich Ihren Be-ratungstermin.**



Richard Wiesmayr
Filialdirektor
Filiale Gallneukirchen, Sparkassenplatz 1
Tel.: 05.0100. 40570
richard.wiesmayr@sparkasse-ooe.at

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8:00 – 11:30 Uhr



Plattform für Erwachsenenbildung & Regionalkultur



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

Wir sind für Sie da!