



SPEKTRUM

Frau • Familie • Fortbildung

YOGA FÜR WEIBLICHE BALANCE

WIE KANN BEZIEHUNG GELINGEN ?

BADEKOSMETIK UND SALBEN

WORKSHOP WECHSELJAHRE

SICHERHEIT & SELBSTVERTEIDIGUNG
FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN



HERBST 2022



„Es liegt eine ganz neue Art von Leben vor uns, voller Erfahrungen, die nur darauf warten, Realität zu werden. Einige nennen es Ruhestand. Ich nenne es Glückseligkeit.“

Mit diesem Spruch der amerikanischen Bio – Chemikerin Betty Sullivan darf ich mich nach 27 Jahren von Ihnen und dem SPEKTRUM verabschieden. Am 1. August 2022 begann für mich ein neuer Lebensabschnitt: meine Pension. Ich danke unseren treuen KundInnen, meinen lieben KollegInnen und allen FördergeberInnen für das angenehme Miteinander, den regen Austausch und die unkomplizierte Zusammenarbeit.

Meiner Nachfolgerin Lisa Feigl wünsche ich viel Freude an ihrer neuen schönen Aufgabe, Glück, Erfolg und Tatendrang! Komplette komme ich dem SPEKTRUM jedoch nicht abhandeln, da ich anlässlich der außerordentlichen Generalversammlung am 20. September 2022 als Kassierin in den Vereinsvorstand wechseln werde. Diese Aufgabe übernehme ich gerne, freue mich aber sehr auf viel freie Zeit, die ich mit Familie und Hund, Büchern, Spaziergängen, Reisen und Gartenarbeit füllen werde.

Birgit Auer

Ihre Birgit Auer

Seit meiner Kindheit kenne ich das Spektrum und schätze die gemeinnützige Arbeit die hier geleistet wird un- gemein. Nach langjähriger Erfahrung im Sozialbereich, im Fundraising und im Kulturbereich ist mit der Übernahme als Geschäftsführerin des Vereins ein großer Wunsch in Erfüllung gegangen.

Ich bedanke mich herzlich bei Birgit Auer und den Damen des Vereinsvorstandes für die gemeinsame Arbeit und das Vertrauen. Mein Blick richtet sich mit großer Freude, Elan und Neugier auf die Zukunft und die Erfahrungen, die wir alle gemeinsam sammeln werden.

Besuchen Sie mich im Spektrum – lernen wir uns kennen!

Lisa Feigl

Ihre Lisa Feigl

GEWALTFREI LEBEN!

SENSIBILISIERUNG UND BERATUNG

Wir beraten und begleiten Frauen und Mädchen, die von psychischer, physischer, sexueller, struktureller oder ökonomischer Gewalt betroffen sind. Mit unserem Projekt sensibilisieren wir für das Thema Gewalt, leisten wertvolle Präventionsarbeit und sind zentrale Anlaufstelle für gewaltbetroffene Frauen und Mädchen. Unsere Ziele sind:

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

Die Bandbreite der Themen ist aufgrund der unterschiedlichen Lebensbedingungen und Anliegen der Frauen und Mädchen sehr groß. Zuhause, am Arbeitsplatz, in der Öffentlichkeit oder innerhalb von Partnerschaften passiert Gewalt in unterschiedlichen Varianten an Frauen und Mädchen täglich.

Psychische Gewalt - Beleidigungen, Schimpfwörter, Demütigungen, Drohungen, anzüglichen Bemerkungen

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

Sexuelle Gewalt - Grabschen, Vergewaltigung, sexistische Beschimpfungen

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

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

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

Zeit: Termin auf Anfrage nach Vereinbarung!

Preis: kostenfrei!

Ort: Spektrum

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

1/01: Regionale Beratungsstelle GEWALTFREI LEBEN!

1. STÄRKUNG DES SELBSTBEWUSSTSEINS

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

In unseren Einzelberatungen finden wir gemeinsam optimale Strategien und Rahmenbedingungen, um die Lebenssituation der Frauen zu verbessern und ihnen Wege aus einer Gewaltbeziehung zu öffnen. Das Vertrauen der Frauen in sich selbst wird gestärkt, wodurch sie sich von Unterdrückung und Gewalt befreien können. Wir unterstützen jede einzelne Frau in der Entwicklung ihrer Selbstverantwortung.

2. VERMITTLUNG VON INFORMATION

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

In unseren Einzelberatungen bearbeiten wir gemeinsam folgende Fragen:

- Welche Rechte haben von Gewalt betroffene Frauen?
- Welche Schritte können Sie im Fall von an Ihnen verübter
- Gewalt setzen?
- Wo können von Gewalt betroffene Frauen Hilfe erhalten?
- Welche Folgen und Hintergründe gibt es für die Frauen, wenn sie Gewalt ausgesetzt sind und diese über lange Zeit erdulden müssen?

1/02: Sicherheit im öffentlichen Raum

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

Leitung: Maria M. Deischinger, BezInsp Landespolizeidirektion OÖ

Zeit: Dienstag, 18. 10.2022, 18:30 – 20:00

Ort: Spektrum

Preis: kostenlos! Anmeldung erforderlich, max. 10 Personen!

1/03: Tipps zur Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

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

Leitung: Gregor Pesendorfer, Polizist und Judoka
Zeit: Freitag, 18. und 25. 11. 2022, 18:00 – 20:00, 2x
Ort: Spektrum
Preis: 40,--, Anmeldung erforderlich, max. 10 Personen!

KOMPETENZ FÜR FRAUEN

2/01: Regionale Beratungsstelle FRAU und BERUF

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

1. WIEDEREINSTIEGSBERATUNG/ BERUFSORIENTIERUNG

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

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

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

Beratungsinhalte nach Bedarf und individuelle Begleitung:

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

2. UMSTEIGERINNENBERATUNG

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

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

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

3. KARRIEREBERATUNG

Sie stehen vor der schwierigsten Entscheidung in Ihrem Berufsleben:

Sollen Sie Ihren Job verlassen und die sich Ihnen bietende Chance für Ihren nächsten Karriereschritt nutzen?

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

4. KARENZMANAGEMENT

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

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

5. MATURA – WAS NUN?

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

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

6. LEHRSTELLENSUCHE / BERUFSORIENTIERUNG

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

In unserer Einzelberatung bearbeiten wir folgende Themen:

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

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

Zeit: Termin auf Anfrage nach Vereinbarung!

Preis: 10 Euro für das Erstgespräch, alle weiteren Termine
sind kostenfrei!

Ort: Spektrum

Sämtliche Einzelberatungen erfolgen unter Einhaltung der Datenschutz-
grundverordnung, freiwillig, vertraulich, lösungs- und ressourcenorientiert
und auf Wunsch anonym.

2/02: Google – Möglichkeiten und Tücken

Wird mir zufällig Werbung von Dingen angezeigt, die ich vorher auf einer Website angesehen habe?

- Nutzbare Google – Dienste (Suche, Fotos, Maps, Earth, Übersetzer, Kalender...)
- Welche Daten werden in Ihrem Google – Benutzerkonto gesammelt und was geschieht damit? Welche Daten müssen Sie auf jeden Fall preisgeben und was können Sie deaktivieren?

Leitung: Matthias Schmid, Diplompädagoge
Zeit: Montag, 10. 10. 2022, 18:00 – 21:00
Ort: Volksschule Mittertreffling
Preis: 40,-- Anmeldung erforderlich, max. 6 Personen!

2/03: 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 26.9.2022, 10:00 – 11:30, 12x
Ort: Spektrum
Preis: 120,-- / 110,--, Anmeldung erforderlich,
max. 10 TeilnehmerInnen!

2/04: Let's get talking II

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

Leitung: Daphne Prandstätter
Zeit: ab Montag, 26.9.2022, 8:15 – 9:45, 12x
Ort: Spektrum
Preis: 120,-- / 110,--, Anmeldung erforderlich,
max. 10 TeilnehmerInnen!

2/05: 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, 27.9.2022, 8:00 – 9:30, 12x
Ort: Spektrum
Preis: 120,-- / 110,--, Anmeldung erforderlich,
max. 10 TeilnehmerInnen!

2/06: 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, 27.9.2022, 9:45 – 11:15, 12x
Ort: Spektrum
Preis: 120,-- / 110,--, Anmeldung erforderlich,
max. 10 TeilnehmerInnen!

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

3/01: Yin - Yoga

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

Leitung: Andrea Wögerbauer, dipl. Yoga-Trainerin
Kurs 1 ab Mittwoch, 21.9.2022, 16:30 – 17:45, 5x
Kurs 2 ab Mittwoch, 21.9.2022, 18:00 – 19:15, 5x
Ort: Spektrum
Preis: 55,-- / 50,--, Anmeldung erforderlich,
max. 10 TeilnehmerInnen!

3/02: Achtsames Yoga

Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang mit achtsamen Yogaübungen, bewusster Atemführung und Meditation. Elemente aus dem Hatha-, Luna- und Yin-Yoga lassen dich deinen Körper bewusst wahrnehmen und erden dich auf sanfte Weise. Achtsam spürst du deinen Empfindungen nach, dehnt und stärkst deinen Körper und bringst deinen Geist zur Ruhe. Finde deine Balance und starte klar und ruhig in den Tag.

Leitung: Claudia Grininger, Dipl.Yogatrainerin, Ayurveda Lifestyle
Coach, dipl. ganzheitliche Ernährungstrainerin
Zeit: Kurs 1 ab Mittwoch, 28.9. 2022, 8:30 – 9:45, 10x
Kurs 2 ab Mittwoch, 11.1.2023, 8:30 – 9:45, 6x
Ort: Spektrum
Preis: Kurs 1 110,-- / 100,-- , Kurs 2 66,-- / 60,--
Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/03: Yoga für weibliche Balance

Du willst dich selbst wieder besser spüren und in deine Kraft kommen? Yoga für weibliche Balance ist eine wunderschöne Möglichkeit mit dir und deiner Weiblichkeit in Kontakt zu treten. Gemeinsam mit anderen Frauen praktizieren wir sanfte Yoga-übungen, die dich in Balance bringen und in deinem Frau-Sein stärken. Wir atmen und meditieren zusammen und spüren die Freude, die entsteht, wenn Frauen gemeinsam ihre Weiblichkeit (er)leben.

Leitung: Claudia Grininger, Dipl.Yogatrainerin, Ayurveda Lifestyle
Coach, dipl. ganzheitliche Ernährungstrainerin
Zeit: Mittwoch, 11.1.2023, 18:00 - 19:15, 6x
Ort: Spektrum
Preis: 66,--/ 60,-- Anmeldung erforderlich,
max. 10 TeilnehmerInnen!

3/04: Mit Yoga und Ayurveda durchs Jahr Workshop-Reihe

Ein Leben im Einklang mit den Jahreszeiten stärkt Körper, Geist und Seele und lässt uns in Balance bleiben. Gemeinsam reisen wir durchs Jahr und entdecken die Lehren des Yoga und Ayurveda im Jahreskreis.

Herbst und Winter stehen ganz im Zeichen des Rückzugs. Wir gehen zu Samhain über die Schwelle in die dunkle Jahreszeit. Du erfährst mehr zum Jahreskreisfest Samhain, welche Lebensmittel und Rituale nach ayurvedischen Prinzipien in dieser Zeit besonders wohltuend sind und entdeckst die Magie der heimischen Räucherpflanzen. Im Anschluss lässt dich eine erdende und wärmende Yogaeinheit noch tiefer in die Zeit des Rückzugs eintauchen.

Leitung: Claudia Grininger, Dipl.Yogatrainerin, Ayurveda Lifestyle
Coach, dipl. ganzheitliche Ernährungstrainerin
Zeit: Donnerstag, 24.11.2022, 19:00 – 21:30
Ort: Spektrum
Preis: 25,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/05: Weibliche Balance mit Yoga und Ayurveda

Workshop

Dieser Abend nimmt dich mit auf eine Entdeckungsreise zu deiner natürlichen Weiblichkeit und inneren Balance. Du erfährst Spannendes zu den 3 Doshas, wie sie deinen weiblichen Zyklus beeinflussen und lernst, wie wunderschön es ist, mit den eigenen natürlichen Rhythmen zu fließen. Außerdem tauchen wir ein in die Welt der Frauenpflanzen und du entdeckst jene Nahrungsmittel, die deine weibliche Balance unterstützen. Im Anschluss praktizieren wir gemeinsam sanftes Yoga für deine Weiblichkeit. Du verbindest dich mit deinem Atem, erspürst deine Beckenkraft und aktivierst dein Sakral-Chakra, um eine liebevolle Verbindung zu dir selbst und deinem Frau-Sein zu schaffen. Schenke dir Zeit für deine innere Balance und erlebe einen Abend voller Frauenkraft.

Leitung: Claudia Grininger, Dipl.Yogatrainerin, Ayurveda Lifestyle
Coach, dipl. ganzheitliche Ernährungstrainerin
Zeit: Donnerstag, 12.1.2023, 19:00 – 21:30
Ort: Spektrum
Preis: 25,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!
Gesundheit und Wohlbefinden

3/06: Yoga (Yin & Yang) - Meditation - Atemübungen

Lass mich dich ein Stück auf deinem Yogaweg begleiten! Egal, wo du stehst - mit Yoga kräftigst und dehnt du deine Muskeln und Faszien und stärkst du deine Gelenke und Wirbelsäule. Du förderst deine geistige Gesundheit und mobilisierst deine Selbstheilungskräfte. So bringst du mehr Leichtigkeit in deinen Alltag. Gemeinsam üben wir Yin und Yang Yogahaltungen (Asanas). Durch unterschiedliche Meditations- und Atemtechniken (Pranayama) fördern wir einen klaren und wachen Geist und gewinnen so an Ruhe und Gelassenheit. Ich freue mich auf ein Stück gemeinsamen Weg!

Leitung: Silvia Champion, dipl. Yogalehrerin, Meditationslehrerin i.A.,
Kunstschaffende, Pädagogin
Zeit: Kurs 1: ab Freitag, 30.9.2022, 8:30 – 9:45, 6x ENGLISCH
Kurs 2: ab Freitag, 30.9.2022, 10:15 – 11:30, 6x DEUTSCH
Kurs 3: ab Freitag, 11.11.2022, 8:30 – 9:45, 6x ENGLISCH
Kurs 4: ab Freitag, 11.11.2022, 10:15 – 11:30, 6x DEUTSCH
Kurs 5: ab Freitag, 13.01.2023, 8:30 – 9:45, 6x ENGLISCH
Kurs 6: ab Freitag, 13.01.2023, 10:15 -11:30, 6x DEUTSCH
Ort: Spektrum
Preis: 66,--/60,-- Anmeldung erforderlich,
max. 10 TeilnehmerInnen!

3/07: Singen für die Gesundheit und das Wohlbefinden

Freude am gemeinsamen Singen ohne jeden Leistungsdruck steht im Vordergrund dieses Seminars. Wir werden gemeinsam Singen, Summen, Tönen. Es geht nicht um hoch, tief, laut, wer hat die schönste Stimme, singe ich „richtig“ und es sind keine sängerischen Vorkenntnisse erforderlich. Jeder hat sein ureigenstes wunderbares Instrument bei sich, das ein unglaubliches Potential in sich trägt. Das Seminar ist eine wunderbare Möglichkeit etwas für das eigene Wohlbefinden des Körpers und der Seele zu tun. Wir singen einfache, schöne Lieder und Kanons; Entspannung mit Klanginstrumenten sind Teil der Stunde.

Leitung: Andrea Camenzind, Gesangstherapeutin, Soundhealing-Master, Gesangspädagogin
Zeit: ab Mittwoch, 5.10.2022, 10:00 – 11:00, 6x
Ort: Spektrum
Preis: 66,-- / 60,--, Anmeldung erforderlich, max. 10 Personen!
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

3/08: Dein Weg zum Wohlfühlgewicht ohne Diät Vortrag

Intuitiv und achtsam essen ist ein wichtiger Schritt, um das ganz persönliche Wohlfühlgewicht zu erreichen. Was machen natürlich schlanke Menschen anders? Wir sprechen über den Unterschied zwischen dem körperlichen und dem emotionalen Hunger. Was bedeutet emotional Essen? Wir besprechen und erleben gemeinsam verschiedene Übungen, die uns mit uns selbst in Kontakt bringen. Wenn du dir selbst mehr Freund als Feind bist, fühlst du dich wohler und (miss)brauchst das Essen nicht als Seelentröster!

Leitung: Tanja Lamplmair, psychol. Beraterin, system. Kinesiologin, TCM – Ernährungsberaterin, Familienmentorin, Supervisorin, Aufstellungsleiterin
Zeit: Donnerstag, 20.10.2022, 19:30 – 21:30
Ort: Spektrum
Preis: 22,--, Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/09: Dein Weg zum Wohlfühlgewicht ohne Diät

Workshop

Dieser Workshop gibt dir konkrete Tipps für die ersten Schritte auf deinem Weg zu deinem persönlichen Wohlfühlgewicht. Wir werden besprochene Inputs aus dem Vortrag in die Tat umsetzen und erste Zusammenhänge erkennen, diese ins Bewusstsein rufen und Klarheit schaffen. Du wirst dich in der Tiefe besser kennen lernen und in Beziehung mit dir treten. Werde dein(e) beste(r) Freund(in)!

Leitung: Tanja Lamplmair, psychol. Beraterin, system. Kinesiologin,
TCM – Ernährungsberaterin, Familienmentorin, Supervisorin,
Aufstellungsleiterin

Zeit: Samstag, 05.11.2022, 9:00 – 13:00

Ort: Spektrum

Preis: 45,--, Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/10: Wie kann Beziehung gelingen?

Wir führen täglich Beziehungen – mit PartnerInnen, FreundInnen, Eltern, Kindern, ArbeitskollegInnen. Beziehungen gelingen nicht von selbst, sie brauchen Engagement und Interesse. An diesem Seminarabend werden wir uns damit auseinandersetzen, wie Beziehungen gut gelingen können. Wir sprechen über unsere Grundbedürfnisse, über Beziehungsmuster und was unser zufriedenes Selbst damit zu tun hat.

Leitung: Tanja Lamplmair, psychol. Beraterin, system. Kinesiologin,
TCM – Ernährungsberaterin, Familienmentorin, Supervisorin,
Aufstellungsleiterin

Zeit: Dienstag, 7.11.2022, 19:30 – 21:30

Ort: Spektrum

Preis: 22,--, Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/11: Qigong – Das wahre Qi kultivieren

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

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

Leitung: Michael Stinger, Lebens- und Sozialberater,
dipl. Erwachsenenbildungstrainer, Lehrgangsleiter Humanenergetik
am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.

Zeit: ab Donnerstag, 13.10.2022, 19:15 – 20:45, 6x

Ort: Spektrum

Preis: 75,-/ 70,-, Anmeldung erforderlich,
max. 10 TeilnehmerInnen!

3/12: Die Leichtigkeit des Seins

„Die Leichtigkeit des Seins“ - Im Alltag nach einer Pandemie und anderen Herausforderungen seinen Weg gehen!

Über 2 1/2 Jahre hatten wir alle eine Situation, mit der wir nicht gerechnet haben und auf die wir nicht vorbereitet waren. Lockdowns, Quarantäne, Unsicherheit, Verunsicherung, Spaltung und vieles mehr haben uns täglich begleitet und uns ein Stück bewusst oder unterbewusst geschockt oder/und beeinflusst. Wie können wir solche und auch anderen große Herausforderungen gut meistern und verdauen, damit wir wieder in einen Alltag kommen, in dem wir unser Potential nutzen können? Reflexion, Bewusstsein und Anerkennung sind die ersten Schlüssel dafür um die weiteren Schritte gehen zu können, um aus schwierigen Situationen gestärkt herauszukommen und durch die Lernaufgaben auch wachsen zu können.

- Reflexion und Selbstreflexion
- Herausforderungen mit Leichtigkeit sehen
- Der Alltag und die Hindernisse
- Kraftquellen des Alltags
- Mit Bewusstsein das eigene Potential nutzen
- Sinn des Lebens - was ist das?
- Atem- und Mentaltraining

Leitung: Michael Stinger, Lebens- und Sozialberater,
dipl. Erwachsenenbildungstrainer, Lehrgangsleiter Humanenergetik
am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.

Zeit: Mittwoch, 5.10.2022, 19:00 – 22:00

Ort: Spektrum

Preis: 36,--/ 32,--, Anmeldung erforderlich
max. 10 TeilnehmerInnen!

3/13: 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 weit 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 Stinger, Lebens- und Sozialberater,
dipl. Erwachsenenbildungstrainer, Lehrgangsleiter Humanenergetik
am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.

Zeit: Mittwoch, 18.1.2023, 19:00 – 22:00

Ort: Spektrum

Preis: 36,-- / 32,--, Anmeldung erforderlich,
max. 10 TeilnehmerInnen!

3/14: Badekosmetik

Die kalte Jahreszeit beginnt und wir sehnen uns wieder nach einem wohlig warmen, entspannenden Bad. Welche Badezusätze können einfach und schnell selbst gemacht werden? Wir werden gemeinsam Badepräparate, Shampoos, Badesalze,...zaubern, die zuhause gleich ausprobiert oder weiter geschenkt werden können. Rezepte inklusive!

Leitung: Barbara Klaner, Kräuterpädagogin

Zeit: Donnerstag, 17.11.2022, 18:30 – 21:30

Ort: Spektrum

Preis: 36,--/32,-- Anmeldung erforderlich,
max. 10 TeilnehmerInnen!

Materialkosten sind direkt an die Seminarleiterin zu bezahlen

3/15: Salben rühren

An diesem Abend gibt es viele Informationen rund ums Thema „Salben rühren“. Wir werden auch aktiv tätig sein und einige Dinge wie einfache Heilsalben, Lippenpflegestifte und Körperbutter herstellen. Rezepte inklusive!

Leitung: Barbara Klaner, Kräuterpädagogin
Zeit: Donnerstag, 2.2.2023, 18:30 – 21:30
Ort: Spektrum
Preis: 36,--/32,-- Anmeldung erforderlich,
max. 10 TeilnehmerInnen!
Materialkosten sind direkt an die Seminarleiterin zu bezahlen

3/16: Reach your potential!

Du möchtest Dein volles Potential entfalten? Du sehnst Dich danach, Deine ungenutzten Ressourcen endlich in die Tat umzusetzen?

Ich zeige Dir einen einfachen Weg (durch Schreiben, Malen, Naturmaterialien), wie Du schlummernde Potentiale entdecken kannst. In dieser Stunde werden wir gemeinsam erstaunliche „Geschenke“ für jeden Teilnehmer auf die Welt bringen.

Durch kreative Impulse kommst Du in Deine Kraft zurück!

Leitung: Petra Göweil, Tao Win – Spielleiterin, Kinesiologin und
Cranio Sakrale Körperarbeit
Zeit: Dienstag, 11.10. 2022, 19:00 – 20:00
Ort: Spektrum
Preis: freiwillige Spende, Anmeldung erforderlich,
max. 10 Personen!

3/17: Herz – Chakra – Meditation

Du möchtest zum Ausdruck bringen, was in der steckt? Du sehnst Dich nach einem Ausgleich zwischen Geben & Nehmen? Du willst Deine innere Wahrheit fühlen und lernen zu unterscheiden, ohne zu verurteilen oder zu werten? Dann sei dabei, bei der bewegten Meditation zur Öffnung deines Herz-Chakras! Die Meditation findet im Stehen statt und mit sanften, rhythmischen Bewegungen stärken wir das Herz-Chakra.

Leitung: Petra Göweil, Kinesiologin und Cranio Sakrale Körperarbeit
Zeit: Mittwoch, 9.11.2022, 19:00 – 20:00
Ort: Spektrum
Preis: freiwillige Spende, Anmeldung erforderlich,
max. 10 Personen!

3/18: Die fünf Tibeter

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

Leitung: Andrea Wögerbauer, dipl. Yoga-Trainerin
Zeit: Montag, 24.10.2022, 19:00 – 20:30
Ort: Spektrum
Preis: freiwillige Spende zugunsten des Bethlehem-Center in
Ifakara, einer Schule für Kinder mit Beeinträchtigungen in Tansania.
Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/19: Pilates – Zeit für mich

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

Leitung: Vera Lengauer, dipl. Pilates – Trainerin
Zeit: Kurs 1 ab Montag, 26.9. 2022, 8:30 – 9:30, 10x
Kurs 2 ab Donnerstag, 29.9. 2022, 18:00 – 19:00, 10x
Kurs 3 ab Montag, 9.1.2023, 8:30 – 9:30, 6x
Kurs 4 ab Donnerstag, 12.1.2023, 18:00 – 19:00, 6x
Ort: Spektrum
Preis: Kurs 1 und 2: 110,-- / 100,--, Kurs 3 und 4: 66,-- / 60,--
Anmeldung erforderlich, max. 10 Personen!

3/20: Ganz bei mir

Sehnst du dich nach Ruhe, Gelassenheit und einer Auszeit für dich?
Dann bist du hier genau richtig!

Im unruhigen Außen bleibt oft wenig Raum für unsere eigenen Bedürfnisse und Themen und wir stellen unsere Belange gerne hintenan.

An diesen beiden Abenden achten wir besonders auf die innere Stimme und Selbstfürsorge. Wir werden mit verschiedenen Meditationen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen den Alltag „entschleunigen“ und den Fokus auf DAS lenken, was wirklich wichtig ist: Zeit für dich, um ganz bei dir zu sein!

Leitung: Andrea Undesser, Dipl. Meditationsleiterin, Diplomabschluss
in Cranio – Sacraler Körperarbeit und Kinesiologie
Zeit: Mittwoch, 23. und 30.11. 2022, 19:00 – 21:00
Ort: Spektrum
Preis: 45,--, Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

3/21: Gesundheitsgymnastik für Frauen aller Altersgruppen

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

Leitung:	Erika Wieser, Gesundheitsgymnastiklehrerin, Weiterbildung in Rota – Prophylaxe
Zeit:	Kurs 1 ab Dienstag, 4.10. 2022, 18:15 – 19:15, 10x Kurs 2 ab Dienstag, 4.10. 2022, 19:15 – 20:15, 10x Kurs 3 ab Dienstag, 10. 1. 2023, 18:15 – 19:15, 5x Kurs 4 ab Dienstag, 10.1.2023, 19:15 – 20:15, 5x
Ort:	Spektrum
Preis:	Kurs 1 und 2: 80,-- / 75,--, Kurs 3 und 4: 40,-- /35,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmerinnen!

3/22: Aus der Birne wird (k)ein Apfel!

Workshop zum Thema Wechseljahre

Schweißausbrüche, schlaflose Nächte, Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, gedrückte Stimmung ... Die Wechseljahre kündigen sich an. Die Wechseljahre sind eine intensive Phase im Leben einer Frau. Neben unangenehmen Begleiterscheinungen, bieten die Wechseljahre die Chance zu einem neuen Verständnis des Frauseins, welches Raum für Aufbruch, Ideen und Lebenskraft mit sich bringt.

- Theoretischer Input Wechseljahre
- Ernährung und Stoffwechsel in den Wechseljahren
- Strategien gegen Gewichtszunahme
- Kraftübungen und Beckenbodentraining
- Einfluss der Psyche/Entspannung
- Voneinander lernen
- Tipps und Tricks für die Praxis

In diesem Workshop erfahren Sie Strategien, die Ihnen das Leben rund um die Wechseljahre „leichter“ machen können. Sie erhalten Anregungen für diesen Lebensabschnitt. Sie lernen sich in Ihrem Körper wohlfühlen!
Theoretische Inputs, praktische Übungen, Diskussion und Austausch finden in diesem Seminar Platz.

Leitung: Petra Mayr, MBA, Diplom Ernährungstrainerin, Geprüfte
Fastenleiterin, Geprüfte Wechseljahresberaterin, Säure
Basen Beraterin, Aromatherapie Beraterin i.A.
Alexandra Mayr, Physiotherapeutin i. A.

Ort: Spektrum

Zeit: Samstag, 19. November, 13:00 – 17:00

Preis: 60,-- inkl. Unterlagen, Anmeldung erforderlich,
max. 12 Teilnehmerinnen!

ELTERNBILDUNG

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

4/01: Offener Treffpunkt SPIELSTUBE

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

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: Team Spielstube
Zeit: Montag, 5.9.2022– 13.2.2023, 9:30 – 11:00
ausgenommen Ferien, Feiertage und Zwickeltage
Ort: Spektrum
Preis: 3,-- pro Paar Erwachsene(r) / Kind
Anmeldung nicht erforderlich!

4/02: Offener Treffpunkt BEWEGUNG

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

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

Leitung: Magdalena Priesner, Diplom-Sozialfachbetreuerin
Zeit: Donnerstag, 7.9.2022 – 16.2.2023, 9:30 – 11:00
ausgenommen Ferien, Feiertage und Zwickeltage
Ort: Spektrum
Preis: 3,-- pro Paar Erwachsene(r) / Kind
Anmeldung nicht erforderlich!

4/03: Wie Hausübung gelingen kann

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

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

Leitung: Sabine Reichsthaler, dipl. Mentaltrainerin
Zeit: Dienstag, 15.11.2022, 19:30 – 21:30
Ort: Spektrum
Preis: 12,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

4/04: Beziehung statt Erziehung

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

Wie wir unsere Kinder liebevoll ins Leben begleiten

Die kleinen und großen Dramen im Familienalltag kommen aus der Routine und der Erwartung, perfekt sein zu müssen. Wir Eltern setzen uns unter Druck, reagieren genervt, 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 Workshop voller Impulse zum Hinterfragen unserer persönlichen Erwartungen an uns und unsere Kinder, zum Reflektieren unserer Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen, zum Umgang mit unserer Zeit. Ein Abend mit vielen Beispielen und Tipps zum Umsetzen in der Familie. Familie liebevoll leben! Lieben - statt erziehen.

Leitung: Sabine Reichsthaler, dipl. Mentaltrainerin
Zeit: Dienstag, 24.1.2023, 19:30 – 21:30
Ort: Spektrum
Preis: 12,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

4/05: Warum hörst du mir nicht zu?!

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

Das Kind unterstützen, seine Probleme selbst zu lösen und durch verständnisvolles Zuhören ermöglichen, über seine Gefühle zu reden. Durch Veränderung der Umwelt, bessere Zeiteinteilung und klare Kommunikation wird die Beziehung zum Kind verbessert und der Selbstwert gestärkt.

Leitung: Barbara Klaner, Gordon – Familientrainerin
Zeit: Donnerstag, 13.10.2022, 19:30 – 21:30
Ort: Spektrum
Preis: 12,--, Anmeldung erforderlich, max. 10 TeilnehmerInnen!

4/06: Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

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

Leitung: Marianne Hofer-Pühringer, Dipl. Lebensberaterin
Zeit: Dienstag, 22.11.2022 19:00 – 21:30
Ort: Spektrum
Preis: 12,--, Anmeldung erforderlich, max. 10 Personen!
Elternbildung / Angebote für Familien

4/07: Tragen leicht gemacht – die Grundlagen zum Tragen im Tragetuch

- Sicherheit beim Tragen für mich und mein Kind
- Babys Kleidung beim Tragen
- Grundlagen zum Tragetuchbinden
- Tragetücher verschiedener Hersteller zum Testen

Leitung: Anna Schöffl, zertifizierte Trageberaterin
Viktoria Söllner, ausgebildete Trageberaterin
Zeit: Mittwoch, 12.10.2022, 9:00 – 10:30
Ort: Spektrum
Preis: 15,--, Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!
Bring dein Baby mit!

4/08: **Alles rund ums Tragetuch** - wir binden uns durch die Tücherwelt

- Elastische und feste Tragetücher
- Verschiedene Bindeweisen
- Tipps und Tricks rund ums Tragen
- Tragtücher in verschiedenen Längen, aus verschiedenen Materialien und von unterschiedlichen HerstellerInnen zum Testen für dich und dein Baby

Leitung: Anna Schöffl, zertifizierte Trageberaterin
Viktoria Söllner, ausgebildete Trageberaterin

Zeit: Donnerstag, 27. 10.2022, 17:00 – 18:30

Ort: Spektrum

Preis: 15,--, Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!
Bring dein Baby mit!

Folgende Angebote finden junge Eltern noch bei uns:

In der Eltern- /Mutterberatungsstelle Gallneukirchen erhalten Sie eine kostenlose medizinische Untersuchung und Beratung über Entwicklung, Pflege und Ernährung Ihres Säuglings und Kleinkindes.

Wann: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
Uhrzeit: von 8.30 bis 11.00 Uhr

Die Stillgruppe / Babytreff ist eine offene Gruppe für Eltern von Babys und Kleinkindern bis 2 Jahren, um Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Wann: jeden 4. Dienstag im Monat
Uhrzeit: von 9.00 bis 11.00 Uhr

OÖ. ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

Alle Eltern in Oberösterreich erhalten bei Ausstellung der OÖ Familienkarte (Antrag ab Geburt möglich) einen **Gutschein im Wert von 20 Euro**.



Die Gutscheine können bei allen Veranstaltungen, die mit dem Elternbildungsgutschein gekennzeichnet sind eingelöst und von der Teilnahmegebühr abgezogen werden. Alle Infos zum OÖ.Elternbildungsgutschein und zur OÖ Familienkarte finden Sie unter: <https://www.familienkarte.at/de/elternbildung/ooe-elternbildungsgutschein>

Weitere Infos zum Kursangebot und Anmeldungen per Mail unter **spektrum@utanet.at**, telefonisch unter **07235 65969** und vor Ort

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

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 innerhalb 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.

Liebe Freundinnen und Freunde,

ein Verein lebt von und mit seinen Mitgliedern. Mitglieder sind die wichtigsten Pfeiler eines Vereines, ohne sie könnten wir nicht aktiv sein und weiter bestehen. So wie unser Alltag seinen Lauf nimmt, gibt es in Vereinen ein ständiges Kommen und Gehen – und wir wünschen uns vermehrtes Kommen!

Wer könnte besser für uns Werbung machen als unsere eigenen Mitglieder? Niemand kann mit größerer Begeisterung von unseren Veranstaltungen, Kursen und Seminaren berichten als Sie! „Hast du heute Abend schon etwas geplant? Komm doch mit ins SPEKTRUM zum Seminar XY!“ Machen Sie bitte Ihre Familie und Ihren Freundeskreis auf uns und unser Angebot aufmerksam!

Laut unseren Statuten gibt es zwei Arten der Mitgliedschaft:

Ordentliche Mitglieder sind jene, die sich voll an der Vereinsarbeit beteiligen, wie z. B. unsere Frauen im Vorstand und unsere Rechnungsprüferinnen.

Außerordentliche Mitglieder sind solche, die die Vereinstätigkeit vor allem durch Zahlung unseres Mitgliedsbeitrags fördern. So können Sie Gutes tun ohne selbst am Vereinsleben teilzunehmen.

So einfach geht es: Sie überweisen 30 Euro auf unser Konto AT49 2032 0023 0000 3552 unter Angabe Ihres Namens, Ihrer Adresse und des Verwendungszweckes „Mitgliedsbeitrag 2022“.

Ihre Vorteile: Sie erhalten bei einigen Veranstaltungen eine Preisermäßigung (im Programmheft der zweite angegebene Preis nach dem Schrägstrich) und zweimal jährlich einen Newsletter mit aktuellen frauenpolitischen Statements und Neuigkeiten aus unserem Vereinsleben.

Ihre Mitgliedschaft können Sie jederzeit ohne Angaben von Gründen zum Ende eines Kalenderjahres spätestens bis 30. November kündigen.

Wir schonen die Umwelt und unsere finanziellen Ressourcen:

Gerne übersenden wir unsere Programmhefte digital. Bitte schreiben Sie uns dafür ein kurzes Email mit dem Betreff „Elektronische Zustellung“ und Ihrem Namen und Ihrer Adresse.

Sollten Sie an unserem Programmheft nicht mehr interessiert sein, melden Sie sich bitte telefonisch oder per Email – wir löschen umgehend Ihre persönlichen Daten.

Wenn Sie nicht zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu uns kommen können, empfehlen wir Ihnen Ihr Auto auf einem der öffentlichen Parkplätze (vor dem Alten Hallenbad, beim City-Center oder neben dem Haus Abendfrieden) abzustellen.

Auch in der Schulstraße oder direkt vor unserem Haus finden sich Parkplätze

HIER IST PLATZ FÜR EURE NOTIZEN:

Frauen



Familie



Plattform für Erwachsenenbildung & Regionalkultur



EIN HERZLICHES DANKESCHÖN

an die Stadtgemeinde Gallneukirchen, O.Ö. Landesregierung (Frauenreferat, Sozialabteilung, Familienreferat), Bundeskanzleramt, Gemeinde Engerwitzdorf sowie verschiedene Organisationen für die finanzielle Unterstützung!

IMPRESSUM

Eigentümerin u. Herausgeberin:
Verein SPEKTRUM
Reichenauer Straße 14
4210 Gallneukirchen
ZVR 680241237

Programmmzusammenstellung und Seminarorganisation: Birgit Auer / Lisa Feigl
Layout: Astrid Stöger, Druck: BTS Druck Kompetenz GmbH, Holthausstraße 2,
4209 Engerwitzdorf

MEHR INFORMATION.
MEHR MÖGLICH.



www.land-oberoesterreich.gv.at
hat für jede und jeden etwas:

Aktuelle Infos und Leistungen von A bis Z
Serviceangebote und Förderungen auf einen Klick
Online-Terminvereinbarung für ein schnelles Kundenservice
Einfach zum Top-Job über Online-Bewerbung
Downloadcenter für Formulare
Broschüren rasch und unkompliziert bestellen
E-Government-Dienste nutzen



www.facebook.com/ooe.gv.at



www.instagram.com/landoberoesterreich



SPARKASSE
Oberösterreich

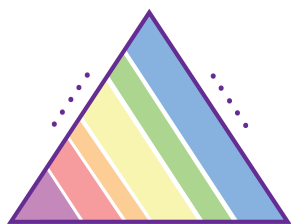
#glaubandich

Engagiert für eine lebenswerte Zukunft.

Wir stehen zu unserer Verantwortung für die Menschen in der Region und die Umwelt. Seite an Seite mit unseren Kund:innen ihr Finanzleben zu gestalten, ist uns ein großes Anliegen. Deshalb lassen Sie uns gemeinsam Ihre Zukunft mit den für Sie passenden Finanzierungs- und Vorsorgelösungen planen.



www.sparkasse-ooe.at



.....

SPEKTRUM

Frau • Familie • Fortbildung

Montag bis Donnerstag
08:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Reichenauer Straße 14
4210 Gallneukirchen

Tel. 07235 65969
www.spektrum-gallneukirchen.at