

# SPEKTRUM

Frau • Familie • Fortbildung

PILATES UND YOGA

SEIFEN SIEDEN

NACHHALTIG LEBEN LERNEN

INTUITION

BASENFASTEN

ANLAUFSTELLE FÜR JUGENDLICHE

KLEINE WORTE, GROSSE WIRKUNG



FRÜHJAHR 2024



Fotocredit: Hans Dumfarth

Vereinsvorsitzende Gisela Gabauer und Team

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Frühling erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben, auch unser Verein Spektrum präsentiert Vielfalt und Inspiration versprechende Frühjahrsprogramm 2024. Unsere Veranstaltungen decken unser breites Spektrum ab, um den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden. Von Elternbildungs-Workshops über Beratungssitzungen zu Berufs- und Lebensfragen bis hin zu Kursen zur persönlichen Entwicklung – wir haben für jede:n etwas dabei.

Die Anmeldung zu unseren Veranstaltungen ist nun so einfach wie nie zuvor. Besuchen Sie einfach unsere Website [www.verein-spektrum.com](http://www.verein-spektrum.com), auf der Sie jederzeit das aktuelle Programm einsehen und sich unkompliziert anmelden können. Wir schätzen die Flexibilität, die Online-Anmeldungen bieten, und freuen uns darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Für einen noch direkteren Austausch und um immer am Puls unserer Community zu sein, möchten wir Sie auch auf unsere Social-Media-Präsenz aufmerksam machen. Folgen Sie uns auf Instagram und Facebook, um regelmäßige Updates, Einblicke hinter die Kulissen und vielleicht sogar das ein oder andere exklusive Angebot zu erhalten.

Wir sind fest davon überzeugt, dass dieses Frühjahrsprogramm nicht nur Wissen vermittelt und Fähigkeiten stärkt, sondern auch neue Kontakte innerhalb unserer Gemeinschaft schafft. Unser Verein lebt von der Vielfalt und den Ideen jedes und jeder Einzelnen, und wir laden Sie herzlich ein, Teil dieser inspirierenden Reise zu sein.

Auf eine erkenntnisreiche und bereichernde Frühjahrszeit!  
Herzliche Grüße,

Ihre Obfrau Bgm.in a.D. Gisela Gabauer

Ihre Geschäftsführerin Lisa Feigl

# ÜBERBLICK

<b>GEWALTFREI LEBEN! SENSIBILISIERUNG UND BERATUNG</b>	4
<b>FRAU &amp; BERUF - REGIONALE BERATUNGSSTELLE</b>	6
<b>ANLAUFSTELLE FÜR JUGENDLICHE</b>	6
<b>SPRACHKOMPETENZ</b>	7
Let's get talking I - beginners	7
Let's get talking II - pre-intermediate	7
Let's get talking III - intermediate	8
Tuesday morning English chit chat - advanced	8
<b>GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN - KURSE</b>	9
Feel-Freedance	9
Singen für die Gesundheit und das Wohlbefinden	9
Yin - Yoga	10
Pilates - Zeit für mich	10
Yoga mit Meditation und Atemübungen	11
Pilates und Yoga	11
Power Yoga	12
Gesundheitsgymnastik für Frauen aller Altersgruppen	12
Journaling – „Was willst du wirklich?“	13
Achtsames Yoga	13
Yoga für weibliche Balance	14
<b>GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN -WORKSHOPS UND SEMINARE</b>	15
Federleicht in den Frühling	15
Von der Sonne geküsst	15
Seifen sieden - für Anfänger:innen	16
Hochsensibilität	16
Nachhaltig leben lernen	17
FrauenKraut&HormonCocktail	17
Komm süßer Schlaf	18
Intuition	18
Das Prämenstruelle Syndrom	19
Naturkosmetik mit Kräutern der Sommersonnenwende	19
Persönlichkeitsentwicklung mit Pferden	20
<b>KREATIVITÄT - WORKSHOPS UND SEMINARE</b>	21
Kritzle dich frei - intuitives Zeichnen, Seelen-Malerei	21
Makramee - Blumenampel	21
<b>ELTERNBILDUNG - ANGEBOTE FÜR FAMILIEN</b>	22
Offene Treffpunkte	22
Spiel braucht wenig Zeug	23
Kleine Worte, große Wirkung	23
In den Schuhen deines Kindes	24
Lachen und Humor im Familienalltag	24
<b>DARÜBERHINAUS</b>	27

# 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 eine 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, 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

# GEWALTFREI LEBEN! SENSIBILISIERUNG UND BERATUNG

## 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.

## 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?

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

# FRAU & BERUF

## REGIONALE BERATUNGSSTELLE

- für arbeitslose / Arbeit suchende Frauen und Mädchen
- für Wiedereinsteiger:innen und für Karenzmanagement
- für Frauen und Mädchen, die sich beruflich neu orientieren möchten
- für Frauen und Mädchen, die ihre berufliche Karriere vorantreiben möchten
- für Lehrstellen suchende Mädchen, für Schüler:innen & Schulabbrecher:innen
- für Maturant:innen die bei der Entscheidungsfindung begleitet werden

Detaillierte Informationen zur Berufsberatung und alle weiteren Angaben sind unter **[www.verein-spektrum.com](http://www.verein-spektrum.com)** zu finden.

Leitung:	Regina Kalab, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Berufsorientierungstrainerin, 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 Datenschutzgrundverordnung, freiwillig, vertraulich, lösungs- und ressourcenorientiert und auf Wunsch anonym

## ANLAUFSTELLE FÜR JUGENDLICHE

### „Coming Home“ - Kostenlose Unterstützung für dich!

Dieses Angebot ist für alle Jugendlichen gedacht, die sich nicht wohl fühlen, belastet sind oder nicht wissen, wohin mit ihren Gefühlen. Wir schaffen einen Raum, in dem du auf Augenhöhe über deine unausgesprochenen Empfindungen sprechen kannst. Hier bekommst du einen Rahmen ohne Bewertung und gleichzeitig emotionalen Halt in schwierigen Zeiten. Gemeinsam können wir Stress bewältigen und Wege finden, um dich wieder ins Gleichgewicht zu bringen, abhängig von dem, was gerade ansteht.

<b>Wann:</b>	Jeden 1. Donnerstag von 17:00 bis 18:00 bis zu den Sommerferien
<b>Kosten:</b>	Kostenlos für dich!
<b>Leitung:</b>	Tanja Lamplmair, psychologische Beratung <a href="http://www.lamplmair.com">www.lamplmair.com</a>
<b>Ziel:</b>	Das du dich unterstützt fühlst!
<b>Kontakt:</b>	Einfach im Spektrum vorbeikommen! Alles bleibt unter uns!

Wir freuen uns darauf, dich kennen zu lernen!

# SPRACHKOMPETENZ

In unseren Sprachkursen üben Sie, mit der englischen Sprache in unterschiedlichen Situationen zu verschiedenen Themen zu kommunizieren. Dies beinhaltet Aufgaben und Übungen zu den Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben, sowie zu Wortschatz, Aussprache, Rechtschreibung und Grammatik.

## **Let's get talking I - beginners**

Ist es schon ein Weilchen her, dass Sie Englisch gelernt haben? Sie möchten mehr als ‚yes‘, ‚no‘ und ‚thank you‘ in Ihrem Sprachgebrauch haben? Dann bietet der Kurs für ‚beginners‘ - Anfänger:innen die Basis für alle Folgekurse und frischt Ihr bereits vorhandenes Wissen auf!

In diesem Kurs werden folgende Bereiche bearbeitet:

- Einführung in die Grammatik
- Wortschatz erweitern

**Leitung:** Daphne Prandstätter  
**Zeit:** ab Montag 04.03.2024, 10:00 – 11:30, 9x  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 100,-- / 90,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

## **Let's get talking II – pre-intermediate**

Haben Sie gute Vorkenntnisse der Englischen Sprache oder bereits ‚Let's get talking I / beginners‘ besucht?

In diesem Kurs werden folgende Bereiche bearbeitet:

- Vertiefung der Grammatik
- sich in Alltagssituationen über persönliche Themen allgemein zu unterhalten.
- kurze, einfache Mitteilungen und Texte über vertraute Themen aus dem Alltag zu verstehen und diese auch selbst zu äußern bzw., zu verfassen.

**Leitung:** Daphne Prandstätter  
**Zeit:** ab Montag, 04.03.2024, 8:15 – 9:45, 9x  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 100,-- / 90,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

# SPRACHKOMPETENZ

## **Let's get talking III – intermediate**

Wenn Sie bereits sehr gute Englischkenntnisse haben oder ‚Let's get Talking II – pre-intermediate‘ besucht haben, ist dies der richtige Kurs für Sie! Wir diskutieren Aktuelles und tauschen uns aus.

In diesem Kurs werden folgende Bereiche bearbeitet:

- in Alltagssituationen an Gesprächen über verschiedene Themen teilzunehmen sowie Standpunkte zu vertreten und begründen
- längere Mitteilungen und Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen zu verstehen und diese auch selbst zu äußern bzw. zu verfassen

**Leitung:** Daphne Prandstätter  
**Zeit:** ab Dienstag, 05.03.2024, 8:00 – 9:30, 9x  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 100,-- / 90,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

## **Tuesday morning English chit chat - advanced**

Do you have a good knowledge of the English language and wish to expand and improve your communication skills? Then this is the course to join. Come along and share your thoughts and views on a variety of interesting and current subjects! We look forward to meeting you and to enjoy a relaxing, interesting and fun time together.

Course content:

- conversation and pronunciation training
- cultural exchange

**Leitung:** Daphne Prandstätter  
**Zeit:** ab Dienstag, 05.03.2024, 9:45 – 11:15, 9x  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 100,-- / 90,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN KURSE

## **Feel-Freedance**

Das Freedance-Barfußtraining ist für jedes Alter geeignet! Du wirst durch ein achtsames Bewegungsprogramm geführt, das dich von Kopf bis Fuß durchbewegt, dich auf einer Tanzwelle zur Musik surfen und deinen Kopf frei werden lässt! Angeleitete und freie kreative Bewegungen sind ineinander verwoben, von ruhig bis dynamisch, inspiriert durch die Charaktere der Elemente und Musik verschiedener Kulturen! Eine Entspannung am Ende der Stunde rundet das Programm ab.

**Leitung:** Julia Brüggnerwerth, Musik- und Bewegungspädagogin,  
Freedance-Lehrerin  
**Zeit:** ab Montag, 26.02.2024, 19:00 – 20:30, 8x  
(ausgenommen 15.& 22.April)  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 110,--/ 100,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

## **Singen für die Gesundheit und das Wohlbefinden**

Freude am gemeinsamen Singen ohne jeden Leistungsdruck. Wir werden singen, summen, tönen. Es geht nicht um hoch, tief, laut, wer hat die „schönste“ Stimme oder ob ich „richtig“ singe. Es sind keine sängerischen Vorkenntnisse erforderlich. Jede:r hat das ureigenste wunderbare Instrument bei sich, das unglaubliches Potential in sich trägt. Eine wunderbare Möglichkeit etwas für das eigene Wohlbefinden des Körpers und der Seele zu tun. Teil der Stunde sind: einfache Lieder, Mantren, Kanons, Körper- und Stimmübungen, Meditations- und Entspannungsübungen mit der Stimme oder Klanginstrumenten.

**Leitung:** Andrea Camenzind, Gesangstherapeutin, Gesangspädagogin  
**Zeit:** ab Mittwoch, 28.2.2024, 10:00 – 11:00, 6x  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 70,-- / 60,--, Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung / nach Wunsch: eigene Decke und Sitzpolster

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN KURSE

## 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, 28.02.2024, 16:30 – 17:45, 5x  
Kurs 2 ab Mittwoch, 28.02.2024, 18:00 – 19:15, 5x

**Ort:** Spektrum

**Preis:** 60,-- / 55,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

## 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, 04.03.2024, 8:30 – 9:30, 9x  
Kurs 2 ab Donnerstag, 29.02.2024, 16:55– 17:55, 9x  
Kurs 3 ab Donnerstag, 29.02.2024, 18:00– 19:00, 9x

**Ort:** Spektrum

**Preis:** 105,-- / 95,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN KURSE

## Yoga mit Meditation und 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 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) förderst du einen klaren und wachen Geist und gewinnst so an Ruhe und Gelassenheit. Ich freue mich auf ein Stück gemeinsamen Weg!

- Leitung:** Silvia Champion, dipl. Yogalehrerin, Yogatherapie i.A.,  
Meditationslehrerin, Kunstschaffende, Pädagogin
- Zeit:** Kurs 1 ab Freitag, 01.03.2024, 8:30 – 9:45, 12x ENGLISCH  
Kurs 2 ab Freitag, 01.03.2024, 10:15 – 11:30, 12x DEUTSCH  
(ausgenommen 08.Mai)
- Ort:** Spektrum
- Preis:** 135,-- / 125,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

## Pilates und Yoga

Das Beste aus Pilates und Yoga vereint in einer wohltuenden Bewegungseinheit für Körper, Geist und Seele. Deine Körpermitte wird aktiv gestärkt, während andere Bereiche deines Körpers gedehnt und damit entspannt werden. Dein Geist wird ruhig und dein Licht kann sich immer mehr entfalten.

- Leitung:** Vera Lengauer, Dipl. Pilates – Trainerin, Energetikerin  
Susanne Reisinger, zertifizierte Yogalehrerin, Energetikerin
- Zeit:** ab Freitag, 01.03.2024, 15:00 - 16:30, 4x
- Ort:** Spektrum
- Preis:** 50,--/40,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN KURSE

## **Power Yoga**

Kraft – Balance – Flexibilität – Stärke

Power Yoga ist eine dynamische und kraftvolle Form des Yoga, bei der wir Körperhaltungen aus dem Yoga in fließenden Bewegungen miteinander verbinden. Der Fokus liegt dabei auf der Kräftigung deines gesamten Körpers. Während dein Körper arbeitet, findet dein Geist die Konzentration aufs Wesentliche, kann entspannen und Kraft für den Alltag schöpfen.

**Leitung:** Susanne Reisinger, zert. Yoga Trainerin  
**Zeit:** ab Samstag, 02.03.2024, 08:30 – 09:45, 9x  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 105,-- / 95,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

## **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,  
Weiterbildung in Rota – Prophylaxe  
**Zeit:** Kurs 1 ab Dienstag, 05.03.2024, 18:15 – 19:15, 8x  
Kurs 2 ab Dienstag, 05.03.2024, 19:15 – 20:15, 8x  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 90,-- / 80,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN KURSE

## **Journaling – „Was willst du wirklich?“**

“Wenn wir nichts riskieren, riskieren wir alles. Alles, was wir sein könnten. Alles, weshalb wir hierher gekommen sind.“ Brianna Wiest

In dieser Reihe werden wir uns mit Schreibimpulsen auf die Suche nach deinen Sehnsüchten und Herzenswünschen machen. Voller Risiko im geschützten Rahmen der Schreibgruppe werden wir uns in Leichtigkeit an die Themen heranwagen.

**Leitung:** Petra Göweil, Deep Journaling Instructor, Kinesiologin und  
Cranio Sakrale Körperarbeit  
**Zeit:** ab Dienstag, 05.03.2024, 19:00 - 20:00, 3x  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 35,-- / 30,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

Bitte mitbringen: Notizbuch oder Heft A4 unliniert und Stift

## **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:** ab Mittwoch, 20.03.2024, 8:30 – 9:45, 10x  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 115,-- / 105,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN KURSE

## 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 Yogaübungen, 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: ab Mittwoch, 10.04.2024, 18:00 - 19:15, 8x  
Ort: Spektrum  
Preis: 105,-- / 95,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

Anmeldungen zu unseren Angeboten sind unter:  
[www.verein-spektrum.com](http://www.verein-spektrum.com), per Mail [office@verein-spektrum.com](mailto:office@verein-spektrum.com),  
telefonisch und natürlich persönlich möglich!!!

### **Alle Neuigkeiten, Informationen, Kontaktdaten und Einblicke**

Homepage: [www.verein-spektrum.com](http://www.verein-spektrum.com)

 [vereinspektrum](#)

 [SpektrumGallneukirchen](#)

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN WORKSHOPS UND SEMINARE

## **Federleicht in den Frühling**

### **Geführte Basenfasten Woche für Gesunde**

Für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit benötigen wir ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren und Basen. Falsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, ein Übermaß an Genussmitteln und negativer Stress führen zu einer „Übersäuerung“. Das macht schlapp und energielos.

- Basenfasten ist eine sanfte Methode, Säuren wieder auszuscheiden.
- Dabei verzichten wir nicht auf feste Nahrung.
- Genussvoll essen wir uns an basischen Lebensmitteln satt.

Wir fasten gemeinsam in der Gruppe.

Während der gesamten Fastenzeit wirst DU durchgängig begleitet.

**Leitung:** Petra Mayr, MBA, Diplom Ernährungstrainerin, gepr. Fastenleiterin, Wechseljahresberaterin, Säure Basen Beraterin, Aromatherapie Beraterin, Darmgesundheitsberaterin i. A.

**Ort:** Spektrum

**Zeit:** am Donnerstag, 29.02 und 07.03.2024, 18:30 - 21:00

**Preis:** 55,-/50,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Teilnehmer:innen

## **Von der Sonne geküsst**

Wenn der Frühling anklopft und die Tage länger und wärmer werden, freuen sich Körper und Geist darauf, endlich wieder in Schwung zu kommen. Der Winter liegt hinter uns und wir wollen gestärkt in die warme Jahreszeit starten.

An diesem Abend stimmen wir uns mit allen Sinnen auf den Frühling ein. Von Brauchtum im Jahreskreis, verschiedenen Körperübungen, dem energetischen Frühjahrsputz für's eigene Zuhause und kleinen Ritualen für den Alltag ist für jeden Geschmack etwas dabei.

**Leitung:** Andrea Undesser, Dipl. Meditationsleiterin, Diplomabschluss in Cranio – Sacraler Körperarbeit und Kinesiologie

**Ort:** Spektrum

**Zeit:** am Mittwoch, 13.03.2024, 19:30 - 21:30

**Preis:** 35,- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN WORKSHOPS UND SEMINARE

## **Seifen sieden - für Anfänger:innen**

Mit heimischen Ölen und Fetten, Lauge, sowie natürlichen ätherischen Ölen bereiten wir eine pflegende, rückfettende Seife zu, an der Sie und Ihre Lieben lange Freude haben. Am ersten Kurstag werden wir 2 Seifenrezepte zubereiten und in die vorbereiteten und mitgebrachten Formen gießen. Die Verseifung findet über Nacht statt. Am nächsten Tag werden die Seifen ausgeformt, geschnitten und nach Hause transportiert.

**Leitung:** Doris Aichenauer-Strauchs, Kräuterpädagogin  
**Zeit:** am Freitag, 15.03.2024, 18:00 - 21:00 und  
am Samstag, 16.03.2024, 09:00 - 10:30  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 20,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen  
20,-- Materialkosten sind direkt an die Leiterin zu zahlen

Bitte nehmen Sie 2 Silikonformen, eine große und eine kleine Rührschüssel sowie eine Klappbox, Korb, etc. für den Heimtransport der Seife zum Kurs mit.

## **Hochsensibilität**

**Modererscheinung oder großer Aha-Effekt durch Verstehen und Enttabuisierung?!**

15-20% aller Personen sind hochsensibel. Viele davon wissen es nur nicht und erfahren in einem „sich anders und kompliziert Fühlen“ oft einen großen Leidensdruck. Hochsensibilität hat einen großen Einfluss auf Schule, Arbeit und Privatleben. Wissen um diesen Wesenszug führt zu Verstehen – von sich selbst und anderen. Es ist der erste Schritt auf dem Weg, die damit einhergehenden Potentiale bewusst entfalten zu können und einen gelingenden Umgang mit den Herausforderungen für sich selbst und in der Begleitung von Kindern zu finden.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Barbara Aigner-Reitbauer, Supervisorin und Coach,  
Dipl. Fachtrainerin für Hochsensibilität, hochsensible Mutter  
**Zeit:** am Dienstag, 02.04.2024, 18:30 - 20:30  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 22,-- Anmeldung erforderlich, max. 13 Teilnehmer:innen

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN WORKSHOPS UND SEMINARE

## **Nachhaltig leben lernen**

Wir geben euch Hintergrundwissen und Tipps, um eure Spur auf unserem Planeten ein bisschen grüner zu machen, egal ob ihr am Anfang eurer Nachhaltigkeitsreise steht, oder schon Fortgeschrittene seid. Im Grund-Workshop liefern wir wichtiges Hintergrundwissen für einen nachhaltigen Alltag. Anhand des ökologischen Fußabdruckes nehmen wir interaktiv verschiedene Bereiche deines Alltages genauer unter die Lupe. Dann sehen wir uns an, in welchem Bereich du selbst etwas umsetzen kannst. „Wir brauchen nicht Wenige, die perfekt nachhaltig leben, sondern Viele, die es unperfekt machen.“

**Leitung:** Teresa Timelthaler, Nachhaltigkeitstrainerin bei „Deine Spur“  
**Ort:** Spektrum  
**Zeit:** am Dienstag, 09.04.2024, 18:30 - 21:00  
**Preis:** 25,--/20,-- Anmeldung erforderlich, max. 15 Teilnehmer:innen

## **FrauenKraut&HormonCocktail Mit PflanzenWohl durch den Zyklus**

FrauWohlFühlZeit öffnet die Tür zur Pflanzenwelt und gibt Einblicke in AltesWissen über die Kraft der FrauenKräuter. Praktische Tipps zur SelbstAnwendung und Raum für konkrete Fragen, eine AusZEIT mit BeWEGung, Stille und Austausch bei Tee&Gemütlichkeit laden dich dazu ein.

**Leitung:** Julia Wögerbauer, KräuterFrau, Clownin, DiA-Doula,  
Sexualpädagogin, HolzSchmuckKünstlerin  
**Zeit:** am Donnerstag, 11.04.2024, 18:30 – 21:30  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 40,-- inkl. Tee (vor Ort) und Bücher/Linkliste  
Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

Bring bitte mit: Yogamatte, Decke, gemütliche Kleidung, Schreibutensilien

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN WORKSHOPS UND SEMINARE

## **Komm süßer Schlaf**

Schlaf ist allen Lebewesen gemeinsam, ob Mensch oder Tier. Manche brauchen mehr, andere weniger... (Löwen schlafen ca. 20 Stunden). Schlaf verbessert die allgemeine Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Lernfähigkeit. Nur im Ruhezustand können wir regenerieren, Erlebtes verarbeiten, und wieder auftanken. Ausgewählte Übungen aus dem Yoga und anderen Traditionen können uns dabei unterstützen in diesen zu finden.

**Leitung:** Andrea Wögerbauer, dipl. Yoga-Trainerin  
**Zeit:** am Montag, 15.04.2024, 19:00 - 20:30  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 22,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

Bring bitte mit: bequeme Kleidung

## **Intuition**

Lust auf eine Reise in die Welt der Intuition? Das Anliegen ist es, die Intuition nicht als bloßes Bauchgefühl zu betrachten, sondern sie aus einer seriösen, naturwissenschaftlichen Perspektive zu beleuchten und zu schulen. Dabei steht die bewusste Entwicklung der Intuition und das Vertrauen auf die innere Stimme im Mittelpunkt unserer Betrachtung. Ein weiteres Augenmerk wird auf die seriöse Schulung der Intuition gelegt. Hierbei werden verschiedene Methoden und Techniken vorgestellt, um die Intuition gezielt zu entwickeln, sowie Übungen für den bewussten Umgang mit der inneren Stimme. Gemeinsam wird die Welt der Intuition erkundet!

**Leitung:** Michael Stinger, Lebens- und Sozialberater,  
Dipl. Erwachsenenbildungstrainer, Lehrgangsleiter Humanenergetik  
am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.  
**Ort:** Spektrum  
**Zeit:** am Mittwoch, 17.04.2024, 18:30 - 21:30  
**Preis:** 36,--/ 30,-- Anmeldung erforderlich, max. 20 Teilnehmer:innen

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN WORKSHOPS UND SEMINARE

## **Das Prämenstruelle Syndrom**

### **- mehr Leichtigkeit für Frau „an den Tagen vor den Tagen“**

Was tun, wenn die „Tage vor den Tagen“ wieder anklopfen? PMS tritt bei rund 30-40% der Frauen auf und kann das Privat- und Berufsleben erheblich beeinflussen. Wir haben verlernt, den Körper richtig zu fühlen. Deshalb ist es umso wichtiger, wieder mehr Raum für die eigenen Bedürfnisse zu schaffen.

Du möchtest deinen Körper besser verstehen und wieder in Balance kommen? Hier erfährst du, wie sich der weibliche Körper verhält und wie Achtsamkeit, offene Kommunikation und die Kraft der Natur dabei helfen, den Hormonschwankungen selbstwirksam entgegen zu treten.

**Leitung:** Jasmin Seyr BSc., psychosoziale Beraterin,  
zert. Mikronährstoffberaterin

**Ort:** Spektrum

**Zeit:** am Dienstag, 07.05.2024, 19:00 - 20:30

**Preis:** 23,-- Anmeldung erforderlich, max. 12 Teilnehmer:innen

## **Naturkosmetik mit Kräutern der Sommersonnenwende**

Gerade rund um die Sommersonnenwende wachsen Kräutlein, die speziell uns Frauen sehr wohl gesonnen sind. Bereiten wir gemeinsam heilsame Salben, Masken und auch eine wunderbare pflegende rückfettende Körperbutter zu.

Die Zutaten werden so gewählt, dass die Rezepte einfach zu Hause nachgemacht werden können.

**Leitung:** Doris Aichenauer-Strauchs, Kräuterpädagogin

**Zeit:** am Freitag, 14.06.2024, 18:00 - 21:00

**Ort:** Spektrum

**Preis:** 20,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen  
15,-- Materialkosten sind direkt an die Leiterin zu zahlen

Bitte nehmt ein leeres Schaubglas mit Deckel (250 ml) und möglichst Silikonformen für die Kräuterbutter (mit kleinen Formen) mit.

# GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN WORKSHOPS UND SEMINARE

## **Persönlichkeitsentwicklung mit Pferden Selbstbewusst in Führung**

Menschen in Führungspositionen werden besonders geschätzt, wenn ihr Auftreten authentisch, ehrlich, geradlinig und motivierend ist. Dabei nehmen Frauen einen besonderen Stellwert ein, denn sie führen oft nicht nur im Job sondern auch ihre Familie. Pferde suchen instinktiv nach Führung und lassen sich nicht am materiellen Status oder mit Äußerlichkeiten beeindrucken. Die Herdentiere haben feine Antennen für die Körpersprache des Menschen und melden durch ihr Verhalten nonverbal zurück. Durch dieses ehrliche Feedback kann die eigene Führungskompetenz unmittelbar erlebt werden. Dabei dient das Pferd als Spiegel aktueller Situationen, um Verhaltens- und Herangehensweisen bewusst zu machen. Mit einer offenen Haltung und der Bereitschaft zur Reflexion können durch den Kontakt mit dem Pferd wichtige Impulse und Denkanstöße mitgenommen und in den Alltag integriert werden.

**Leitung:** Angelika Kaar, Akademische Reittherapeutin, Reitpädagogin,  
Diplom-Sozialpädagogin, Diplom-Behindertenpädagogin  
Mag. Michaela Leitner, Psychosoziale Beraterin, Horse Assisted  
Coach/Trainer, Diplom Paar- und Familienberaterin, Supervisorin

**Zeit:** am Samstag, 01.06.2024, 10:00 - 16:00

**Ort:** Angelika's Reitpädagogik & Reittherapie Greifenbergweg 1,  
A-4211 Alberndorf in der Riedmark

**Preis:** 240,--/230,-- pro Termin  
Anmeldung erforderlich, mind. 8 und max. 10 Teilnehmer:innen

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse mit Pferden notwendig. Alle praktischen Übungen erfolgen am Boden. Das Seminar dient nicht dazu, Kenntnisse über Reitsport oder Pferdetraining zu vermitteln. Jede Teilnehmerin entscheidet individuell, wie nah sie den Pferden sein möchte. Bitte Outdoor-Kleidung, feste Schuhe und Schreitübungsutensilien mitbringen.

**Anrechnung:** Für Psychologische Berater:innen/Lebens- und Sozialberater:innen (auch in Ausbildung unter Supervision) sind für dieses Seminar in Absprache mit Mag. Michaela Leitner Selbsterfahrungs-einheiten anrechenbar. Bitte im Vorfeld um diesbezügliche Kontaktaufnahme.

**Förderung beim Bildungskonto Land OÖ möglich**

# KREATIVITÄT WORKSHOPS UND SEMINARE

## **Kritzle dich frei - intuitives Zeichnen, Seelen-Malerei „Die Wut aus dem Bauch lassen“**

Manchmal sind wir unseren Emotionen einfach ausgeliefert – so scheint es zumindest... Die Wut steckt in uns und blockiert unser Denken und Handeln oder „handelt für uns“. „Das bin ja gar nicht ich“ – doch im Nachhinein ist es zu spät!  
Manchmal platzen wir auch schier vor lauter Wut und Ärger, fühlen uns ohnmächtig und hilflos. „Was kann ich noch tun“ – doch auch Grübeln und Nachdenken bringt uns oft nicht mehr weiter – wir haben doch schon alles probiert.  
Du fühlst Dich ausgeliefert, scheinst keine Wahl zu haben? Etwas Neues ist gefragt!  
**KRITZLE DICH FREI!**

**Leitung:** Andrea Söllner, hauptberuflich Logopädin – mit sehr weit gestreuten Interessen  
**Zeit:** am Donnerstag, 21.03.2024, 19:00 – 21:00  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 26,--/ 20,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

Bring bitte mit: Permanent-Stifte in schwarz in 2 verschiedenen Stärken (Schreibstiftstärke und etwas dicker) & farbige Stifte (Farbstifte, Filzstifte, Ölkreiden oä. – deine Lieblingsstifte)

## **Makramee - Blumenampel**

Makramee ist ein gemütlicher Wohntrend. Gemütlich beim Herstellen, auch in einer kleinen Runde. Gemütlich ist auch die Wohndeko an sich. Makramee unterstützt einen warmen, natürlichen und sehr trendigen Wohnstil.  
Im Workshop erlernst Du die wichtigsten Knotenarten und was du alles mit dieser Technik herstellen kannst. Aber vor allem knüpfst Du Dein eigenes Meisterstück: Eine Blumenampel in verschiedenen Farben und Formen, ganz nach Deinem individuellen Geschmack.

**Leitung:** Tina Smetschka, Wohncoach, Frauencoach und immer kreativ  
**Zeit:** am Donnerstag, 18.04.2024, 19:00 – 22:00  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 32,--/ 25,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen  
Materialkosten 3,50 sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen

# ELTERNBILDUNG

## ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

### 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 Kinderbetreuer:innen 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 Kinderbetreuer:innen 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:	Immer am Montag, 9:30 – 11:00 ausgenommen Ferien, Feiertage und Zwickeltage
Ort:	Spektrum
Preis:	3,- pro Familie Anmeldung nicht erforderlich

Aufsichtspflicht liegt bei den Begleitpersonen

### Offener Treffpunkt BEWEGUNG

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

Wenn Ihr Kind gerne springt, hüpf, 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:	Team Bewegung
Zeit:	Immer am Donnerstag, 9:30 – 11:00 ausgenommen Ferien, Feiertage und Zwickeltage
Ort:	Spektrum
Preis:	3,- pro Familie Anmeldung nicht erforderlich

Aufsichtspflicht liegt bei den Begleitpersonen

# ELTERNBILDUNG

## ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

### **Spiel braucht wenig Zeug**

Unsere Zeit mit ihren Herausforderungen braucht den selbständig, kreativ denkenden Menschen. Das Kind in seiner Entwicklung mit geeigneten Spielgaben zu begleiten und seine Kreativität nicht zu verschütten ist deshalb Aufgabe des Erwachsenen. Das Kinderzimmer quillt über vor Spielzeug. Was davon wirklich nötig ist, damit Kinder glücklich sind, erfahren Sie an diesem Abend.

**Leitung:** Erika Wieser, Elementarpädagogin, Heilpädagogin,  
Waldorfpädagogin, Montessoripädagogin  
**Zeit:** am Montag, 11.03.2024, 19:00 - 21:00  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 12,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

### **Kleine Worte, große Wirkung**

Die Kraft von Worten in der Kindererziehung

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

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

**Leitung:** Sabine Reichsthaler, Dipl. Mentaltrainerin  
**Zeit:** am Mittwoch, 20.03.2024, 19:00 - 21:00  
**Ort:** Spektrum  
**Preis:** 12,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

# ELTERNBILDUNG

## ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

### **In den Schuhen deines Kindes**

Einladung zum Perspektivenwechsel

Spielerisch eintauchen in die Erfahrungswelt der Kinder, sich als Mama oder Papa erinnern, worum es „eigentlich“ geht und aus diesen inneren AHAs den Familienalltag neugestalten.

Ein kurzweiliger Erlebnisabend für Eltern, die freudig und in Leichtigkeit eine Idee bekommen möchten, was es heute heißt „Kind zu sein“, wie unsere Kinder Lernen erleben und wie wir diese Erkenntnisse in unser Familienleben integrieren können.

**Leitung:** Sabine Reichsthaler, Dipl. Mentaltrainerin

**Zeit:** am Dienstag, 16.04.2024, 18:00 - 21:00

**Ort:** Spektrum

**Preis:** 12,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

### **Lachen und Humor im Familienalltag**

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

Fröhlichkeit und Humor erleichtern den Familienalltag, fördern kreative Lösungen und schaffen eine positive Perspektive. Der Workshop bietet Übungen zur Veränderung von Denk- und Handlungsmustern, praxisnahe Impulse und Hintergrundinformationen über die positive Wirkung von Lachen. Ziel ist es, das Zusammenleben mit Leichtigkeit und Humor zu gestalten und den Alltag gelassen und stressfrei zu erleben. Weg von „kleinen Dramen“ hin zu einem positiven, harmonischen Miteinander.

**Leitung:** Sabine Reichsthaler, Dipl. Mentaltrainerin

**Zeit:** am Donnerstag, 02.05.2024, 19:00 - 21:00

**Ort:** Spektrum

**Preis:** 12,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

# ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

## Familienfest in der Alten Feuerwehrrhalle Gallneukirchen

Freut euch auf einen unterhaltsamen Tag für die ganze Familie! Am Sonntag, den 26. Mai, ab 14:00 Uhr, laden wir euch herzlich zu unserem Familienfest in der Alten Feuerwehrrhalle Gallneukirchen ein.

Es erwartet euch ein vielfältiges Programm in Zusammenarbeit mit dem Kulturverein GA.ST. Genießt Live-Musik, Unterhaltung und leckere Verköstigung. Der Eintritt ist kostenlos!

Lasst uns gemeinsam eine tolle Zeit verbringen und Erinnerungen schaffen. Wir freuen uns darauf, euch alle begrüßen zu dürfen.

**Wann:** Sonntag, 26. Mai, ab 14:00 Uhr

**Wo:** Alte Feuerwehrrhalle Gallneukirchen  
Reichenauer Straße 1a, 4210 Gallneukirchen



## Seid dabei und feiert mit uns!

.....

### Kleidertausch „Tauschen statt Kaufen!“

Beim Kleidertausch kann nicht mehr benötigte Kinderkleidung gegen andere Second-Hand Teile getauscht werden.

- Wir akzeptieren Kinderkleidung in den Größen 50 bis 134
- Jede Familie kann maximal 15 Kleidungsstücke für Frühling und Sommer mitbringen
- Die Kleidung sollte sauber, gut erhalten und tragbar sein
- So viele Teile wie gebracht werden, können auch getauscht werden
- Alles, was am Ende übrig bleibt, wird gespendet

**Wann:** am Samstag, 06. April, von 09:00 - 12:00

**Wo:** im 2. Stock in der Reichenauer Straße 14, 4210 Gallneukirchen

Diese Veranstaltung bietet Ihnen eine großartige Gelegenheit, Kleidung für Ihre Kleinen zu tauschen und gleichzeitig eine nachhaltige und gemeinnützige Aktion zu unterstützen. Den kleinen Besucher:innen steht währenddessen die Spielgruppenräumlichkeit zur freien Verfügung.

# ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

## FOLGENDE ANGEBOTE FINDEN 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 vom Land OÖ. Ärztin immer am 1. Dienstag anwesend.

Wann: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat  
Uhrzeit: von 8:30 bis 11:00 Uhr

Die Stillgruppe / der 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>

# DARÜBERHINAUS

## Rosa Luxemburg - Poetin, Sozialdemokratin, Pazifistin

„Ein sehr berührendes Erlebnis, musikalisch eine wunderbare Konzert-Performance“

Lylit alias Eva Klampfer / Gesang

Angelika Hagen, Violine / Texte

David Six / Piano

Andi Schreiber / Violine

Zu den Texten gibt es Lieder von Michel Legrand, Songs von Eva Klampfer, die Komposition „Zal“ von Richie Beirach und Improvisationen von Angelika Hagen, Eva Klampfer, David Six und Andi Schreiber.

Rosa Luxemburg, als scharfe Kritikerin des leninistischen Modells, prägte einen revolutionären, humanen und demokratischen Sozialismus. Sie kämpfte gegen Nationalismus und Opportunismus innerhalb der SPD, definierte Sozialismus nicht als Kapitalismusanteil, sondern als Streben nach einer „anderen Lebensweise“ in Freiheit und Gerechtigkeit. Ihr Vermächtnis eines unerfüllten Sozialismus ist heute relevanter denn je für unsere Gesellschaft.

**Wann:** am Freitag, 08.März.2024 - Weltfrauentag  
ab 19:30

**Wo:** Landesmusikschule Gallneukirchen, Reichenauer Straße 12

**Preis:** freiwillige Spende

**Organisation:** SPÖ Frauen Gallneukirchen, SPÖ Bezirksfrauen Urfahr-Umgebung

.....

## Die Community Nurses stellen sich vor und referieren zum Thema:

### „Wenn plötzlich Pflegebedarf gegeben ist“

Der plötzliche Pflege- und Betreuungsbedarf von Angehörigen kann Familien vor große Herausforderungen stellen. Hier möchten die Community Nurses die Familien unterstützen und entlasten. Doch was ist zu tun, wenn die Eltern/Großeltern plötzlich Hilfe im Alltag benötigen? Wie komme ich zu Hilfsmitteln wie beispielsweise einem Rollator oder Inkontinenzprodukten? Auf welche finanzielle Unterstützung habe ich Anspruch? Ab wann macht es Sinn Pflegegeld zu beantragen? Wie kann der Wohnraum angepasst werden? Was kann ich tun, wenn mich die Pflege und Betreuung zunehmend überfordern?

**Wann:** am Freitag, 05.04.2023, ab 17:00

**Wo:** Spektrum

**Preis:** kostenlos

**Um Voranmeldung wird gebeten! [www.verein-spektrum.com](http://www.verein-spektrum.com)**

# WICHTIG FÜR INTERESSENT:INNEN VON KURSEN

Zu den Veranstaltungen bitte immer anmelden!

Jede Kursteilnahme erfolgt in Eigenverantwortung wir übernehmen keine Haftung!  
Die Kontaktdaten dienen der Kontaktaufnahme im Falle einer Absage oder einer Terminverschiebung.

Unser Angebot wird auf die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer:innen abgestimmt. Tipps und Hinweise sind jederzeit willkommen.

## **ANMELDUNG**

Die Anmeldungen werden nach Eingang der Reihe nach gebucht. Die Anmeldungen sind **jederzeit auf unserer Homepage** oder zu den Bürozeiten per E-mail, telefonisch oder persönlich möglich.

## **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% Unkostenbeitrag 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 und eine Rechnung per E-mail zugesandt.

## **TEILNAHMEBESTÄTIGUNGEN**

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

## **FÖRDERUNG**

Ein Förderungsantrag zum Bildungskonto des Landes OÖ 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,**

### **Hilf mit und werde Mitglied!**

Ein Verein lebt von und mit seinen **Mitgliedern**. Sie 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!

**So einfach geht es:** Sie überweisen 30 Euro auf unser Konto AT49 2032 0023 0000 3552 unter Angabe Ihres Namens, Kontakts und des Verwendungszweckes „Mitgliedsbeitrag 2024“.

**Ihre Vorteile:** Sie erhalten bei einigen Veranstaltungen eine Preisermäßigung (im Programmheft der zweite angegebene Preis nach dem Schrägstrich) und zweimal jährlich eine Benachrichtigung 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**

Sollte Ihnen die digitale Version des Programmes auf der Homepage genügen, melden Sie sich bitte kurz bei uns – wir löschen umgehend Ihre persönlichen Daten und nehmen Sie aus dem Postverteiler.

### **Anreise**

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.

## **Alle Neuigkeiten, Informationen, Kontaktdaten und Einblicke**

Homepage: [www.verein-spektrum.com](http://www.verein-spektrum.com)

 [vereinspektrum](https://www.instagram.com/vereinspektrum)

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

Anmeldungen zu unseren Angeboten sind unter:  
[www.verein-spektrum.com](http://www.verein-spektrum.com), per Mail [office@verein-spektrum.com](mailto:office@verein-spektrum.com),  
telefonisch und natürlich persönlich möglich!!!

 **Bundeskanzleramt**



**Frauen** 

**Familie** 



---

## EIN HERZLICHES DANKESCHÖN

an die Stadtgemeinde Gallneukirchen, OÖ Landesregierung (Frauenreferat, Familienreferat), Bundeskanzleramt, Gemeinde Engerwitzdorf, Sparkasse und Raiffeisenbank Gallneukirchen sowie verschiedenen Organisationen für die finanzielle Unterstützung!

### IMPRESSUM

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

Programmmzusammenstellung und Seminarorganisation: Lisa Feigl  
Layout: Astrid Stöger & Lisa Feigl, Druck: BTS Druckkompetenz GmbH,  
Holthausstraße 2, 4209 Engerwitzdorf

Unser Land  
braucht Menschen,  
die an sich glauben.

Und eine Bank,  
die an sie glaubt.

#glaubandich



[www.sparkasse-ooe.at](http://www.sparkasse-ooe.at)

**Besuch uns auf Social Media!**

Instagram

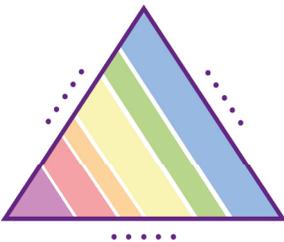


vereinspektrum

Facebook



Spektrum Gallneukirchen



# SPEKTRUM

Frau • Familie • Fortbildung

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

---

Reichenauer Straße 14  
4210 Gallneukirchen

Tel. 07235 65969  
[office@verein-spektrum.com](mailto:office@verein-spektrum.com)  
[www.verein-spektrum.com](http://www.verein-spektrum.com)