



SPEKTRUM

Frau • Familie • Fortbildung

KINDER- & ELTERNYOGA

DETOX YOGA UND PILATES

JOURNALING

BASENFASTEN

HORMONE IM FLOW

STRESSREDUKTION DURCH ACHTSAMKEIT

KI-TIPPS FÜR UNTERNEHMER:INNEN

FRÜHJAHR 2025



Eva Bernauer, Annemarie Prosche (Obfrauen), Birgit Auer, Mag.a Nicole Halmdienst, Bsc, Mag.a Sarah Bachl (Beirätinnen), Lisa Feigl, BA (Geschäftsführung), Magdalena Peham, BA, Sophie Schausberger, MA (Beirätinnen)

Liebe Leserinnen und Leser,

ein neues Jahr bringt frischen Schwung, neue Ideen und viele spannende Möglichkeiten – so auch im SPEKTRUM! Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen unser Frühjahrsprogramm 2025, das mit vielfältigen Veranstaltungen Raum für persönliche Entwicklung, Austausch und Inspiration bietet.

Unser Verein startet mit einer klaren Vision und einem engagierten Vorstand in dieses Jahr: Gemeinsam wollen wir das SPEKTRUM weiterhin als lebendigen Ort der Begegnung und des Wachstums gestalten. Auf dem Bild sehen Sie das motivierte Team, das voller Tatendrang die Angebote und Aktivitäten für Sie organisiert. Mit einer Mischung aus Erfahrung, Expertise und Kreativität steht das Team dafür, dass auch 2025 ein Jahr voller positiver Impulse wird.

Von Workshops zur Stressbewältigung und Elternbildung bis hin zu kreativen und achtsamen Veranstaltungen ist für jeden etwas dabei. Unsere Angebote richten sich an Familien, Einzelpersonen und alle, die den Frühling nutzen möchten, um Neues zu lernen, Kraft zu tanken oder einfach in der Gemeinschaft inspiriert zu werden.

Wir laden Sie herzlich ein, durch unser Programm zu stöbern und sich anzumelden. Gemeinsam machen wir 2025 zu einem Jahr der Entwicklung, Freude und Gemeinschaft.

Ihr SPEKTRUM-Team

Herzliche Grüße,

Lisa Feigl, BA Geschäftsführerin, i.V. des gesamten Vorstandes

ÜBERBLICK

GEWALTFREI LEBEN! SENSIBILISIERUNG UND BERATUNG	5
FRAU & BERUF - REGIONALE BERATUNGSSTELLE	6
Für Unternehmer:innen: In 3 Schritten zu deinem Online-Kurs Konzept	7
KI-Tipps für den Unternehmer:innen-Alltag	8
SPRACHKOMPETENZ	8
Let's get talking I - beginners	8
Let's get talking II - pre-intermediate	9
Let's get talking III - intermediate	9
Tuesday morning English chit chat - advanced	10
GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN - KURSE	10
Yin - Yoga	10
Tanzen hält Leib und Seele zusammen	11
Singen für die Gesundheit und das Wohlbefinden	11
Pilates - Zeit für mich	12
Gesundheitsgymnastik für Frauen aller Altersgruppen	12
Yoga mit Meditation und Atemübungen	13
Power Yoga Flow	13
Detox Yoga und Pilates	14
Hormone im Flow	14
Achtsames Yoga	15
Mindset is everything – The Power of Journaling	15
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	16
GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN -WORKSHOPS UND SEMINARE	17
Hormone im Flow - Workshop	17
Die Ström-Apotheke	17
Journaling am Aschermittwoch - Schreiben statt Essen	18
Yoga und Aura	18
Innere Stärke, Achtsamkeit und Selbstvertrauen	19
Geführte Basenfasten Woche für Gesunde	19
Ameisen oder der Zauber der Einzelnen	20

Face Yoga und weibliches Wohlbefinden	20
Das Wunder der Geburt: Verarbeitung der Höhen und Tiefen	21
Mit Yoga und Aryurveda entspannt und erfrischt durch den Sommer	21
ELTERNBILDUNG - ANGEBOTE FÜR FAMILIEN	22
Offener Treffpunkt SPIELSTUBE	22
Offener Treffpunkt BEWEGUNG	22
Kinderyoga für 6-10 Jährige	23
Eltern-Kind-Yoga für Kinder ab 3 Jahren	23
LGBTWhat??? - Mit Teenagern über Sexualität sprechen	24
Wenn die inneren Kinder auf die äußeren treffen	24
„7 Sicherheiten, die Kinder brauchen“ – vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen	25
„Fit für die Schule“ mit Hilfe der Evolutionspädagogik®	25
ANGEBOTE FÜR FAMILIEN	26
Kinderkleidertausch	26
Eltern-/ Mutterberatung	26
DARÜBERHINAUS	27
Psychotherapieangebot	27
Olympe der Gouge - Eine Hommage	27
WICHTIG FÜR INTERESSENT:INNEN VON KURSEN	28

ANMELDUNGEN RUND UM DIE UHR AUF:
WWW.VEREIN-SPEKTRUM.COM



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 - z.B.: Beleidigungen, Schimpfwörter, Demütigungen, Drohungen, anzüglichen Bemerkungen

Physische Gewalt - z.B.: Schlagen, stoßen, schubsen, würgen, zwicken, an den Haaren zerrren, mit Gegenständen werfen

Sexuelle Gewalt - z.B.: Grabschen, Vergewaltigung, sexistische Beschimpfungen

Strukturelle Gewalt - z.B.: Verbot von Ausbildung oder Berufstätigkeit, Verbot von Kontakten zu Familie oder Bekannten, Kontrollanrufe, einsperren

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

Leitung:	Regina Kalab, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Berufsorientierungstrainerin, Systemische Aufstellungsleiterin Claudia Grininger, Psychosoziale Beraterin
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 Claudia Grininger, Psychosoziale Beraterin
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** zu finden.

Leitung:	Regina Kalab, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Berufsorientierungstrainerin, Systemische Aufstellungsleiterin Claudia Grininger, Psychosoziale Beraterin
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

Für Unternehmer:innen: In 3 Schritten zu deinem Online-Kurs Konzept

Du möchtest Zeit gewinnen und manche deiner Angebote in einen Online-Kurs verwandeln? In 3 Schritten lernen wir, welches deiner Angebote sich dafür eignet, wie wir zu dem Online-Kurs Thema kommen, was die Inhalte sind und wie du es an deine Zielgruppe bringst.

Leitung:	Elisabeth Walter B.A., Strategin für Wissenstransfer
Zeit:	ab Donnerstag, 27.02.2025, 09:00 - 10:00, 3x
Termine:	27. Feb., 13. Mär., 3. Apr.
Ort:	Spektrum
Preis:	50,- / 45,- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

FRAU & BERUF

KI-Tipps für den Unternehmer:innen-Alltag

In diesem Kurs lernen wir, wobei uns KI als „digitale/r Assistent:in“ helfen kann. Wir fokussieren uns auf frei zugängliche Tools, vor allem auf den Text- und den Grafik-Bereich.

Leitung:	Elisabeth Walter B.A., Strategin für Wissenstransfer
Ort:	Spektrum
Zeit:	am Dienstag, 08.04.2025, 18:30 - 20:30
Preis:	35,-- / 30,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

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 **AUSGEBUCHT**

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, 03.03.2025, 10:00 – 11:30, 9x
Termine:	3., 10., 17., 24., 31. Mär., 7., 28. Apr., 5., 12. Mai
Ort:	Spektrum
Preis:	100,-- / 90,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

SPRACHKOMPETENZ

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, 03.03.2025, 8:15 – 9:45, 9x
Termine:	3., 10., 17., 24., 31. Mär., 7., 28., Apr., 5., 12. Mai
Ort:	Spektrum
Preis:	100,-- / 90,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

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, 04.03.2025, 8:00 – 9:30, 9x
Termine:	4., 11., 18., 25. Mär., 1., 8., 29. Apr., 6., 13. Mai
Ort:	Spektrum
Preis:	100,-- / 110,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

SPRACHKOMPETENZ

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, 04.03.2025,, 9:45 – 11:15, 9x
Termine:	4., 11., 18., 25. Mär., 1., 8., 29. Apr., 6., 13. Mai
Ort:	Spektrum
Preis:	100,-- / 90,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

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, Energetikerin Kurs 1 ab Mittwoch, 26.02.2025, 16:30 – 17:45, 5x Kurs 2 ab Mittwoch, 26.02.2025, 18:00 – 19:15, 5x
Termine:	26. Feb., 5., 12., 19., 26. Mär.
Ort:	Spektrum
Preis:	60,-- / 50,-- Anmeldung erforderlich, max. 11 Teilnehmer:innen

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

KURSE

Tanzen hält Leib und Seele zusammen!

Tanzen belebt in jedem Alter und hält jung! Die Gelenke bleiben geschmeidig, das Atemvolumen erweitert sich, die Muskelspannung kann sich regulieren und Organfunktionen sich verbessern. Darüber hinaus werden wir empfindsamer für unsere Emotionen, Intuitionen und unsere Mittänzer:innen!

Erlebe den Rhythmus verschiedener Musikstile, komm in bequemer Tanzkleidung, leichten Tanzschuhen oder barfuß in deinen freien Tanz: alleine, zu zweit und in der Gruppe!

Leitung: Julia Brüggnerwerth, Musik- und Bewegungspädagogin, Freedance-Lehrerin
Zeit: ab Mittwoch, 09.04.2025, 19:00 – 20:30, 7x
Termine: 9., 23., 30. Apr., 7., 14., 21., 28. Mai
Ort: Spektrum
Preis: 80,-- / 70,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

Stimme ist (viel) mehr! Singen für die Gesundheit und das Wohlbefinden

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

Leitung: Andrea Camenzind, Gesangstherapeutin, Gesangspädagogin - Stimmenergetik, ganzheitliche Stimmarbeit
Zeit: ab Mittwoch, 26.02.2025, 10:00 – 11:00, 6x
Termine: 26. Feb., 5., 12., 19., 26., Mär., 2. Apr.
Ort: Spektrum
Preis: 70,-- / 60,-- Anmeldung erforderlich, max. 15 Teilnehmer:innen
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung / nach Wunsch: eigene Decke und Sitzpolster

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN KURSE

Pilates – Zeit für mich

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, bei der bewusst ausgeführte Bewegungen im Vordergrund stehen. Ohne schweißtreibendes Training wird so der Körper von innen nach außen gekräftigt, während die Gedanken ruhiger werden. Es wird ein kräftigeres Körperzentrum aufgebaut sowie die Rückenmuskulatur achtsam gestärkt.

Leitung:	Vera Lengauer, Dipl. Pilates – Trainerin
Zeit:	Kurs 1 ab Montag, 24.02.2025, 8:30 – 9:30, 10x AUSGEBUCHT
Termine:	24. Feb., 3., 10., 17., 24., 31. Mär., 7., 28. Apr., 5., 12. Mai
Zeit:	Kurs 2 ab Donnerstag, 27.02.2025, 16:55– 17:55, 10x Kurs 3 ab Donnerstag, 27.02.2025, 18:00– 19:00, 10x
Termine:	27. Feb., 6., 13., 20., 27. Mär., 3., 10., 24. Apr., 8., 15. Mai
Ort:	Spektrum
Preis:	110,-- / 100,-- Anmeldung erforderlich, max. 11 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, 04.03.2025, 18:15 – 19:15, 8x Kurs 2 ab Dienstag, 04.03.2025, 19:15 – 20:15, 8x
Termine:	4., 11., 18., 25. Mär., 1., 8., 22., 29. Apr.
Ort:	Spektrum
Preis:	90,-- / 80,-- 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 Yogaübungen (Asanas) 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. 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, Yoga für Schwangere Lehrerin, Meditationslehrerin, Kunstschaffende, Pädagogin
Zeit:	Kurs 1 in ENGLISCH ab Freitag, 28.02.2025, 8:30 – 9:45, 13x Kurs 1 AUSGEBUCHT Kurs 2 in DEUTSCH ab Freitag, 28.02.2025, 10:15 – 11:30, 13x
Termine:	28. Feb., 7., 14., 21., 28. Mär., 4., 11., 25. Apr., 9., 16., 23. Mai, 6., 13. Jun.
Ort:	Spektrum
Preis:	145,- / 135,- Anmeldung erforderlich, max. 11 Teilnehmer:innen

Power Yoga Flow

Power Yoga Flow verbindet aktivierende, stärkende Haltungen mit öffnenden, dehnen- den Asanas aus dem Yoga in fließenden Bewegungen miteinander. Dein Körper wird einerseits gekräftigt, während er an anderen Stellen Dehnung und Entspannung erfährt. Du balancierst dich neu aus und findest Kraft und Flexibilität für deinen Alltag.

Leitung:	Susanne Reisinger, zert. Yoga Trainerin
Zeit:	ab Samstag, 01.03.2025, 08:30 – 09:45, 10x
Termine:	1., 8., 15., 22., 29., Mär., 5., 26. Apr., 3., 10., 17. Mai
Ort:	Spektrum
Preis:	110,- / 100,- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

KURSE

Detox Yoga und Pilates

Mit Detox Yoga und Pilates bringen wir deine Verdauung in Schwung und unterstützen die Entgiftung deines Körpers im Frühling. In jeder Einheit widmen wir uns einem Entgiftungsorgan und richten dieses mit wohltuenden Bewegungen und Energiearbeit neu aus.

01.03. Darm
08.03. Leber
15.03. Nieren
22.03. Haut
29.03. Lymphsystem

Leitung: Susanne Reisinger, zert. Yoga Trainerin, Energetikerin
Vera Lengauer, Dipl. Pilates – Trainerin, Energetikerin

Zeit: ab Samstag, 01.03.2025 10:15 – 11:30, 5x

Termine: 1., 8., 15., 22., 29. März

Ort: Spektrum

Preis: 75,-- / 70,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

Hormone im Flow

Möchtest du deine Hormone mehr verstehen und auf natürliche Weise ausbalancieren? Aktivierende und dynamische Bewegungen aus Yoga und Pilates sowie darauf abgestimmte Atemtechniken und Entspannungsübungen können deine Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen und dich körperlich wie energetisch ausbalancieren. Zusätzlich werden deine Hormondrüsen energetisch mitbehandelt, sodass sich auch hier Strukturen lösen, die dem Fluss deiner Hormone entgegenstehen.

Leitung: Susanne Reisinger, zert. Yoga Trainerin, Energetikerin
Vera Lengauer, Dipl. Pilates – Trainerin, Energetikerin

Zeit: ab Dienstag, 25.02.2025, 16:45 - 18:00, 7x

Termine: 25. Feb., 4., 11., 18., 25. Mär., 1., 8. Apr.

Ort: Spektrum

Preis: 105,-- / 100,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

KURSE

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-Pirklbauer, Dipl. Yogatrainerin, Psychosoziale Beraterin, Ayurveda Lifestyle Coach, FNL Kräuterexpertin
Zeit: ab Mittwoch, 05.03.2025, 8:30 – 9:45, 10x
Termine: 5., 12., 19., 26. Mär., 2., 9., 23., 30. Apr., 7., 14. Mai
Ort: Spektrum
Preis: 110,- / 100,- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

Mindset is everything – The Power of Journaling

“Ein Stück Papier und ein Kugelschreiber können Wunder bewirken, Schmerzen heilen, Träume in Erfüllung gehen lassen und verlorene Hoffnung wiederbringen.“
(Paulo Coelho)

Ich begleite dich mit gezielten Schreibtools, Meditationen und Embodiment Übungen auf deinem Weg zur Leichtigkeit und Lebensfreude! Journaling ist eine wunderbare Methode um zu manifestieren, zu reflektieren und den Weg zu einem selbstbestimmten Leben zu ebnen.

Leitung: Petra Göweil, Kinesiologin & Mentorin
Zeit: ab Dienstag, 11.03.2025, 18:30 - 19:30, 3x
Termine: 11., 18., 25. März
Ort: Spektrum
Preis: 40,- / 30,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Teilnehmer:innen

Bitte mitbringen: Ein A4 Heft/Notizbuch unliniert und einen Gelstift oder Füllfeder

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN KURSE

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR (mindfulness based stress reduction) ist ein Programm, das sich an Menschen wendet, die aktiv an einer Verbesserung ihrer Lebensqualität arbeiten möchten. Die Teilnehmer:innen lernen in vertrauensvoller Atmosphäre, mit Stress, Belastungen und Schmerz konstruktiver umzugehen.

Die positiven Wirkungen des Programms sind wissenschaftlich belegt. Sie beruhen auf einer Schulung der Achtsamkeit – der Fähigkeit und Bereitschaft zur wachen Begegnung mit dem Augenblick, ohne sich in Bewertungen, Sorgen und Ängsten zu verlieren.

Der Kurs erstreckt sich über acht Abende zu jeweils 150 bis 180 Minuten. Im Vordergrund steht das gemeinsame Üben: achtsame Körperwahrnehmung im Liegen (Body Scan), leichte Körperübungen (Yoga) und Atem-Meditation. Die Übungen werden ergänzt durch kurze Theorie-Inputs, das gemeinsame Erforschen des Erlebten und achtsame Kommunikation. Zwischen den Kurseinheiten üben die Teilnehmer:innen täglich für mindestens 45 Minuten zuhause. Teil des Kurses ist außerdem ein ganzer Übungstag in der sechsten Woche, der in Stille verbracht wird.

Leitung: Dr. Georg Hans Neuweg, zertifizierter MBSR-Lehrer
Termine: ab Freitag, 28.02.2025, 16:30 - 19:00
28. Feb., 7., 14., 21., 28. Mär., 4., 11., 18. Apr.
Tag der Stille am Sonntag, 06. April, 09:00 - 16:00
Ort: Spektrum
Preis: 430,- / 420,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Teilnehmer:innen

Die Kursgebühr beinhaltet ein Skriptum, Audiodateien für das persönliche Üben und ein Vorgespräch unter vier Augen.

ANMELDESCHLUSS: 17. Februar. 2025

Weitere Informationen zu MBSR sind zu finden unter: <https://www.achtsamerweg.at>

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN WORKSHOPS UND SEMINARE

Hormone im Flow - Workshop

Bei diesem Workshop entwickelst du ein Verständnis für Hormone und die Veränderung dieser im Laufe deines Lebenszyklus. Mit aktivierenden und dynamischen Bewegungen aus Yoga und Pilates sowie abgestimmten Atemtechniken bringen wir deinen Hormonhaushalt in Schwung, gleichen diesen mit Entspannungsübungen und Meditation aus und richten deine Hormondrüsen energetisch neu aus, sodass alles wieder mehr ins Fließen kommen kann.

Leitung: Susanne Reisinger, zert. Yoga Trainerin, Energetikerin
Vera Lengauer, Dipl. Pilates – Trainerin, Energetikerin
Zeit: am Samstag, 01.03.2025, 13:00 - 17:00
Ort: Spektrum
Preis: 65,-- / 60,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

Die Ström-Apotheke

Energie-Strömen oder auch als Jin-Shin-Jyutsu bekannt ist eine eigenständige physio-energetische Behandlungsmethode aus Japan, die auf gezieltem Handauflegen der beidseitigen Energiezentren basiert. Egal, ob du Verspannungen im Rücken und in den Schultern lösen, dein Immunsystem stärken oder einfach mal richtig durchatmen möchtest. Im Workshop zeige ich dir die grundlegenden Ström-Griffe, die dich als praktisches „Handwerkzeug“ im Alltag begleiten.

Leitung: Eva Engelbrechtsmüller, Dipl. Humanenergetikerin,
Dipl. Mentaltrainerin, Ström-Trainerin und Ström-Praktikerin
Zeit: am Dienstag, 04.03.2025, 18:30 - 20:30
Ort: Spektrum
Preis: 35,-- / 25,-- Anmeldung erforderlich, max. 15 Teilnehmer:innen

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN WORKSHOPS UND SEMINARE

Journaling am Aschermittwoch: Schreiben statt Essen

Du wolltest schon immer wissen, wie du Schreibtools für dich nutzen kannst und warum Journaling viel mehr ist als „nur“ Tagebuch zu schreiben? Sei dabei, wenn ich dir mit kurzen Schreibsprints zeige, wie einfach, effektiv, nährend und erkenntnisreich eine Journaling-Session sein kann.

Leitung: Petra Göweil, Kinesiologin & Mentorin
Zeit: am Mittwoch, 05.03.2025, 18:30 - 19:30
Ort: Spektrum
Preis: 25,-- / 20,-- Anmeldung erforderlich, max. 12 Teilnehmer:innen

Material wird zur Verfügung gestellt.

Yoga und Aura

Ich lasse los und öffne mich für Neues

Die Aura ist ein Energiefeld, das dich umgibt und in dem alles, was du erlebst, gespeichert wird. Bei Yoga und Aura widmen wir uns ganzheitlich diesem Energiefeld, gemeinsam reinigen und klären wir es mit Yoga, Meditation und Energiearbeit und richten dein Energiesystem zu deinem Thema neu aus. Dadurch können deine Energien frei fließen und sich dein Potential im Leben immer mehr entfalten.

Leitung: Susanne Reisinger, zert. Yoga Trainerin, Energetikerin
Vera Lengauer, Dipl. Pilates – Trainerin, Energetikerin
Zeit: am Samstag, 15.03.2025, 13:00 - 17:00
Ort: Spektrum
Preis: 65,-- / 60,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN WORKSHOPS UND SEMINARE

Innere Stärke, Achtsamkeit und Selbstvertrauen

Erleben Sie einen Abend voller Inspiration und Transformation, der Sie zu Ihrer inneren Stärke, mehr Achtsamkeit und einem gestärkten Selbstvertrauen führt. Lassen Sie sich auf eine Reise ein, bei der Sie Techniken der Humanenergetik kennenlernen, um alte Blockaden zu lösen und mehr Klarheit sowie innere Ruhe zu finden. Entdecken Sie neue Perspektiven für Ihre persönliche Entwicklung und erfahren Sie, wie Achtsamkeit und Energiearbeit Sie dabei unterstützen können, ein erfülltes und selbstbewusstes Leben zu führen.

„Tust du das, was du immer getan hast, wirst du das bekommen, was du immer bekommen hast.“ Tony Robbins

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

Zeit: am Mittwoch, 19.03.2025, 18:30 – 21:30

Ort: Spektrum

Preis: 40,-- / 30,-- Anmeldung erforderlich, max. 15 Teilnehmer:innen

Geführte Basenfasten Woche für Gesunde

Für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit benötigen wir ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren und Basen. Falsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten führen zu einer „Übersäuerung“. Basenfasten ist eine sanfte Methode, Säuren wieder auszuscheiden. Wir fasten gemeinsam in der Gruppe.

Beim 1. Termin werden die Fastenmethode und alle Vorbereitungen besprochen. Der 2. Termin dient dem Erfahrungsaustausch und gemeinsamer Reflexion. Während der gesamten Fastenzeit gibt es eine durchgehende Betreuung mittels WhatsApp Gruppe für Rückfragen, Motivation und Austausch!

Leitung: Petra Mayr, MBA, Diplom Ernährungstrainerin, Geprüfte
Fastenleiterin, Säure-Basenberaterin, Darmgesundheitsberaterin,
Aromapraktikerin, Wechseljahresberaterin

Ort: Spektrum

Zeit: am Donnerstag, 20.03. und 27.03.2025, 18:30 - 21:00

Preis: 70,-- / 65,-- Anmeldung erforderlich, max. 12 Teilnehmer:innen

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN WORKSHOPS UND SEMINARE

Ameisen oder der Zauber der Einzelnen

Durch kreatives Schreiben und intuitives Malen begeben wir uns auf eine spannende Reise der Selbsterforschung. Dabei tauchen wir in Fragen ein wie: Was zeichnet mich als Person aus? Welche Eigenschaften machen mich einzigartig? Bin ich eher ein:e Einzelkämpfer:in, die gerne unabhängig agiert, oder ein:e Teampayer:in, der die Stärke der Gemeinschaft schätzt? Und was bedeutet Gemeinschaft überhaupt für mich? Gemeinsam entdecken wir neue Perspektiven und geben unseren Gedanken und Gefühlen Ausdruck.

Leitung: Birgit Gantze, PD- Schreibtrainerin
Cornelia Mitter, Maltherapeutin, LSB
Zeit: am Samstag, 29.03.2025, 13:00 - 17:00
Ort: Spektrum
Preis: 70,-- / 60,-- Anmeldung erforderlich, max. 6 Teilnehmer:innen

Face Yoga und weibliches Wohlbefinden

Yoga an sich ist bekannt für die entspannenden und regenerierenden Wirkungen für den gesamten Körper, beziehungsweise gibt es für die verschiedenen Körperbereiche jeweils spezielle Übungen. So auch für das Gesicht. Schläffe Haut, Schlupflid, und Doppelkinn ade - volle Lippen, strahlendes Aussehen, ja bitte...Unser Gesicht wird von 26 Muskeln beeinflusst, das wiederum auch unser Unterbewusstsein berührt und die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Die Übungen aktivieren auch den Nervus Vagus, den Ruhenerf. Und es werden auch Übungen für frauenspezifische Anliegen gezeigt

Leitung: Andrea Wögerbauer, Dipl.Yogalehrerin, Energetikerin
Zeit: Mittwoch, 02.04.2025 19:00 - 20:30
Ort: Spektrum
Preis: 30,-- / 25,-- Anmeldung erforderlich, max. 11 Teilnehmer:innen

Bring bitte mit: bequeme Kleidung

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN WORKSHOPS UND SEMINARE

Das Wunder der Geburt: Verarbeitung der Höhen und Tiefen

Dieser Vortrag widmet sich den intensiven Erlebnissen rund um die Geburt – einem Ereignis voller tiefgreifender Momente, Herausforderungen und emotionaler Höhen und Tiefen. Gemeinsam betrachten wir, wie sich diese Erfahrungen auf Körper und Seele auswirken und welche Wege es gibt, sie gesund zu verarbeiten. Ziel des Vortrags ist es, innere Stärke und Gelassenheit in der Nachbereitung dieses einzigartigen Erlebnisses zu fördern

Leitung: Tanja Lamplmair, Psychologische Beratung,
Somatic Experience – Stress und Traumaverarbeitung
Zeit: am Donnerstag, 03.04.2025, 18:30 - 20:30
Ort: Spektrum
Preis: 30,-- / 25,-- Anmeldung erforderlich, max. 20 Teilnehmer:innen

Mit Yoga & Ayurveda entspannt und erfrischt durch den Sommer

Sehnt du dich nach mehr Energie und Leichtigkeit in der warmen Sommerzeit? In diesem Workshop erfährst du, wie du mit Yoga und Ayurveda den Sommer entspannt genießen kannst. Entdecke kühlende und erfrischende Kräuter, Gewürze und Rituale, die dir helfen, dein inneres Gleichgewicht zu finden und erhalte praktische und leicht umsetzbare Impulse, um dich trotz Hitze energiegeladen zu fühlen. Eine sanfte Yoga-Stunde, die dich erdet, Spannungen löst und dich mit frischer Energie versorgt, rundet den Nachmittag ab. Starte jetzt mit einem leichten Gefühl in den Sommer. Du benötigst keine Vorkenntnisse in Yoga oder Ayurveda.

Leitung: Claudia Grininger-Pirklbauer, Dipl. Yogatrainerin, Psychosoziale Beraterin, Ayurveda Lifestyle Coach, FNL Kräuterexperte
Zeit: am Freitag, 27.06.2025, 15:30 - 18:00
Ort: Spektrum
Preis: 30,-- / 25,-- Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmer:innen

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

Kinderyoga für 6-10 Jährige

In diesem Kurs tauchen die Kinder spielerisch und mit viel Spaß in die Welt des Yoga ein. Im Vordergrund stehen Freude an der Bewegung und Entspannung durch einfache Übungen und fantasievolle Geschichten. Dabei stärken sie ganz nebenbei ihre Körperwahrnehmung und üben einen achtsamen Umgang mit ihren Gefühlen. So finden die Kinder Ruhe in sich selbst und genießen eine wertvolle Auszeit vom Alltag

Leitung: Helga Sitz, zert. Yogalehrerin für Kinder, Familien und Trad. Hatha Yoga, Energetikerin und Hypnosecoachin
Zeit: ab Mittwoch, 12.03.2025, 14:30 - 15:30, 8x
Termine: 12., 19., 26. Mär., 2., 9., 23., 30. Apr., 7.Mai
Ort: Spektrum
Preis: 90,-- / 80,-- Anmeldung erforderlich, max. 8 Teilnehmer:innen

Eltern-Kind-Yoga für Kinder ab 3 Jahren

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

Familienyoga bietet eine wohltuende Auszeit und verbindende Erfahrung für Groß & Klein. Gemeinsam erkunden die Kinder und ihre Begleitpersonen spielerisch die Welt des Yoga. Mit kreativen Übungen und Achtsamkeit wird eine Atmosphäre geschaffen, die es allen ermöglichen soll, in Balance zu finden und gleichzeitig Freude an der gemeinsamen Zeit zu erleben – ganz ohne Leistungsdruck. Eine wunderbare Gelegenheit, die inneren und äußeren Kinder zum Strahlen zu bringen!

Leitung: Helga Sitz, zert. Yogalehrerin für Kinder, Familien und Trad. Hatha Yoga, Energetikerin und Hypnosecoachin
Zeit: ab Freitag, 07.03.2025, 15:00 - 16:00, 6x
Termine: 7., 14., 21. Mär., 4., 11., 25. Apr.
Ort: Spektrum
Preis: 80,-- / 70,-- pro Teilnehmer:innen-Paar
Anmeldung erforderlich, max. 7 Teilnehmer:innen-Paare

ELTERNBILDUNG

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

LGBTWhat?? – mit Teenagern über Sexualität sprechen

Während Jugendliche beginnen, ihre eigene Identität und Sexualität zu entdecken, stehen Eltern oft vor der Aufgabe, ihre Kinder auf diesem Weg zu unterstützen und zu begleiten. Dieser Vortrag bietet Eltern wertvolle Einblicke und praktische Ratschläge, wie sie ihre Teenager während dieser entscheidenden Entwicklungsphase optimal unterstützen können.

Leitung: Julia Kaindlstorfer (räuber:mädchen), Sozial- und Sexualpädagogin
Zeit: am Montag, 10.03.2025, 18:30 - 20:00
Ort: Spektrum
Preis: 12,-- Anmeldung erforderlich, max. 12 Teilnehmer:innen

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

Wenn die inneren Kinder auf die äußeren treffen

Eltern sein kann eine haarsträubende Herausforderung sein! Mit Mut, Humor und Offenheit widmen wir uns den Themen der Zeit, von der digitalen Welt bis hin zur Sexualität. Wie können wir unseren Kindern innere Stärke, Sicherheit und Werte mitgeben, die sie in einer komplexen Welt tragen? Eine inspirierende Infoveranstaltung für alle, die ihre Kinder liebevoll, bewusst und gestärkt auf ihrem Weg begleiten möchten.

Leitung: Daniela Sabaini, Msc
Trainerin, Coachin, Psychotherapeutin im Status - Schwerpunkt
Kinder /Jugend und Beziehung /Sexualität
Zeit: am Montag, 31.03.2025, 19:00 - 20:30
Ort: Spektrum
Preis: 12,-- Anmeldung erforderlich, max. 12 Teilnehmer:innen

ELTERNBILDUNG ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

„7 Sicherheiten, die Kinder brauchen“ – vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen

Dieser Vortrag unterstützt Eltern, Pädagoginnen und alle Interessierten das Verhalten von Kindern zu verstehen und gibt eine Auswahl an Interventionsmöglichkeiten und Übungen mit, die gezielt eingesetzt werden können. Durch verschiedene Bewegungsübungen lernen die Kinder ihr seelisches, körperliches und emotionales Gleichgewicht stabil zu halten und wieder in Balance zu kommen.

Leitung: Mag^a. Kornelia Gil Pérez, AHS-Professorin, Evolutionspädagogin, Systemische Coach, ILB
Mag^a. Susanne Biermair, Sonderschulpädagogin, Evolutionspädagogin, Montessoripädagogin

Zeit: am Montag, 28.04.2025, 18:30 - 20:00

Ort: Spektrum

Preis: 12,-- Anmeldung erforderlich, max. 13 Teilnehmer:innen

ELTERNBILDUNGSGUTSCHEIN

„Fit für die Schule“ mit Hilfe der Evolutionspädagogik®

Durch Bewegungsübungen lernt und übt Ihr Kind

- mit Gelassenheit mit unbekanntem Aufgaben umzugehen.
- sich in die neue Gruppe einzufügen.
- konzentriert und motiviert zu arbeiten.
- die Auge-Hand-Koordination.
- das dreidimensionale Raumverständnis (vorne-hinten/oben-unten/rechts-links).

Dadurch werden die Voraussetzungen geschaffen, um das Lesen, Schreiben und Rechnen zu lernen und mit Leichtigkeit den Schulalltag zu bewältigen, was wiederum einen gelungenen Schulstart erleichtert!

Leitung: Mag^a. Kornelia Gil Pérez, AHS-Professorin, Evolutionspädagogin, Systemische Coach, ILB
Mag^a. Susanne Biermair, Sonderschulpädagogin, Evolutionspädagogin, Montessoripädagogin

Zeit: am Montag, 12.05.2025, 18:30 - 20:00

Ort: Spektrum

Preis: 12,-- Anmeldung erforderlich, max. 13 Teilnehmer:innen

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

Kinder-Kleidertausch „Kleidertausch für Kinder 0-6 Jahren“

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

- Wir akzeptieren Schuhe und Kinderkleidung in den Größen 50 bis 116
- 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, 01.März.2025, von 09:00 - 11:30

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.

.....

FOLGENDE ANGEBOTE FINDEN ELTERN NOCH BEI UNS

In der Eltern- /Mutterberatungsstelle Gallneukirchen erhalten Sie eine kostenlose medizinische Untersuchung Ihres Säuglings und Kleinkindes sowie Beratung über Entwicklung, Pflege und Ernährung durch eine Sozialarbeiterin und Psychologin vom Land OÖ.

Wann: jeden 1. Dienstag im Monat

Uhrzeit: von 09:00 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

DARÜBERHINAUS

Psychotherapiestunden im Verein SPEKTRUM

Wir freuen uns, Ihnen ein Kontingent an kostenlosen Psychotherapiestunden anbieten zu können. Unser Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision, Martin Tomek, bietet Verhaltenstherapie an. Er unterstützt Sie in belastenden Lebenssituationen, bei depressiven Verstimmungen, sozialen Ängsten und bei Konflikten innerhalb und außerhalb der Familie.

Termine:

Individuelle Vereinbarung
Sitzungen finden im Verein SPEKTRUM statt

Kontakt:

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unser Büro.

Nutzen Sie diese Gelegenheit zur persönlichen Unterstützung und Weiterentwicklung. Wir sind für Sie da!

.....

Olympe de Gouges Philosophin der Aufklärung, Schriftstellerin, Feministin. Eine Hommage.

Datum: 07. März 2025

Ort: Landesmusikschule Gallneukirchen

Anna Anderluh, Gesang
Angelika Hagen, Violine, Text
Martin Bayer, Gitarre
Andi Schreiber, Violine, Gesang

In Improvisationen, Kompositionen, Texten und Liedern führt das Quartett auf eine Lebensreise, bringt die vielen Seiten von Olympe de Gouges zum Klingen, lässt innere Regungen spürbar werden, thematisiert äußere gesellschaftliche Zustände, die Phasen der Revolution, den Terror der Revolutionsdiktatur, der sie ihr Leben kostet und führt bis in die Gegenwart, in der sich ihre Stimme Gehör verschafft und uns etwas zu sagen hat.

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.

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>



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: Auf unserer Website finden Sie das Mitgliederformular - dort sind alle Informationen für Sie verfügbar!

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 nehmen Sie umgehend 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



 vereinspektrum



 SpektrumGallneukirchen

Anmeldungen zu unseren Angeboten sind unter:
www.verein-spektrum.com, per Mail office@verein-spektrum.com,
telefonisch und natürlich persönlich möglich!!!

 Bundeskanzleramt



Frauen 



Familie 

 gallneukirchen
stadtgemeinde

Plattform für Erwachsenenbildung & Regionalkultur



EIN HERZLICHES DANKESCHÖN

an die Stadtgemeinde Gallneukirchen, OÖ Landesregierung (Frauenreferat, Familienreferat), Bundeskanzleramt, 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



SPARKASSE
Oberösterreich

Jetzt
gratis Konto
wechseln!

Stolz, ein starkes Team zu sein.

Filiale Gallneukirchen

Sparkassenplatz 1, 4210 Gallneukirchen
T 05 0100 – 40023
gallneukirchen@sparkasse-ooe.at

Beratungszeiten:

Montag bis Freitag von 7.00 – 19.00 Uhr
nach Terminvereinbarung unter
T 05 0100 – 20320

Servicezeiten

Montag	9.00 – 12.00	14.00 – 16.00 Uhr
Dienstag	9.00 – 12.00	
Mittwoch	9.00 – 12.00	
Donnerstag	9.00 – 12.00	14.00 – 16.00 Uhr
Freitag	9.00 – 12.00	14.00 – 16.00 Uhr

www.sparkasse-ooe.at



online | kostenlos | anonym | vertraulich | datensicher



Online Frauenberatung OÖ

Online Frauenberatung und Information zu den Themen Alleinerziehend, Beruf, Beziehung, Schwangerschaft, Gewalt und Anliegen aller Art für Frauen und Mädchen aus ganz Oberösterreich.

Ein Netzwerk von Frauenvereinen und Beratungsstellen aus ganz OÖ kümmert sich online, kostenlos, anonym, vertraulich und datensicher um Ihre Anliegen.

Kontaktaufnahme und
Terminvereinbarung unter:



www.frauenberatung-ooe.at

Frauen 



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
www.verein-spektrum.com