



SPEKTRUM
FRAU - FAMILIE - FORTBILDUNG

Frühjahr 2013

- ▶ **Autorinnen – Lesung am Internationalen Frauentag (8. März 2013)**
- ▶ **Burnout vorbeugen**
- ▶ **Dein Körper als Ausdruck der Seele**
- ▶ **Akkupressur und Schüsslersalze**
- ▶ **Authentisch erziehen**
- ▶ **Suchtprävention**



Verein SPEKTRUM

Alte Straße 3, 4210 Gallneukirchen

Tel.: 07235/65969

eMail: spektrum@utanet.at

www.spektrum-gallneukirchen.at

www.facebook.com/SpektrumGallneukirchen

Liebe Freundinnen und Freunde des SPEKTRUM!



Am 28. November 2012 wurde bei der Generalversammlung ein neuer Vorstand gewählt.

Ich bedanke mich als neue Obfrau für das Vertrauen in meine Person. Dank auch an meine Vorgängerin Frau Gertraud Böck für ihr persönliches Engagement in ihrer über 10jährigen Tätigkeit. In dieser Zeit trug sie wesentlich zur Erweiterung und auch Stabilität des Vereines bei. Der Dank gilt auch ihrer Familie und für die Zukunft wünsche ich ihr alles Gute und Gesundheit.

Christa Plakolm (Kassierin) und Judith Pirklbauer (Schriftführerin) behalten ihr Amt bei.

Meine Voraussetzung zur Übernahme der Position als Obfrau beim SPEKTRUM sind durch die langjährige Erfahrung und vielfältigen Tätigkeiten beim OÖ Familienbund gegeben. Mein Wunsch ist die bestehende Kontinuität innerhalb des Vorstandes, der BeraterInnen und ReferentInnen weiterzuführen und mein Hauptaugenmerk gilt weiterhin der Weiterbildung von Frauen und Familien.

Ich wünsche mir regen Publikumszuspruch bei unseren interessanten, weit gefächerten Kursangeboten und erhoffe mir von unserem Team viel Freude und Energie bei dieser wertvollen Arbeit. Sie alle haben Ihren Anteil daran, dass das SPEKTRUM wiederum eine Bilanz seiner Arbeit vorweisen kann, die für sich spricht.

Anlässlich des Internationalen Frauentages veranstalten wir eine Lesung, zu der ich Sie sehr herzlich einlade!

Wir können uns persönlich kennen lernen und ins Gespräch kommen!

Freitag, 8. März 2013, 18:00 Uhr

STERNENWELTEN – PFLANZENSEELEN – SCHLÜSSELPLANZEN

von Rosamaria Rührnößl

In ihrem Buch gibt die Autorin vielen Menschen die Anregung, sich intensiver mit der Natur und den heimischen Wiesenheilkräutern zu beschäftigen. Das Sternenerbe ist die grenzenlose Liebe als Form der Heilung von Körper – Geist – Seele, die den Pflanzenseelen innewohnt und bei liebevoller Nutzung übertragen wird.

Im Anschluss an die Lesung gibt es bei einer kleinen Erfrischung die Möglichkeit, Informationen über Naturseminare, die schon auf das neue Bewusstsein ausgerichtet sind, zu erhalten.

Bitte melden Sie sich im Büro zu dieser Veranstaltung an!

Renate Dornstauder (Vereinsvorsitzende)

1/01: Regionale Beratungsstelle



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

1. WIEDEREINSTIEGSBERATUNG/BERUFSORIENTIERUNG

Sie sind...

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

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

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

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

Beratungsinhalte nach Bedarf und individuelle Begleitung:

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

2. UMSTEIGERINNENBERATUNG

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

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

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

3. KARRIEREBERATUNG

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

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

4. KARENZMANAGEMENT

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

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

5. LEHRSTELLENSUCHE/BERUFSORIENTIERUNG

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

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

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

6. MATURA – WAS NUN?

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

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

Für alle Beratungen von Punkt 1 bis Punkt 6 gilt:

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

1/02: Fotografieren mit der Digitalkamera

Worauf sollten Sie beim Kauf einer Digitalkamera und beim Fotografieren achten?

Leitung: Matthias Schmid, Diplompädagoge
Zeit: Mittwoch, 13. und 20.3.2013, 19:00–21:30, 2x
Ort: Volksschule Mittertreffling
Preis: € 60,-/€ 55,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen!

1/03: Digitale Bildbearbeitung

EDV-Kenntnisse erforderlich!

- Herunterladen der Fotos von Ihrer Digitalkamera
- Bilder bearbeiten, sortieren und archivieren
- Bildschirmpräsentation
- Fotobuch

Leitung: Matthias Schmid, Diplompädagoge
Zeit: Mittwoch, 10. und 17.4.2013, 19:00–21:30, 2x
Ort: Volksschule Mittertreffling
Preis: € 60,-/€ 55,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen!

1/04: Entdecken Sie Ihre Schokoladenseite!

Kommen Sie Ihren Qualitäten auf die Spur

Anlässlich des Internationalen Frauentages am 8. März 2013

Sie spüren, dass in Ihnen mehr steckt, als Sie bisher zugelassen haben? Indem Sie innere Blockaden erkennen und negative Gedanken und Bilder loslassen, werden Sie der Lebensfreude Tür und Tor öffnen.

Nützen Sie die Geborgenheit in einer vertrauten Runde, um nach einem Impulsvortrag durch verschiedene Übungen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten Ihre Werte sichtbar zu machen. Ihr volles Potential wartet darauf, von Ihnen gelebt zu werden!

Leitung: Eveline Bauernfeind, system. Lebensberatung und Aufstellungsarbeit,
NLP und Coaching
Zeit: Donnerstag, 14. und 21.3.2013, 18:00–21:00, 2x
Ort: Spektrum
Preis: € 40,- Anmeldung erforderlich, max. 10 Personen!

1/05: Let's get talking I

Ist es schon lange her, dass Sie Englisch gelernt haben? Möchten Sie mit uns auf lustige Art und Weise Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Heather Pichler und Daphne Prandstätter
Zeit: **Kurs I** ab Montag 25.2.2013, 8:00–9:30, 12x
Kurs II für alle, die bereits Kurs I absolviert haben,
ab Montag, 25.2.2013, 9:45–11:15, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 92,-/€ 88,- Anmeldung erforderlich!

1/06: Let's get talking II

Für alle, die bereits **Let's get talking I absolviert** haben!

Wenn Sie bereits gute Englischkenntnisse haben, ist dies der richtige Kurs für Sie!
Wir wiederholen Grammatik, diskutieren verschiedene Themen und haben dabei viel Spaß!

Leitung: Heather Pichler und Daphne Prandstätter
Zeit: ab Dienstag, 26.2.2013, 8:00–9:30, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 92,-/€ 88,- Anmeldung erforderlich!

1/07: English breakfast

Für alle, die bereits **Let's get talking I und II absolviert** haben!

Have you got a good knowledge of the English language? Would you like to come along and share your thoughts and views on a variety of interesting and current subjects? In that case, this is the course to join.

Leitung: Heather Pichler und Daphne Prandstätter
Zeit: ab Dienstag, 26.2.2013, 9:45–11:15, 12x
Ort: Spektrum
Preis: € 92,-/€ 88,- Anmeldung erforderlich!

2/01: Burnout vorbeugen – neue Wege entdecken

Burnout ist ein großes Thema in unserer Zeit. Ist es ein Modewort oder was steckt wirklich dahinter?

- Vortrag über Burnout – eigene Erfahrungen – wissenschaftlicher Hintergrund
- Check-Liste: Bin ich selber gefährdet? Wie kann ich gegensteuern?
Möglichkeiten zum persönlichen Austausch
- Werkzeuge für den Hausgebrauch

Leitung: Irmgard Kogler, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Zeit: Montag, 8.4.2013, 19:30–21:00, 4x
Ort: Spektrum
Preis: € 48,-/€ 45,- Anmeldung erforderlich, max. 10 Personen!
Bitte Decke und Polster mitbringen!

2/02: 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. Yogalehrerin, Energetikerin, Bowenpractitioner
Zeit: **Kurs I** ab Mittwoch, 13.3.2013, 18:15–19:30, 6x
Kurs II ab Mittwoch, 13.3.2013, 19:45–21:00, 6x
Ort: Spektrum
Preis: € 48,-/€ 45,- Anmeldung erforderlich, max. 8 Teilnehmerinnen!

2/03: Gesundheitsgymnastik für Frauen aller Altersgruppen

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

Leitung: Erika Wieser, Gesundheitsgymnastiklehrerin
Zeit: ab Montag, 25.2.2013, 18:15–19:15, 8x
Ort: Spektrum
Preis: € 48,-/€ 45,-Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmerinnen!

2/04: Finde dein emotionales Gleichgewicht

Das Leben stellt immer größere Herausforderungen an uns. In Beruf und Schule wird es immer hektischer, die Ziele werden immer höher geschraubt.

An diesem Abend wollen wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie erlange ich mehr Lebensqualität?
- Wie verwirkliche ich meine Pläne?
- Wie erkenne ich etwas frühzeitig und reagiere rechtzeitig darauf?
- Wie übernehme ich Selbstverantwortung?

Leitung: Renate Schöffl, Energetikerin
Zeit: Donnerstag, 4. und 11.4.2013, 19:30–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 30,– Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen!

2/05: Das Geheimnis der 7 Zentren

7 Chakren, 7 Energieräder, 7 Räder des Lichtes

Mit Hilfe von Farben, Steinen und Essenzen können wir unsere Energieräder aktivieren. Wir erfahren, welche Organe und welche Stimmungen den einzelnen Chakren zugeordnet sind. Bringen wir uns wieder in die richtige Schwingung, vereinen wir die einzelnen Organe zu einem Orchester!

Leitung: Renate Schöffl, Energetikerin
Zeit: Dienstag, 16. und 23.4.2013, 19:30–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 30,– Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen!

2/06: Powerwalking

Diese Sportart ist sowohl für bereits aktive Sportlerinnen als auch für Trainingsneulinge geeignet.

- Effektives und Gelenk schonendes Herzkreislauftraining
- Vermehrter Kalorienverbrauch durch Stoffwechsellanregung
- Verbesserung des Koordinationsvermögens = Anregung beider Gehirnhälften
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Kräftigung der Muskulatur = bessere Körperhaltung

Leitung: Martha Irndorfer, dipl. Pilates-Trainerin, Personaltrainerin, Ernährungsberaterin nach den Richtlinien der chinesischen Medizin und metabolic typing
Zeit: ab Mittwoch, 6.3.2013, 10:15–11:15, 6x
Ort: Treffpunkt ist Parkplatz beim Kindergarten Feldweg
Preis: € 35,– Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmerinnen!

2/07: Liebe dich

Genießen Sie drei Abende bewusst mit der Person, mit der Sie immer zusammen sind und Ihr Leben lang sein werden – mit Ihnen selbst. Liebe und Wertschätzung Ihnen selbst gegenüber öffnen Ihr Herz und lassen Sie kraftvoll, liebevoll und authentisch in Ihrem Leben sein. Methoden: geführte Meditationen, Filmausschnitte, Stille, sanfte Körperübungen, Kreativität, Gespräche und was der Gruppe sonst noch Spaß macht und gut tut!

Leitung: Mag.^a Elisabeth Schatz, Bioenergietherapeutin, Erwachsenenbildnerin
Zeit: Donnerstag, 2., 16. und 23.5.2013, 19:30–21:30
Ort: Spektrum
Preis: € 45,- Anmeldung, erforderlich, max. 8 Personen!

2/08: Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment üben

Achtsamkeit verhilft uns zu mehr Freude, Gelassenheit und innerem Frieden, verbessert die Selbstwahrnehmung und erweitert unser Bewusstsein.

- Was ist Gegenwärtigkeit?
- Körperwahrnehmung
- Die Kraft der Atmung
- Übungen zu Gegenwärtigkeit von Moment zu Moment
- Meditatives Sitzen und Gehen
- Achtsamkeit im Alltag

*Geschenk-Idee
zum Muttertag*

Leitung: Helga Vater, Lebens- und Sozialberaterin, Voice Dialogue Begleiterin
Zeit: Samstag, 4.5.2013, 10:00–16:00 mit Mittagspause
Ort: Spektrum
Preis: € 45,- Anmeldung erforderlich, max. 12 Personen!
Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken und eine Decke mitbringen!

2/09: Beckenbodengymnastik

Für Frauen in jedem Alter, von der jungen Mama bis zur Frau im Klimakterium

Ein gesunder, funktionierender Beckenboden steht für gute Lebensqualität. Durch Geburten, Operationen oder im Klimakterium verändert er sich und es kann zu dauerhaften Problemen kommen. Entdecke DEINEN Beckenboden, verbinde dich mit ihm, trainiere ihn und er wird dir ein wichtiger Lebensbegleiter sein.

Leitung: Carmen Reisinger, dipl. Hebamme
Zeit: ab Dienstag, 9.4.2013, 19:00–20:00, 5x
Ort: Spektrum
Preis: € 40,- Anmeldung, erforderlich, max. 6 Personen!
Bitte bequeme Kleidung tragen und einen kleine Polster mitbringen!

2/10: Gymnastik für Schwangere

Die Lust an der Bewegung auch mit dem veränderten Körper nicht zu verlieren, ist besonders in dieser Zeit wichtig. Sanfte Haltungsschulung, Bewusstmachen des Beckenbodens, Entspannungsübungen und in weiterer Folge auch Atem- und Entspannungsübungen für die Geburt stehen auf unserem Programm.

Leitung: Carmen Reisinger, dipl. Hebamme
Zeit: ab Dienstag, 9.4.2013, 17:45–18:45, 5x
Ort: Spektrum
Preis: € 35,- Anmeldung, erforderlich, max. 8 Frauen ab der 20. SSW

2/11: Der Körper als Ausdruck der Seele

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

Leitung: Michael Stingeder, dipl. Humanenergetiker, dipl. Erwachsenenbildungstrainer, Lehrgangsleiter Humanenergetik am WIFI Linz, zertifizierter Energetiker WK O.Ö.
Zeit: Donnerstag, 18.4.2013, 19:00–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 18,-/15,- Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen!

2/12: Akkupressur und Schüsslersalze

Akkupressur ist eine Druckbehandlung bestimmter Hautpunkte; dieses alternative Therapiesystem basiert auf altem Wissen beruhend auf den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin. In diesem Zusammenhang fand der deutsche Arzt Dr. August Weihe zwölf Punkte am Körper, die mit den Basissalzen nach Dr. Schüssler korrespondieren. In einer speziellen Drucktechnik werden diese Punkte gedrückt, reagiert man schmerzempfindlich, sollte man diesen Mineralstoff dem Körper zuführen. In diesem Workshop werden die Funktionen der zwölf Basissalze erklärt und die dafür zuständigen Akkupressurpunkte gelehrt. Präventiv ist dieses Verfahren für die Gesundheit der ganzen Familie einsetzbar.

Leitung: Doris Weglehner, Energetikerin
Zeit: Donnerstag, 25.4.2013, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 15,- Anmeldung, erforderlich, max. 12 Personen!

2/13: Entschlacken und Fasten für Gesunde

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

Die Fastenzeit ist eine ideale Zeit, um dem Körper eine Pause zu gönnen, um sich selber zu spüren, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und mutig neue Wege zu gehen.

Sechs Tage lang fasten wir gemeinsam nach der Methode Dr. Buchinger / Dr. Lützner mit Gemüsebrühe, Säften, Wasser und Tees. Fastenerfahrene, die nach einer anderen Methode fasten und die Vorteile von Fasten in der Gruppe nützen möchten, sind gerne willkommen.

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

Mit der Anmeldung zur Fastenwoche bestätigen Sie, dass Sie sich für gesund halten und freiwillig und in Eigenverantwortung an dieser Veranstaltung teilnehmen.

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

Zeit: Vorbereitungstreffen Mittwoch, 27.2.2013, 20:00

Fastenwoche Samstag, 2.3. bis Donnerstag, 7.3.2013, 20:00

Ort: Spektrum

Preis: € 55,-/€ 52,-Anmeldung erforderlich, max. 15 TeilnehmerInnen!

2/14: Lachen ohne Grund

Lachyoga – sich darauf einlassen, loslassen und loslachen!

Lachyoga kombiniert Atemtechniken aus dem Yoga mit Dehn- und Lachübungen. Die Wirkung des Lachens ist unabhängig vom Grund des Lachens und setzt im Körper die gleichen Prozesse in Gang wie echtes Lachen: die Atmung verbessert sich, das Zwerchfell hüpfert, Glückshormone werden ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. **Lachen verbindet – Lachen befreit – Lachen entspannt!** An diesem Abend erfahren Sie die positiven Auswirkungen von Lachen auf Körper, Geist und Seele durch intensive Lachübungen, die ohne Vorkenntnisse und ohne Sinn für Humor erlern- und durchführbar sind.

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“ (Dr. K. Madaria)

Leitung: Sabine Reichsthaler, Dipl. Mentaltrainerin, zert. Lachyoga-Trainerin

Zeit: Mittwoch, 15.5.2013, 19:00

Ort: Spektrum

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

Am 5. Mai ist Welt-Lachtag!

3/01: Zwergerlgruppe

Acht Kinder ab **zwei Jahren ohne Begleitung** haben in dieser Gruppe die Möglichkeit,

- erstes Loslassen von der Bezugsperson zu erproben und
- mit Gleichaltrigen Kontakt aufzunehmen

Was uns wichtig ist:

- Orientierung am Kind, dessen Interessen und individuellen Bedürfnissen
- Vermittlung von Lebensfreude und Gemeinschaft
- Förderung eines freundlichen und rücksichtsvollen Umganges miteinander
- Vielfältige Spielmöglichkeiten mit reichhaltigen Wiederholungs- und Übungsgelegenheiten
- Anregung der Kinder zur Selbsttätigkeit durch eine vorbereitete Umgebung mit vielfältigem Sinnesmaterial

Wir orientieren uns an dem, was ein Kind kann, nicht daran, was es nicht kann.

Dadurch entwickelt das Kind Selbstvertrauen und probiert Neues aus.

Es ist von großer Bedeutung, jedem Kind genug Zeit zu lassen.

Leitung: Eva Bernauer

Zeit: September 2013 bis Juli 2014, ausgenommen Ferien und Feiertage
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 8:00–11:30

Ort: Spektrum

Preis: € 75,- pro Monat inkl. Kosten für die täglich gemeinsam zubereitete gesunde Jause

Anmeldungen für Herbst 2013 sind jederzeit möglich!

KRÄUTERWISSEN für eine neue Zeit

Die noch ursprünglichen, also nicht genetisch veränderten Wiesen – Heilkräuter sind der größte Schatz, der den Menschen zur Verfügung steht.

Die Gesundheitsvorsorge ist besonders wichtig. Die ganzheitliche Wirkung der Wiesenheilkräuter auf Körper – Geist – Seele wird dargestellt.

Es werden einfache, aber sehr wirkungsvolle schamanische Heilmethoden vorgestellt.

Weiters gibt es viele zukunftsorientierte Informationen.

Leitung: Kornelia Elmecker

Zeit: Freitag, 12. April 2013, 13:00–17:00

Ort: Unterweikersdorf – wir wandern entlang der Pferdeeisenbahn

Preis: € 15,- Anmeldung erforderlich unter 07235/62570 oder 0650/9061927

3/02: Offener Treffpunkt SPIELSTUBE

Der Alltag mit unseren Kindern kann uns immer wieder an unsere Grenzen bringen. In unserem „Offenen Treffpunkt“ haben Ihre Fragen an unsere Kinderbetreuerin zu Erziehung und Entwicklung Ihres Kindes sowie der Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander Platz. Nehmen Sie sich Zeit, um im persönlichen Gespräch individuelle Lösungen zu finden!

Tipps, Tricks und Anregungen (altersgerechte Spiele, Bastel- und Malangebote nach Jahreszeit) unserer Kinderbetreuerin ergänzen dieses Angebot.

So haben Sie die Möglichkeit, behutsam die Kreativität in Ihrem Kind zu wecken.

Es gibt kein geschlossenes Kurssystem, Sie sind jederzeit willkommen.

Leitung: Eva Bernauer

Zeit: Montag 25.2.–8.7.2013, 9:00–11:00

ausgenommen Ferien, Feiertage und Zwickeltage

Ort: Spektrum

Preis: € 2,50/€ 2,- pro Paar Elternteil/Kind, Anmeldung nicht erforderlich!



3/03: Offener Treffpunkt BEWEGUNG

Ihr Kind ist zunehmend sicher auf beiden Beinen. Es mag laufen, springen, hüpfen und sich über Bänke ziehen, es spielt gerne mit Reifen und Bällen. Ihr Kind ist aktiv und immer in Bewegung, es entwickelt dabei ständig seine Koordinationsfähigkeit weiter.

Eine funktionierende Grobmotorik ist wichtig für das Sprechen und später Lesen, Schreiben und Rechnen. In einem Bewegungsparcours führen wir motorische Übungen mit Mama, Papa oder Oma durch. Dabei gibt es wie in jeder Eltern-Kind-Gruppe viel Spaß für alle!

Leitung: Eva Bernauer

Zeit: Freitag, 8.3.–24.5.2013, 9:30–11:00

ausgenommen Ferien, Feiertage und Zwickeltage

Ort: Spektrum

Preis: € 2,50/€ 2,- pro Paar Elternteil/Kind, Anmeldung nicht erforderlich!



Einzeltraining – Legasthenie und Dyskalkulie

Für oben angeführte Probleme in der Schule kann ich ein effizientes, individuelles Training anbieten. Gefördert werden die Bereiche Aufmerksamkeit und die beim jeweiligen Kind betroffenen Teilleistungen, die anhand eines computer-unterstützten Tests ermittelt werden. Nicht zuletzt werden die Symptome, nämlich die Fehler, die das Kind macht, intensiv bearbeitet.

Leitung: Monika Wiesinger

Zeit: Bitte Termine unter mobil 0681/81504772 vereinbaren!

Ort: Gallneukirchen, Luegfeld 17

Preis: € 25,- pro Trainingsstunde

3/04: Die ersten Jahre entscheiden

In den ersten Jahren machen unsere Kinder die prägendsten Erfahrungen auf ihrem Lebensweg. Sie gehen Riesenschritte in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung. Mit unermüdlichem Tun und lebendiger Phantasie erobern Kinder die Welt. Durch Information und Austausch über die verschiedensten Entwicklungsphasen verstehen wir unsere Kinder im Alltag besser und bekommen Einblick in die Kinderwelt.

Leitung: Marianne Hofer-Pühringer, Dipl. Lebensberaterin
Zeit: Mittwoch, 13.3.2013, 19:30–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 8,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



3/05: Eltern werden – Paar bleiben – wie kann das gelingen?

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

Leitung: Marianne Hofer-Pühringer, Dipl. Lebensberaterin
Zeit: Mittwoch, 17.4.2013, 19:30–22:00
Ort: Spektrum
Preis: € 8,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



3/06: Grenzen setzen

Oft haben Eltern Probleme, ihrem Kind Grenzen zu setzen, obwohl sie wissen, wie notwendig diese sind. Das Familienleben kann sich negativ entwickeln, wenn Eltern ihren Kindern keine Grenzen setzen, die einheitlich und nachvollziehbar sind. Seien Sie sich bewusst, dass klare Grenzen Ihrem Kind Halt, Orientierung und Sicherheit geben. Wie und wo setze ich Grenzen in der Beziehung und in der Erziehung? Wo sind meine eigenen Grenzen?

Leitung: Ingrid Holzweber, VS-Direktorin i.R.,
Konflikt- und Scheidungsmediatorin,
Persönlichkeits- und Kommunikationstrainerin, Coach
Zeit: Montag, 11.3.2013, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 8,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



3/07: Verantwortungsvolle Erziehung braucht Konsequenz

Kinder sind Kinder – aber sie bleiben es nicht für immer. Erziehen heißt, sie auf dem Weg zur Selbstständigkeit, in die Eigenverantwortung zu begleiten und ihre Persönlichkeitsentwicklung fördern. Manchmal bringen uns aber ihre „Ich höre nichts!“ – Spiele ganz schön auf die Palme, die ständigen Streitereien nerven alle Familienmitglieder. Wir reagieren laut, werden aber trotzdem nicht gehört. Erzieherische Konsequenz braucht gegenseitig achtsame Aufmerksamkeit und fördert das Verständnis füreinander in den verschiedenen Entwicklungsphasen.

Leitung: Ingrid Holzweber, VS-Direktorin i.R.,
Konflikt- und Scheidungsmediatorin,
Persönlichkeits- und Kommunikationstrainerin, Coach
Zeit: Montag, 25.2.2013, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 8,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



3/08: Suchtprävention

Wir alle wünschen uns, dass unsere Kinder und Jugendlichen gefeit bleiben vor Alkohol-, Drogen-, Nikotin-, Internet-, Spiel-, Kauf-, Sexsucht und vielen weiteren Süchten mehr...

Kinder und Jugendliche brauchen dafür (ebenso wie Erwachsene)

- ein starkes Selbstwertgefühl,
- Respekt,
- eine stabile Entwicklung persönlicher Werte,
- die Stärke, dem Druck und den Verlockungen von Gleichaltrigen, coolen Vorbildern,... zu widerstehen und
- den Mut, sich auch „Nein!“ sagen zu trauen...

Suchtprävention beginnt im Kleinkindalter!

Welche Möglichkeiten, welche Aufgaben, welche Erziehungsschwerpunkte... kann und sollte ich als ErzieherIn beachten, um meinem Kind den Weg in eine zerstörerische Abhängigkeit möglichst zu ersparen?

Leitung: Ingrid Holzweber, VS-Direktorin i.R.,
Konflikt- und Scheidungsmediatorin,
Persönlichkeits- und Kommunikationstrainerin, Coach
Zeit: Dienstag, 9.4.2013, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 8,- Anmeldung erforderlich, max. 15 Personen!



3/09: Authentisch erziehen

„Heute soll eine durchschnittliche, europäische Mutter immer nett sein. Doch oft kommt das nicht aus ihr selbst, sondern sie spielt es. Wir müssen aufhören, Rollen zu spielen, z. B. die Rolle des Vaters oder der Mutter, es reicht, wenn wir so sind, wie wir sind, damit haben wir schon genug zu tun.“ (Jesper Juul)

Dieser Abend bietet Platz für Ihre persönlichen Fragen und Themen, die gerade im Leben mit ihren Kindern wichtig sind. Im Gespräch mit anderen ergeben sich oft neue Denkanstöße und Sichtweisen, die die eigenen Perspektiven und Möglichkeiten erweitern können.

Diese Veranstaltung ist für Elternpaare, Mütter, Väter, AlleinerzieherInnen, Großeltern, professionelle KinderbetreuerInnen und alle, die Begleitung und Unterstützung auf ihrem Weg mit Kindern wollen, gedacht!

Leitung: Gudrun Bernhard – Tschernuth, familylab –
Seminarleiterin, dipl. Lebensberaterin,
Diplompädagogin, Bewegungstherapeutin
Zeit: Mittwoch, 20.3.2013, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 10,- Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen!

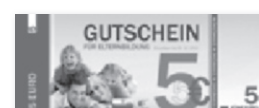


3/10: Wie ermögliche ich meinem Kind mit möglichst einfachen Mitteln eine „sinnvolle“ Umgebung?

Eindrücke, die den Hör- oder Sehsinn der Kinder ansprechen, finden sich meist genug. Aber wie sieht es eigentlich mit den elementaren Sinnen – den Basissinnen aus? Darunter versteht man den Gleichgewichtssinn, den Tastsinn und den Bewegungs-Sinn. An diesen drei Abenden erhalten Sie theoretisches Wissen über die drei Basissinne, warum sie so wichtig für unsere Kinder sind (vor allem im Hinblick auf die Schulfähigkeit), sowie viele praktische Möglichkeiten der Umsetzung für den Alltag vorstellen.

Für die frühkindliche Entwicklung sind Anregungen der Körpersinne besonders wichtig und stellen die Grundlage für das weitere Lernen da. Eltern können ihrem Kind diese Anregungen geben, dazu muss jedoch die Umwelt kindgerecht gestaltet werden. Ziel ist, dass die Eltern eine Fülle von Anregungen mit nach Hause nehmen, die leicht und vor allem in Alltagssituationen umgesetzt werden können.

Leitung: Daniela Weberndorfer
Kindergarten- u. Sonderkindergartenpädagogin
Zeit: Mittwoch, 3., 10. und 24.4.2013, 19:30
Ort: Spektrum
Preis: € 30,- Anmeldung erforderlich, max. 12 TeilnehmerInnen!



3/11: Besser lernen mit Mentaltraining

Für Kinder ab acht Jahren ohne Begleitung!

Interessant! – In Unterrichtsfächern, die das Kind begeistern, steigt auch die kindliche Motivation, mehr zu leisten. Für Fächer, in denen sich das Kind schwer tut, in denen intensive Beschäftigung mit dem Lehrstoff nötig wäre, fehlt jegliche Motivation zur Arbeit. In diesen drei praxisnahen Modulen klären wir, warum das so ist, machen uns auf die Suche nach Lernverhinderern und erfahren, wie freudvolles Lernen in allen Unterrichtsgegenständen aussehen kann. Die Kinder lernen einfache Bewegungs- Konzentrations- und Entspannungsübungen kennen und Techniken aus dem mentalen Training, mit deren Unterstützung effektives Arbeiten möglich wird.

Wir arbeiten mit Geschichten, spielerischen Atem- und Konzentrationsübungen und kindgerechten Entspannungsreisen.

Leitung: Sabine Reichsthaler
Dipl. Mentaltrainerin,
Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainerin

Zeit: Freitag, 8., 15. und 22.3.2013, 15:30–17:00

Ort: Spektrum

Preis: € 30,- Anmeldung erforderlich, max. 10 Kinder!
Bitte Federschachtel mit Farbstiften mitbringen!



DANKE an:

Landesrätin
Mag.ª Doris Hummer
ZUKUNFT LIVE!



BUNDESKANZLERAMT ÖSTERREICH
BUNDESMINISTERIN
FÜR FRAUEN UND ÖFFENTLICHEN DIENST



SPARKASSE

Oberösterreich

WICHTIG FÜR INTERESSENTINNEN VON KURSEN

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

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

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn!

ABMELDUNG ist bis 14 Tage vor Kursbeginn ohne Stornogebühr möglich.

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

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

BEZAHLUNG

Für Mitglieder gelten zum Teil ermäßigte Preise - im Programm der 2. Preis. Sie erhalten von uns eine **Anmeldebestätigung mit Rechnung und Zahlschein** zugesandt, bei Vorträgen wird vor Veranstaltungsbeginn kassiert.

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

FÖRDERUNG

Informationen über das Bildungskonto des Landes O.Ö. können Sie beim Amt der O.Ö. Landesregierung, Abteilung Gewerbe, Harrachstraße 16a, 4021 Linz, E-Mail: ge.post@ooe.gv.at und unter der Telefonnummer 0732/7720 erhalten!

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN

an die Stadt Gallneukirchen, die Gemeinde Alberndorf, O.Ö. Landesregierung (Jugendwohlfahrt, Sozialabteilung, Frauenreferat, Familienreferat), Bundesministerium für Wirtschaft – Familie – Jugend, Bundeskanzleramt – Frauensektion, sowie verschiedene Organisationen für die finanzielle Unterstützung!

IMPRESSUM

Eigentümerin u. Herausgeberin: Verein SPEKTRUM, Alte Straße 3, 4210 Gallneukirchen
Programmzusammenstellung und Seminarorganisation: Birgit Auer
Layout und Druck: BTS Druckkompetenz GmbH, Holthausstraße 2, 4209 Engerwitzdorf

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8:00 – 11:30 Uhr



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

Wir sind für Sie da!