



Donnerstag 19.00
25.
 September Vortrag
 2025

Susanne Mayr
Erste Hilfe für die Seele



Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?

Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?

Bei diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick zu den Erste Hilfe für die Seele Kursen und wie auch Sie "Ersthelfer*in für psychische Gesundheit" werden können.

In den "Erste Hilfe für die Seele"-Kursen lernen Sie, wie Sie bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können.



Mag.^a Susanne Mayr
 Klinische und Gesundheitspsychologin, pro mente OÖ; Linz

Kosten 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK
Kooperation mit pro mente OÖ

Dienstag 09.00 – 10.30
30.
 September Kurs
 2025 10 Vormittage

Rosa Wieser
SelBA für alle ab 55



Alle Termine:
 30.09. / 7.10. / 14.10. / 21.10. /
 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. /
 2.12. / 9.12.

Ein abwechslungsreiches Gedächtnistraining mit dem Schwerpunkt Bewegung für alle ab 55. Die wirkungsvolle Kombination von:

- Bewegung: fördert das Denken - in diesem Sinne werden Körper und Geist trainiert
- Gedächtnis: im Denken fit bleiben - Übungen, die die geistige Beweglichkeit anregen und Spaß machen
- Alltag: trainieren in der Praxis - im vertrauten Rahmen über aktuelle Lebensfragen sprechen, Themen diskutieren und Lösungen finden



Rosa Wieser
 SelBA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;
 St. Ulrich

Kosten 83,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 25.09.2025
Kooperation mit KBW

Mittwoch 14.30 – 16.00
01.
 Oktober Kurs
 2025 10 Nachmittage

Rosa Wieser
SelBA



Alle Termine:
 1.10. / 8.10. / 15.10. / 22.10. /
 5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. /
 3.12. / 10.12.

"Unser Gehirn ist keine Schuhschachtel, sondern wie eine Perlenkette, die jeden Tag glänzen will. Dafür kann man täglich gehirngerechte und knifflige Übungen machen. Es geht nur ums gemeinsame Tun."

Bei SelBA - selbstständig im Alter - einem abwechslungsreichen und anerkannten Trainingsprogramm, werden Körper, Geist und Seele in Schwung gehalten, die Gehirnleistungen aktiviert und trainiert. Ein Weg, die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten bzw. deutlich zu verbessern.



Rosa Wieser
 SelBA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;
 St. Ulrich

Kosten 83,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 26.09.2025
Kooperation mit KBW

Montag 18.30 –
06. 21.00
Oktober Kurs
2025 8 Abende

Natascha van Riet

Dein achtsamer Weg durch Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit



Alle Termine:
6.10. / 13.10. / 20.10. /
27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. /
24.11.

In diesem Geburtsvorbereitungskurs für Paare lernt ihr immer achtsamer mit euren Gedanken und Handlungen umzugehen, was euch die starke Ressource bei der Geburt und in der Zeit mit eurem Kind sein wird. Dieser Kurs verbindet einen MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction) mit Geburtsvorbereitung.

Der Kurs kann auch als Frau alleine besucht werden.

Themen:

- der physiologische Geburtsverlauf
- Gewährsein deines Atems, deiner Körperempfindungen, ...
- die Bedeutung der Wahrnehmung im Zusammenhang mit Stress und körperlichen Schmerzen
- wie deine Gedanken und Gefühle die Geburt beeinflussen
- warum Achtsamkeit unter der Geburt und in der Babyzeit so eine große Rolle spielt
- wie du Wehenschmerz und Angst begegnen kannst
- wie dein Partner/Partnerin dich unterstützen kann
- wie du mit unvorhergesehenen Ereignissen umgehen kannst
- der "Babyzyklus", das Leben mit eurem Baby
- Bedürfnisse der neugeborenen Familie, achtsames Zuhören und vieles mehr ...

Natascha van Riet MSc
Hebamme, Achtsamkeits- und
Meditationslehrerin, Pädagogin; Steyr

Kosten 295,00 Euro
510,00 Euro pro Paar inkl. Downloads und Skript
Anmeldung bis 01.10.2025
Kooperation mit Drehscheibe Kind



Dienstag 19.00
07.
Oktober Vortrag
2025

Ewald Kreuzer

Was hilft bei Depressionen wirklich?



Sanfte Therapien mit
heilsamer Wirkung

Zahlreiche Menschen leiden an Depressionen, Angstzuständen, Überforderung, Schlaflosigkeit, Suizidgedanken. Was hilft?

Neben oft notwendigen Medikamenten gibt es viele „sanfte Therapien“, welche die psychische Gesundheit stärken und neue Lebensfreude wecken können. Dazu gehören die Wald- und Gartentherapie, regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, die Musik-, Kunst-, Biblio- und Schreibtherapie sowie eine gute Selbstfürsorge.

Nach dem Vortrag informiert die Steyrer Selbsthilfegruppe über ihre Aktivitäten und über das Buch "Neu aufblühen!".

Mag. Ewald Kreuzer OFS
Theologe, Dipl. Lebensberater,
Gründer von pro homine; Steyr

Kosten 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK
8,00 Euro pro homine Mitglieder
Kooperation mit Verein pro homine



Donnerstag 09.30 –
09. 11.00
Oktober Café
2025 3 Termine

Gemeinschaftscafé MEHRsamkeit - Wir sind da - Inklusionsangebot



Alle Terminmöglichkeiten:
9.10. / 6.11. / 4.12.

"Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt." (Albert Schweitzer)

Beglückende Momente lauern überall, besonders schön ist es Gemeinschaft zu erleben. Sicher, man muss sich aufmachen und ins Dominikanerhaus kommen. Von 9.30 bis ca. 11.00 Uhr wird hier ein spätes, kleines Frühstück gemeinsam genossen. Hier kann man sich austauschen, Karten spielen, sich von sich selbst und dem Leben überraschen lassen! Nehmen Sie Ihren Freund oder Ihre Bekannte mit, und/oder lernen Sie neue Gesichter und Menschen kennen!

Wir freuen uns auf Sie!

freiwillige Spende
Kooperation mit Projekt EULE / FAB,
Familien- und Lebensberatung und
Caritas

Donnerstag 16.00 –
16. 19.30
Oktober Kurs
2025 4 Abende

Barbara Atzlesberger Erste Hilfe für die Seele - Erwachsene



Alle Termine:
16.10. / 23.10. / 6.11. / 13.11.

Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten bei Erwachsenen

In diesem Kurs lernen Erwachsene, wie Sie bei psychischen Problemen anderer Erwachsener Erste Hilfe leisten können. Dazu gehört, Probleme zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Sie erhalten Basiswissen zu psychischen Krankheiten und Krisen, üben Erste Hilfe Maßnahmen und wie Sie Betroffene zu professioneller Hilfe ermutigen.

Ersthelfer*in für psychische Gesundheit werden Sie nach 80% Anwesenheit und absolvierter Wissensüberprüfung.

Hinweis: Der Kurs ist weder eine Therapie noch eine Selbsthilfegruppe!

Kosten: 200,00 Euro - auf Anfrage gefördert durch ÖGK und KFG zum Preis von 25,00 Euro.

LINK: <https://angebote.erstehilfueurdieseelle.at/de/9/Oberoesterreich?esraSoftIdva=122328>

Barbara Atzlesberger
Mitarbeiterin bei pro mente OÖ in der
psychozialen Beratungsstelle, Inst-
rumentin "Erste Hilfe für die Seele"; Linz



Kosten 200,00 Euro (gefördert: 25,00 Euro)
Anmeldung via QR Code und link Buchungsplattform
Erste Hilfe für die Seele bis 09.10.2025
Kooperation mit pro mente OÖ



Donnerstag 19.00 –
16. 21.00
Oktober Kurs
2025 6 Abende

Samstag 09.00 –
18. 18.00
Oktober Seminare
2025

Simone Grammer Improvisations- theater Spiel dich frei!



Alle Termine:
16.10. / 6.11. / 20.11. / 11.12. /
15.01. / 29.01.

Mit jeder Menge Spaß traierst und gewinnst du hier:

- Selbstvertrauen
 - eine fokussierte Aufmerksamkeit
 - Teamfähigkeit
 - Merkfähigkeit
 - Schlagfertigkeit und Spontanität
 - die Fähigkeit lustvoll zu scheitern
 - Koordination und Rhythmusgefühl
 - eine feine Wahrnehmung und das Gefühl für den richtigen Moment
- Viele gute Gründe dafür, an diesen vier Abenden in die erfrischende Kunst des Improtheaters hineinzu-schnuppern!

Simone Grammer
im Sozialbereich tätig, seit 10 Jahren leidenschaftliche Impro-Spielerin; Neuhofen an der Krems

Kosten 120,00 Euro
Anmeldung bis 10.10.2025

Ehevorbereitung aktiv



Alle Terminmöglichkeiten:
Samstag, 18. Oktober: 9.00 - 18.00
Samstag, 17. Jänner: 9.00 - 18.00
Freitag, 27. Februar: 13.30 - 22.00
Freitag, 20. März: 13.30 - 22.00
Samstag, 25. April: 9.00 - 18.00
Freitag, 29. Mai: 13.30 - 22.00 (outdoor)
Samstag, 13. Juni: 9.00 - 18.00 (outdoor)

Das Kompaktseminar für Paare, die kirchlich heiraten wollen. Im Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, sich einzeln, als Paar, in Kleingruppen und im Plenum unter kompetenter Anleitung mit folgenden Themen zu befassen: Kommunikation (Gespräch als Beziehungsinstrument, Umgang mit Gefühlen, Projekt Ehe) | Auseinandersetzung mit den Herkunftsfamilien | Ehe als Sakrament | Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität | Familie werden: Gemeinsame Fruchtbarkeit und verantwortete Elternschaft | ziviles Eherecht: Ehe als Rechts- und Wirtschaftsgemeinschaft.

Sie bekommen Anregungen und Unterlagen zur Gestaltung weiterer Paargespräche für zu Hause.

Kosten 100,00 Euro pro Paar
Anmeldung bis 1 Woche vorher
Kooperation mit BEZIEHUNGLeben

wirtrauenuns

BEZIEHUNG
BILDUNGSGUTSCHEIN
EINLÖSBAR



Samstag
25.
Oktober
2025

9.00 –
12.00

Kurs
2 Vormittage

Ewald Kreuzer Abschied nehmen



Alle Termine:
25.10. / 8.11.

Wie die Trauer uns dabei helfen kann

Von einem vertrauten und geliebten Menschen Abschied nehmen zu müssen fällt schwer. Unsere Seele braucht dafür Zeit, Raum und Ausdrucksmöglichkeit. Die Trauer, die wir empfinden, ist ein Zeichen unserer Liebe. Sie hilft uns, das Leben neu zu ordnen.

- Wie können wir einen Abschied in Würde gestalten?
- Was lässt uns trotz allem hoffen und leben?

Seit mehr als 20 Jahren gestaltet der Kursleiter Verabschiedungsfeiern und gibt seine vielfältigen Erfahrungen mit hilfreichen Empfehlungen für den Umgang mit Abschied und Trauer an trauernde Angehörige weiter.

Mag. Ewald Kreuzer OFS
Theologe, Dipl. Lebensberater,
Gründer von pro homine - Verein für
psychische Gesundheit; Steyr

Kosten 72,00 Euro
Anmeldung bis 21.10.2025



pro homine

SELBSTHILFEGRUPPE

Für Menschen mit
Depressionen und deren
Angehörige /
www.pro-homine.at

Zeit:
Jeden 2. Montag im Monat
19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Dominikanerhaus

Tel.: 0664 / 231 15 70
Mail: pro-homine@gmx.at



Donnerstag 16.00 –
20. 20.00
November Kurs
2025 4 Abende

Birgit Blochberger **Erste Hilfe für die Seele - Jugendliche**



© pro mente OÖ

Alle Termine:
20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12.

Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten bei Jugendlichen

In diesem Kurs lernen Erwachsene, wie Sie bei psychischen Problemen Jugendlicher Erste Hilfe leisten können.

Praxisnah wird Wissen über die häufigsten psychischen Krankheiten und Krisen Jugendlicher vermittelt. Die Teilnehmer*innen lernen, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen sowie Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

Ersthelfer*in für psychische Gesundheit werden Sie nach 80% Anwesenheit und bestandener Wissensüberprüfung.

Hinweis: Der Kurs ist weder eine Therapie noch eine Selbsthilfegruppe!

LINK: <https://angebote.erstehilfueurdieseele.at/de/8/Oberoesterreich?esraSoftIdva=123657>

Mag.^a Birgit Blochberger
Mitarbeiterin bei pro mente OÖ,
Geschäftsfeld Jugend, Instruktorin
"Erste Hilfe für die Seele"; Linz



Kosten 260,00 Euro
Anmeldung via QR Code und link Buchungsplattform
Erste Hilfe für die Seele bis 13.11.2025
Kooperation mit pro mente OÖ





Samstag 9.00 –
29. 19.00
 November Seminar
 2025 Aufstellungsarbeit

Imma-Maria Schleicher, Maria Hageneder
Familienaufstellung



In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit unserer Lebensgeschichte: Den Kräften, die durch die Vorfahren in uns wirken, die uns auf unserem Lebensweg behindern, aber auch bereichern können, wenn Blockaden und Verstrickungen gelöst sind. Wer seine alten Lebensmuster und ihre Wirkung erkennt, kann in seinem Leben leichter Neues entwickeln.

Für Frauen, Männer und Paare, die

- dem Leben mehr Qualität geben möchten
- nicht wissen, wo sie hingehören
- hinderlichen Mustern auf die Spur kommen wollen
- sich von einem Menschen nicht verabschieden konnten und dies nachholen möchten
- an ihrer Beziehung arbeiten möchten
- mit sich oder jemanden anderen in Unfrieden sind und an Verständnis und Versöhnung arbeiten möchten

Es gibt auch die Möglichkeit zur Aufstellung von Symptomen, Glaubenssätzen und dem Ich und Selbst.

Imma-Maria Schleicher
 System. Familientherapeutin,
 Weiterbildung in Aufstellungsarbeit; Steyr

Maria Hageneder
 Tanztherapeutin, Weiterbildung in Aufstellungsarbeit; Scharnstein

Kosten 170,00 Euro für Aufsteller*in,
 70,00 Euro für Rollenspieler*in
Anmeldung bis 25.11.2025



Dienstag 09.00 –
13. 10.30
 Jänner Kurs
 2026 9 Vormittage

Rosa Wieser
SelbA für alle ab 55



Alle Termine:
 13.01. / 20.01. / 27.01. / 3.02. /
 10.02. / 24.02. / 3.03. / 10.03. /
 17.03.

Ein abwechslungsreiches Gedächtnistraining mit dem Schwerpunkt Bewegung für alle ab 55. Die wirkungsvolle Kombination von:

- Bewegung: fördert das Denken - in diesem Sinne werden Körper und Geist trainiert
- Gedächtnis: im Denken fit bleiben - Übungen, die die geistige Beweglichkeit anregen und Spaß machen
- Alltag: trainieren in der Praxis - im vertrauten Rahmen über aktuelle Lebensfragen sprechen, Themen diskutieren und Lösungen finden



Rosa Wieser
 SelbA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit; St. Ulrich

Kosten 75,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 08.01.2026
 Kooperation mit KBW



Mittwoch 14.30 – 16.00
14.
 Jänner 2026
 Kurs
 9 Nachmittage

Rosa Wieser
SelbA



Alle Termine:
 14.01. / 21.01. / 28.01. / 4.02. /
 11.02. / 25.02. / 4.03. / 11.03. /
 18.03.

"Unser Gehirn ist keine Schuhschachtel, sondern wie eine Perlenkette, die jeden Tag glänzen will. Dafür kann man täglich gehirngerechte und knifflige Übungen machen. Es geht nur ums gemeinsame Tun."

Bei SelbA - selbstständig im Alter - einem abwechslungsreichen und anerkannten Trainingsprogramm, werden Körper, Geist und Seele in Schwung gehalten, die Gehirnleistungen aktiviert und trainiert. Ein Weg, die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten bzw. deutlich zu verbessern.

Rosa Wieser
 SelbA-Trainerin, Fachsozialbetreuerin Altenarbeit;
 St. Ulrich



Kosten 75,00 Euro inkl. Kopien
Anmeldung bis 09.01.2026
Kooperation mit KBW

Donnerstag 19.30
22.
 Jänner 2026
 Vortrag

Doris Ramsebner
Hochsensibel - na und?



Hochsensible Personen nehmen Reize intensiver wahr, ihre Sinne sind ausgeprägter und sie sind meist sehr empathisch. Aus diesem Grund müssen sie mehr verarbeiten und überfordern oft schneller. Etwa jeder fünfte Mensch ist hochsensibel, die wenigsten wissen es und fühlen sich ihr Leben lang falsch und missverstanden.

- Was bedeutet es hochsensibel zu sein?
- Wie kann ich lernen damit umzugehen?
- Welche Alltagshelfer gibt es und wie kann ich sie integrieren?

Der Vortrag soll sich an alle richten, die vermuten, dass sie selbst, oder ein zu betreuendes Kind hochsensibel sind, bzw. sich einfach über das Thema informieren möchten.

Doris Ramsebner
 Dipl. Trainerin für Hochsensibilität; Ried im Traunkreis

Kosten 9,00 Euro VVK, 11,00 Euro AK
Kooperation mit Drehscheibe Kind



Donnerstag 17.30 – 21.00
05.
 Februar 2026
 Workshop

Doris Ramsebner
Hochsensibel - was nun?



Erkennen hochsensibel zu sein, ist einerseits eine Erleichterung, andererseits steht man vor neuen Herausforderungen:

- Hochsensibilität kurz erklärt!
- Was sind die nächsten Schritte?
- Wie kann ich lernen, glücklich mit der Hochsensibilität zu leben?
- Welche Tools helfen im Alltag?

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihren Umgang mit der Hochsensibilität verbessern möchten. Durch eine Mischung aus Fachwissen und Übungen lernen Sie die Hochsensibilität leichter zu akzeptieren und bekommen Inputs, um den Alltag zu verbessern.

Doris Ramsebner
 Dipl. Trainerin für Hochsensibilität; Ried im Traunkreis



Kosten 57,00 Euro
Anmeldung bis 30.01.2026
Kooperation mit Drehscheibe Kind





Samstag
07.
Februar
2026

09.00 –
17.00

Seminar
Aufstellungsarbeit

Agnes Brandl, Stefan Schöttl
Wahrnehmen was ist



Systemisch-spirituelle Aufstellungsarbeit

In diesem Tagesseminar laden wir Sie ein, Ihre persönlichen Anliegen, Fragen oder auch körperlichen Symptome durch die Methode der systemisch-spirituellen Aufstellung zu bearbeiten.

Bisher unbekannte Ressourcen, Hindernisse und Kraftquellen werden im Hier und Jetzt wahrgenommen und eröffnen neue Perspektiven. Auch Menschen, die selbst kein Anliegen aufstellen wollen, sind im Seminar willkommen.

Mag.^a Agnes Brandl
Einzel- & Familienberatung;
Molln

Mag. Stefan Schöttl
Einzel- & Familienberatung;
Schlierbach

Kosten 154,00 Euro für Aufsteller*in
94,00 Euro für Rollenspieler*in
Anmeldung bis 03.02.2026



ABO Frauengruppe



Wir springen über unseren Schatten und

wir wagen es ...
- unsere Sorgen und Ängste,
- unsere Scham- und Schuldgefühle
welche durch schädlichen Alkoholkonsum entstanden sind, in der ABO-Frauengruppe mit anderen zu teilen!

14-tägige Treffen,
ab 9.09.2025
jeweils dienstags,
9.30 - 11.30 Uhr

Alle Termine:
9.9./23.9./7.10./
21.10./4.11./18.11./
2.12./16.12.

Sie können auch telefonisch Einzelberatung bzw. Video-telefonberatung in Anspruch nehmen.

Mag.^a Hämmerle
0664/ 600 72 892 10

Helga Ratzenböck
0664/ 600 72 895 53