

Gesellschaft | Politik



INFOBOX

Mag.^a Katja Fischer, MAS

Tel.: +43 732 7070 4321

Claudia Palaoro

Tel.: +43 732 7070 4331

Anmeldeberatung:

Tel.: +43 732 7070 0

KURSE UND SEMINARE

Politik und Meinungsforum	18 – 21
Mensch und Soziales	21 – 22
Geschichte und Zeitgeschichte	23
Psychologie und Selbsterfahrung	23 – 28
Partnerschaft und Beziehung	28 – 29
Elternschaft und Erziehung	29 – 33
Recht – Finanzen – Wirtschaft	33



Vorträge und Exkursionen aus dem Bereich Gesellschaft-Politik finden Sie im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ sowie unter www.vhs.linz.at

POLITIK UND MEINUNGSFORUM

Fake News, Propaganda, Nachrichten und Information

Inhalte und Ziele: Bei der heutigen Informationsflut ist es eine Herausforderung, echte Nachrichten von Fake News und Propaganda zu unterscheiden. Der Kurs bietet Einblicke in Medienkommunikation, Glaubwürdigkeit und Beeinflussungstechniken. Sie lernen, Propaganda zu erkennen, die Wirkung von Worten und Bildern zu verstehen und aktuelle Nachrichten kritisch zu analysieren.

Methoden: Analyse tagespolitischer Geschehen, Diskussion, Recherche

Di, 2-mal ab 18.11.2025 **18.00 – 21.00**

Seminarraum 01.02 25.11110
€ 52,-

Mag. Sebastian Lang, MBA



Kursleiter*innen gesucht

Sie haben eine innovative Idee für ein neues Kursangebot? Wir freuen uns auf Sie!

Bewerbungen unter vhs@mag.linz.at oder bei den zuständigen Fachreferaten

Aggressive Sprüche stoppen

Inhalte und Ziele: Es fallen Aussagen oder populistische Parolen, die andere Menschen oder Gruppen beleidigen und diskriminieren. Doch was kann in diesen meist überraschend auftretenden Gesprächssituationen getan werden? Die Teilnehmenden erhalten in diesem Argumentationstraining wichtige Sachinformationen zum Argumentieren und üben, rhetorische Mittel effektiv anzuwenden. Sie werden ermutigt, zu intervenieren und Menschenrechten ihre Stimme zu verleihen.

VHS Linz in Kooperation mit SOS Menschenrechte

Fr, 28.11.2025 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 01.02 25.11030
€ 26,-



Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Wie können wir mit unseren Worten Mauern bauen – oder Brücken

Inhalte und Ziele: An eigenen Beispielen erfahren Sie, wie es ist, wirklich ist zu hören und gehört zu werden und auf universelle, menschliche Bedürfnisse zu achten. So lernen Sie, mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen, Verantwortung dafür zu übernehmen und Ihre Bedürfnisse als Ursache Ihrer Gefühle zu erkennen. Sie trennen zwischen der Beobachtung und eigener Interpretation und erfahren, wie es ist, die Anliegen aller Gesprächspartner*innen auch ohne deren Zustimmung zu hören, um mit Bitten statt Forderungen die eigenen Ziele zu erreichen.

Fr, 2-mal ab 16.1.2026 **14.00 – 19.00**

Seminarraum 15.02 25.11100
€ 148,-

Thomas Ablor



Medien und Macht

Inhalte und Ziele: Medien wie Tageszeitungen und Social Media sind entscheidend für die Meinungsbildung. Häufig sind sie es aber, die Vorurteile verstärken und falsche Informationen verbreiten. In diesem Kurs stärken wir die Kompetenz, mit Medien sinnvoll umzugehen. Wir trainieren, Botschaften zu entschlüsseln, Kommunikationsstrategien zu erkennen sowie Informationen zu beurteilen und zu reflektieren.

VHS Linz in Kooperation mit SOS Menschenrechte

Fr, 10.4.2026 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 01.02 25.11020
€ 26,-



Populismus – Gefahr oder Chance für die Demokratie

Inhalte und Ziele: Wenn jede Epoche ihr politisches System hat, so leben wir heute im Zeitalter des Populismus. Es gibt immer mehr populistische Parteien, die es – nicht zuletzt dank ihrer jungen Wähler*innenschaft – in Parlamente und Regierungen schaffen. Während Populismus also „in“ zu sein scheint, ist er gleichzeitig auch ein Kampfbegriff, um politische Mitbewerber*innen herabzuwürdigen. Im Kurs erfahren Sie anhand konkreter Beispiele wie Trump oder Orban, wo der Populismus herkommt, wodurch er sich auszeichnet und was er letztlich für die Zukunft unserer Demokratie bedeutet.

Methoden: Vortrag, Diskussion

Mo, 9.2.2026 **17.30 – 19.30**

Seminarraum 15.02 25.11060
€ 17,-
Rainer Krottenthaler



Gemeinsam an der FAIRTRADE-Stadt Linz arbeiten!

Gesprächsrunde und Ideen-Werkstatt

Inhalte und Ziele: Die FAIRTRADE-Stadt hat sich zum Ziel gesetzt, den fairen Handel auf lokaler Ebene zu verankern, das Bewusstsein bei der Linzer Bevölkerung für den fairen Handel zu stärken und auf die Beschaffung fair gehandelter Produkte umzustellen. Die FAIRTRADE-Arbeitsgruppe trifft sich regelmäßig, um an der Weiterentwicklung der Ziele für Linz zu arbeiten. Interessierte können an dem Treffen teilnehmen, Ideen einbringen und mitgestalten.

Termine:

Mo, 13.10.2025, 17.00 – 18.00
Mo, 19.01.2026, 17.00 – 18.00
Mo, 13.04.2026, 17.00 – 18.00
Mo, 15.06.2026, 17.00 – 18.00

VHS Linz in Kooperation mit FAIRTRADE Stadt Linz, Südwind, Welthaus und Klimabündnis
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erbeten

Mo, 4-mal ab 13.10.2025 **17.00 – 18.00**

1. OG KlimaEck 25.11240
Gudrun Glocker



Zivilcourage bei Partnergewalt und häuslicher Gewalt

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Sie, häusliche Gewalt gegen Frauen* und Partnergewalt zu erkennen und dagegen vorzugehen. Sie erhalten einen Überblick über Gewaltformen und -dynamiken, rechtliche Grundlagen und lernen Handlungs- und Interventionsmöglichkeiten kennen. Darüber hinaus gibt es Informationen zum Projekt „StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt“ und zur Arbeit des Frauenhauses Linz.

VHS Linz in Kooperation mit StoP-Partnergewalt und dem Frauenhaus Linz

Do, 9.10.2025 **9.00 – 16.30**

Seminarraum 10.07 25.11230
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mehr Demokratie denken und leben

Inhalte und Ziele: In Zeiten multipler Krisen suchen Menschen nach Sicherheit, auch auf Kosten der Demokratie. Sie sind bereit, Freiheiten aufzugeben. Wie könnte ein „Mehr“ an Demokratie zur Lösung anstehender Probleme beitragen? Im Kurs beschäftigen wir uns mit der Weiterentwicklung unserer Demokratie: Was bedeutet sie uns? Sind wir mit der aktuellen Form zufrieden oder wollen wir mehr? Wir diskutieren die Idee der Direkten Demokratie und Bürger*innenräte. Was, wenn wir Demokratie nicht nur als Regierungsform sehen, sondern als Lebensmodell, das alle Bereiche durchdringt? Wie können wir diesen Weg gestalten?

VHS Linz in Kooperation mit „mehr demokratie!“

Mi, 21.1.2026 **18.30 – 20.30**
Seminarraum 10.07 25.11190
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Mag. Erwin Leitner

Aktiv einmischen in Linz

Inhalte und Ziele: Demokratie bedeutet sich einzumischen in die eigenen politischen Angelegenheiten. Wie man sich beteiligen und aktiv einmischen kann, lernt man aber meist nicht in der Schule. In dieser Veranstaltung werden hilfreiche Möglichkeiten vorgestellt, mit denen aktives Einmischen in der eigenen Stadt gelingen kann.

VHS Linz in Kooperation mit „mehr demokratie!“

Mi, 8.4.2026 **18.30 – 20.30**
Seminarraum 10.07 25.11200
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Mag. Erwin Leitner

Wie planen wir Kampagnen erfolgreich?

Inhalte und Ziele: Der Impuls, eine Bürger*inneninitiative zu gründen und sich für ein Anliegen einsetzen zu wollen, ist schnell gefasst. Doch was ist jetzt zu beachten? Was sind die Bausteine für eine erfolgreiche Kampagne? Dieser Workshop will alle, die sich politisch

einmischen wollen, bei der Planung ihrer Aktivitäten unterstützen.

VHS Linz in Kooperation mit „mehr-demokratie!“

Mi, 29.4.2026 **18.30 – 20.30**
Seminarraum 10.07 25.11210
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Mag. Erwin Leitner

Das bedingungslose Grundeinkommen – für interessierte Einsteiger*innen

Inhalte und Ziele: An diesem Abend wollen wir die Idee des Grundeinkommens kennenlernen. Warum eigentlich, wer sollte es bekommen und wie hoch sollte es sein? Was wären die Vorteile und was die Risiken? Welche Auswirkungen hätte es – auf die Bildung, auf die Kunst, auf die regionale Wirtschaft und andere Lebensbereiche. Was bedeutet ein Grundeinkommen für den Sozialstaat?

Methoden: Vortrag und Gespräch/ Diskussion

VHS Linz in Kooperation mit der Friedensakademie Linz

Mi, 25.2.2026 **18.30 – 20.00**
Seminarraum 01.02 25.11120
€ 20,-
Paul J. Ettl, MBA

Das bedingungslose Grundeinkommen – Ideen zur Finanzierung

Inhalte und Ziele: Immer wieder wird von Politiker*innen behauptet, ein Grundeinkommen sei nicht finanzierbar. Tatsächlich gibt es aber mehrere Ansätze zur Finanzierung, die auch schon von der Johannes Kepler Universität untersucht wurden. An diesem Abend wollen wir uns diese Finanzierungsvarianten ansehen und auch hier Vor- und Nachteile diskutieren.

Methoden: Vortrag und Gespräch/ Diskussion

VHS Linz in Kooperation mit der Friedensakademie Linz

Mi, 11.3.2026	18.30 – 20.00
Seminarraum 01.02	25.11130
€ 20,-	
Paul J. Ettl, MBA	

Das bedingungslose Grundeinkommen in der Praxis

Inhalte und Ziele: An diesem Abend wollen wir uns mit Praxisbeispielen zum Grundeinkommen beschäftigen, wie dem Mincome-Projekt in Kanada, dem Projekt in Finnland und dem Projekt in Heidenreichstein (Niederösterreich). Wir werden uns die sogenannten „Grundeinkommensverlosungen“ anschauen und herausfinden, wie sich ein Grundeinkommen auf uns selbst auswirken würde.

Methoden: Vortrag, Planspiel/ Rollenspiel, Diskussion

VHS Linz in Kooperation mit der Friedensakademie Linz

Mi, 25.3.2026	18.30 – 20.00
Seminarraum 15.02	25.11140
€ 20,-	
Paul J. Ettl, MBA	

Bildungsarbeit in der Gemeinwohlökonomie

NEU!

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Sie vielfältige Methoden kennen, um Themen rund um Gemeinwohl-Ökonomie und nachhaltiges Wirtschaften zu vermitteln. Dazu gehören anregende Planspielformate, Rollenspiele oder ein Puzzle mit unternehmerischen Good-Practice-Beispielen. Die Methoden werden gemeinsam erprobt, ihr praktischer Einsatz wird reflektiert. Anschließend können die Konzepte und Materialien frei für die eigene Bildungs- und Jugendarbeit genutzt werden.

Zielgruppe: Aktive und angehende Lehrkräfte und Multiplikator*innen in der Jugend- und Erwachsenenbildung

Di, 21.10.2025	10.00 – 17.00
Seminarraum 01.02	25.11290
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich	
Tobias Marpert	

MENSCH UND SOZIALES

VHS-Klubs

Die Klubs sind lockere Runden, in denen sich Menschen regelmäßig treffen, um gemeinsam Neues zu erfahren oder sich auszutauschen. Im Zentrum stehen dabei die Begegnung sowie der Spaß und die Freude an der gemeinsamen Aktivität.

Begegnung am Nachmittag im Wissensturm

Inhalte und Ziele: Sie möchten sich mit anderen Menschen treffen, Einblick in spannende Themen bekommen und sich innerhalb einer vertrauten Gruppe dazu austauschen? An diesen Nachmittagen erhalten Sie von verschiedenen Referent*innen Informationen über Natur, Gesundheit, Technik, Reisen, Kultur, usw., anregend und gut verständlich aufbereitet. Nützen Sie dieses Angebot, um Ihr Gehirn mit neuen Erkenntnissen zu „füttern“, sich von Themen berühren zu lassen und Menschen zu begegnen, die wie Sie am Puls der Zeit bleiben möchten.

Zielgruppe: Senior*innen 60+

Methoden: Vorträge und Austausch

Mi, 16-mal, 14-tägl. ab 17.9.2025	15.00 – 16.30
Seminarraum 01.02	25.12060
€ 48,-	
Sylvia Zellinger	



Find us on facebook

www.fb.com/wissensturm





Sylvia Zellinger

KURSLEITUNG
BEGEGNUNG AM
NACHMITTAG

Viele Jahre war ich beruflich in der Organisation von Erwachsenenbildungsveranstaltungen tätig. Da mich Bildung immer interessiert hat, bin ich auch in meiner nachberuflichen Phase motiviert, abwechslungsreiche Themen für ältere Menschen anzubieten. Ich finde es sehr wichtig, dass Menschen in jeder Lebensphase wissbegierig bleiben, sich informieren und Neues (kennen)lernen. An den Kursnachmittagen möchte ich den Teilnehmenden auch Austausch miteinander und Kontakte ermöglichen.

Erzähl doch mal!

Biografische Lebensreise

Inhalte und Ziele: Erzählen Sie Ihre persönlichen Lebensgeschichten und erleben Sie in einer vertrauten Gruppe Verbundenheit und Zugehörigkeit. Texte und Fragen der Kursleiterin wecken Erinnerungen und regen zu Gesprächen über Erlebtes an. So sprechen wir beispielsweise über Themen Ihrer Jugend wie Fünf-Uhr-Tee, Jukebox oder Tanzcafé, das erste Gehalt oder die eigenen vier Wände, Sportaktivitäten der Kindheit oder besondere Leserlebnisse. Erleben Sie heitere und anregende Erzählstunden.

Mo, 7-mal, 14-tägl. ab 19.1.2026 10.00 – 11.30

Seminarraum 15.02 25.12040
€ 21,-
Sylvia Zellinger

Aktiv-Treff für Senior*innen

Inhalte und Ziele: Möchten Sie nicht manchmal einen Blick hinter die Kulissen werfen und mit Gleichgesinnten Neues entdecken? Dann machen Sie mit! Einmal im Monat besuchen wir gemeinsam eine kulturelle Veranstaltung, einen Betrieb oder eine Institution in Linz oder in der näheren Umgebung.

Hinweis: Zeit und Ort der Termine werden zugesandt. Eine vorherige An- und auch Abmeldung (spätestens 1 Woche vor Termin) bei der VHS Linz ist erforderlich. Gegebenenfalls kann der Wochentag abweichen. Diverse Eintritte sind extra zu bezahlen. **Vorbesprechung für Angemeldete am 7.10.2025 um 10.00 im SR 01.02.**

Di, 8-mal, monatlich ab 14.10.2025 10.00 – 13.00

Ort der Treffen wird zugesandt 25.12050
€ 57,-
Rosemarie Böhm

VHS Talentetausch-Klub

Tauschkreis

Inhalte und Ziele: Wir tauschen Waren, Dienstleistungen, Ideen etc. Der Tauschkreis will die Möglichkeit bieten, Fähigkeiten und Kreativität sinnvoll einzusetzen. Er soll eine beispielhafte Alternative bzw. Ergänzung zum Geldsystem bieten. Was eine Tauschleistung wert ist, bestimmen die Tauschpartner*innen untereinander. Der Wert der Tauschleistung wird auf den jeweiligen Konten der Teilnehmenden verbucht. Die Verrechnung erfolgt in der Einheit „Talent“.

Methoden: Austausch und Tausch

Fr, 9-mal, monatlich ab 3.10.2025 18.00 – 20.00

Ausstellungsfläche 01.01 25.12030
Ursula Mikulaschek

GESCHICHTE UND ZEITGESCHICHTE

Die Vortragsreihe „Protest! – Wie Aufbegehren die Welt verändert“ sowie die Exkursionen aus dem Bereich Geschichte finden Sie im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ sowie unter www.uhs.linz.at



Klub: Familien- und Ahnenforschung

Inhalte und Ziele: Unterstützung für die konkrete Arbeit im Rahmen der Familien- und Ahnenforschung, Austausch mit Ahnenforscher*innen, Tipps und Anleitungen, Forschen im OÖ Landesarchiv, methodische Vertiefung, fallweise Einladung von Gastreferent*innen und gemeinsame Internetrecherchen

Zielgruppe: Personen, die den Ahnenforscher*innenkurs absolviert haben, aktiv Forschende mit Grundkenntnissen

VHS Linz in Kooperation mit dem OÖ Landesarchiv

Mo, 8-mal, monatlich ab 6.10.2025 15.00 – 16.30

Seminarraum 15.04 25.13020

€ 24,-

Konsulent Erich Lang, Renate Schicho,

Konsulent Josef Weichenberger

Familien- und Ahnenforschung

Nach der Herkunft suchen

Inhalte und Ziele: Diese spannende Reise in die Vergangenheit ist die Suche nach der eigenen Identität und beruht nicht nur auf dem Sammeln von Daten. Sie ist ein persönlicher Zugang zur Geschichte. Im Kurs lernen Sie, Kurrentschrift zu lesen, im eigenen Umfeld oder in der Pfarre, der Gemeinde oder im OÖ Landesarchiv zu forschen und im Internet oder in Nachschlagewerken zu recherchieren. Sie lernen Suchbehelfe kennen, EDV-Programme zu nutzen und eine Familienchronik zu gestalten.

Sa, 2-mal ab 7.3.2026

9.00 – 16.30

Seminarraum 01.02

25.13030

€ 112,-, Materialbeitrag € 8,-

Konsulent Erich Lang,

Konsulent Josef Weichenberger

PSYCHOLOGIE UND SELBSTERFAHRUNG

Streitlust statt Streitfrust – Konflikte meistern mit Kompetenz

Inhalte und Ziele: Konflikte sind ein unausweichlicher Bestandteil menschlicher Interaktion. Ein guter Umgang mit Konflikten ist daher von entscheidender Bedeutung, um negative Auswirkungen zu minimieren und konstruktive Lösungen zu finden. Lernen Sie Strategien verschiedene Konfliktarten und Strategien des Konfliktmanagements kennen. So können Sie Konflikte besser bewältigen oder von vornherein vermeiden.

Methoden: Impulse, Kurzvorträge, Gruppenarbeit

Mo, 2.3.2026

17.00 – 21.00

Seminarraum 01.02

25.14010

€ 50,-

Enrico Wimmer, MSc

Charisma und Ausstrahlung

Inhalte und Ziele: Praktische Tipps und Tricks für Menschen, die im Rampenlicht oder auf der Bühne des Lebens stehen. Authentisches, natürliches, souveränes Auftreten – all das kann hier mit viel Freude und spielerischen Übungen erlernt werden. Übungen aus Schauspiel und Coaching, szenisch-darstellende Spielformen sowie Stimm- und Atemtraining bewirken sowohl erstaunliche Bühnenpräsenz als auch mehr Ausstrahlung im alltäglichen Leben.

Methoden: Techniken aus Schauspiel und Film, Rollenspiel, Improvisation, Stimm- und Atemtraining

Sa, 25.4.2026 **9.00 – 17.00**

Seminarraum 15.02 25.14020

€ 75,-

Regina Fischer



Stimme und Persönlichkeit I

Inhalte und Ziele: Wollen Sie mehr Sicherheit, mehr Ausdrucksfreude und mehr Lebendigkeit beim Sprechen (oder auch Singen)? Und weniger Druck und Angst? In diesem Kurs erfahren Sie anhand vieler Übungen am Text, wie Sie über Atmung, Körpersprache, Artikulation und Stimmmodulation Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Beziehungsqualität stärken können. Das fördert nicht nur die Freude am Kommunizieren, sondern auch die körperliche und seelische Gesundheit.

Methoden: Vortrag, Gruppen-, Dialog- und Einzelübungen

Mitzubringen: bequeme Kleidung für Körperübungen, eventuell Texte

Mo, 8-mal ab 29.9.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 15.06 25.14030

€ 112,-

Prof. Gerhard Doss



Stimme und Persönlichkeit II

Inhalte und Ziele: Sie wollen mehr Sicherheit, mehr Ausdrucksfreude und Lebendigkeit beim Sprechen (oder Singen)? Und weniger Druck und Angst? In diesem Kurs erfahren Sie anhand vieler Übungen am Text, wie Sie über Atmung, Körpersprache, Artikulation und Stimmmodulation Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Beziehungsqualität stärken können. Es besteht die Möglichkeit, neu in den Kurs einzusteigen oder, wenn Teil 1 besucht wurde, die Übungen in Richtung Alltagstauglichkeit weiterzuentwickeln und zu vertiefen.

Methoden: Vortrag, Gruppen-, Dialog- und Einzelübungen

Mitzubringen: bequeme Kleidung für Körperübungen, eventuell Texte

Mo, 8-mal ab 26.1.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 15.06 25.14040

€ 112,-

Prof. Gerhard Doss



Gerhard Doss
KURSLEITER STIMME
UND PERSÖNLICHKEIT

Die menschliche Stimme ist Ausdruck der Persönlichkeit, kann natürlich oder unnatürlich klingen. Von Natur aus ist sie robust, kann aber durch gesellschaftliche Einflüsse an natürlicher Kraft verlieren. Ich komme aus der Pädagogik und habe jahrzehntelang an der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz Studierende in ihrer Stimm-Beziehung zu Jugendlichen unterstützt. Zudem bin ich von der Kunst geprägt und nutze meine Bühnenerfahrungen als Schauspieler und Sänger für das Erfahren des individuellen und gesunden Stimmausdrucks.

NEU!

Wissen zwischen Generationen gut teilen

Lerne die Stärken unterschiedlicher Generationen kennen!

Inhalte und Ziele: Das Zusammenspiel verschiedener Generationen prägt unseren Arbeitsalltag zunehmend. Im Kurs entwickeln wir die nötigen Kompetenzen, um diesen aktiv zu gestalten und das Wissen verschiedener Altersgruppen optimal zu nutzen.

Methoden: erlebnisorientierte Lernmethoden, Gruppen- und Einzelarbeit, Fachinputs

Mo, 3-mal ab 3.11.2025 17.30 – 20.30

Seminarraum 15.05 25.14110

€ 84,-

Dipl.-Ing. Lukas Alberer, BSc



Wissensarchitektin 2.0 – deine Toolbox für digitale Ordnung!

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt des modernen Wissensmanagements und erfahren, wie wir die Informationsflut in den Griff bekommen und unser persönliches Wissen optimal organisieren. Wir lernen Grundlagen der Wissensarbeit kennen, üben und entwickeln Strategien, um das neu erworbene Wissen im Alltag effektiv einzusetzen. Darüber hinaus diskutieren wir die Auswirkungen von KI auf die Wissensarbeit.

Methoden: Mindmaps und Kanban zur Strukturierung und Visualisierung von Gedanken, Techniken zur Ideenfindung wie Brainwriting, Walt Disney Methode

Mo, 3-mal, 14-tägl. ab 2.3.2026 17.30 – 20.30

Seminarraum 15.05 25.14050

€ 84,-

Dipl.-Ing. Lukas Alberer, BSc



Innere & äußere Ordnung – für mehr Leichtigkeit im Alltag

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs machen wir eine Reise zu uns selbst und bringen Ordnung auch in unser Innerstes. Wir beschäftigen uns mit der Ursache von Chaos und erfahren, wie sich Ordnung positiv auf unser Alltagsleben auswirkt, wie wir Ballast loswerden und warum uns das Aufräumen guttut. Im praktischen Teil können Sie so richtig aktiv werden, Kleidung platzsparend falten mit der Filefolding Methode, tolle Aufbewahrungslösungen anhand von Musterprodukten testen und nachhaltige Ordnungsroutinen lernen, die Sie zu Hause im Alltag einsetzen können.

Hinweis: Kosten für das Workbook (€ 9,90 – sofern gewollt) werden im Kurs eingehoben.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Mi, 2-mal ab 21.1.2026 17.00 – 19.30

Seminarraum 01.02 25.14160

€ 62,-

Cornelia Hofmeister



Manipulationen erkennen

Inhalte und Ziele: In sämtlichen Lebensbereichen erleben wir Manipulationen. Sei es durch die Werbung, die Medien oder das eigene Umfeld. Doch auch wir selbst manipulieren uns oder andere sehr oft unbewusst. In diesem Kurs lernen Sie, was Manipulationen sind und wie man sie abwenden und sich davor schützen kann. Mithilfe von Methoden aus der Psychologie, der dunklen Psychologie und aus dem Mentaltraining erfahren Sie, wie Sie Manipulationen nicht mehr hilflos ausgeliefert sind.

Methoden: Mentaltraining, Psychologie

Sa, 27.9.2025 9.30 – 11.00

Seminarraum 01.02 25.14060

€ 23,-

Bernd Weismann



Gedanken und Gewohnheiten ändern

Inhalte und Ziele: Gedanken können gut oder schlecht sein. Sie können anspornen oder bremsen. Die gute Nachricht ist, man kann die eigenen Gedanken und Gewohnheiten ändern. Wie das funktioniert und was Gedanken und Gewohnheiten sind, erfahren Sie in diesem Kurs!

Di, 5-mal ab 7.10.2025 18.30 – 20.00

Seminarraum 15.06 25.14070

€ 95,-

Bernd Weismann

Irrationalitäten im Alltag vermeiden

NEU!



Inhalte und Ziele: Die meisten Menschen nehmen einen kleinen Umweg auf sich, wenn ein Produkt von € 15 auf € 10 gesenkt wurde, nicht aber wenn es von € 150 auf € 145 reduziert wird. Solche Irrationalitäten (sogenannte „Blases“) führen zu schlechten Entscheidungen und kosten viel Geld. Anhand ausgesuchter und unterhaltsamer Beispiele aus unterschiedlichen Themenfeldern erfahren Sie, welche systematischen Fehler Menschen im Alltag machen, warum sie diese machen und wie man sie vermeiden kann.

Methoden: Input und Diskussion

Do, 2-mal, 14-tägl. ab 13.11.2025 17.30 – 20.30

Seminarraum 15.06 25.14130

€ 56,-

Rainer Krottenthaler

Die Sprache des Unterbewusstseins

Inhalte und Ziele: Ihr Unterbewusstsein beeinflusst Sie und Ihr Leben täglich und es birgt ungeahnte Möglichkeiten der Erleichterung in sich! Lernen Sie im Kurs die kinderleichte und faszinierende Sprache des Unterbewusstseins kennen und für sich selbst auf simple und unterhaltsame Weise einzusetzen. Das macht Spaß und eröffnet wunderbare Gestaltungsmöglichkeiten für das eigene Leben!

Methoden: Input, Übungen in der Gruppe

Fr, 21.11.2025 14.30 – 17.00

Seminarraum 10.02 25.14150

€ 37,-

Mag.^a (FH) Karin Neussl

Das Glück beginnt in dir

Inhalte und Ziele: Glücklich sein ist eine Einstellung. Eine Einstellung, die jede*r lernen kann. Mithilfe von Positivem Denken aber auch anderen Methoden aus dem Mentaltraining bzw. der Persönlichkeitsentwicklung lernen wir, die Möglichkeiten einer positiven Einstellung und deren Auswirkungen auf unser Leben kennen.

Sa, 28.2.2026

9.30 – 11.00

Seminarraum 15.06

25.14080

€ 19,-

Bernd Weismann

Das Selbstbild – wer bin ich wirklich?

NEU!



Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Facetten des Selbstbildes kennen. Wir setzen uns damit auseinander, wie unser Selbstbild entsteht, welche Rolle es in unserem Alltag spielt und wie es unser Handeln beeinflusst. Sie erhalten Anregungen, Ihr eigenes Selbstbild zu hinterfragen und neue Perspektiven zu gewinnen. Entdecken Sie, wie Sie ein authentischeres und positiveres Selbstbild entwickeln können.

Methoden: Impulse, Reflexionen, praktische Übungen, Mentaltraining, Motivationstraining, Life-Coaching

Sa, 14.3.2026

9.30 – 11.00

Seminarraum 15.06

25.14100

€ 19,-

Bernd Weismann

Körpersprache

Inhalte und Ziele: Kleider machen Leute, stimmt das? Intuitiv erkennen wir, ob jemand traurig, glücklich, gesund, krank oder gestresst ist. Entschlüsseln wir gemeinsam die Regeln der Körpersprache und lernen Sie sich und auch andere auf dieser Ebene besser kennen. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Körpersprache optimal einsetzen und die der anderen lesen können. Sie lernen, die eigene Wirkung auf andere zu erkennen, mehr über Gestik und ihre Aussagekraft sowie sich nonverbal auszudrücken und die eigene Meinung zu unterstreichen.

Mi, 25.3.2026

18.00 – 21.00

Seminarraum 01.02

25.14140

€ 37,-

Mag. Sebastian Lang, MBA

Pflege braucht Superkräfte!

online 

Inhalte und Ziele: Die Pflege geliebter Angehöriger lässt Menschen oft an ihre Grenzen stoßen. Kontinuierliche Belastung kann sich jedoch auch körperlich, sozial und psychisch auswirken und zu Stress und Erschöpfungszuständen führen. Gerade in der Pflege ist es aber wichtig, auf sich selbst Acht zu geben und seine Kräfte einzuteilen. In diesem Kurs möchten wir Methoden und Techniken zur Verfügung stellen, die helfen, dem Stress entgegenzuwirken, um von der Anspannung in die Entspannung zu kommen.

Hinweis: Dieser Kurs findet online über Zoom statt.

Mitzubringen: Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung

Sa, 2-mal ab 8.11.2025 **9.00 – 12.00**

Online-Kurs 25.14170

€ 75,-

Iris Bruckner



Mental Load – Wenn die Liste im Kopf zu lang wird!

online 

Inhalte und Ziele: Wer kennt sie nicht, die endlos lange To-do-Liste, die ständig im Kopf herumschwirrt und nie ein Ende zu finden scheint. Eine mentale Belastung, die stets präsent ist und die vor allem Frauen betrifft. Im Kurs lernen wir, Mental Load zu erkennen und zu verstehen, welche Auswirkungen sie auf die Betroffenen hat. Und wir erfahren – auch anhand praktischer Übungen – wie mit psychischer Belastung und Stress umgegangen werden kann und welche Ressourcen es gibt.

Hinweis: Dieser Kurs findet online über Zoom statt.

Mitzubringen: Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung

Fr, 2-mal ab 12.3.2026 **18.00 – 21.00**

Online-Kurs 25.14180

€ 75,-

Iris Bruckner



Club aktiv

Programmviefalt für die ältere Generation

Gymnastik, Tanzkurse, Malen, gemeinsame Bewegung, Ausflüge, Spielenachmittage und vieles mehr. Der Club Aktiv bietet an unterschiedlichen Standorten in Linz ein abwechslungsreiches Programm für Senior*innen an.

Die Besuche sind kostenlos.

Bei Erstbesuch wird um telefonische Anmeldung gebeten

Anmeldung und weitere Informationen auf seniorenzentren.linz.at oder unter 0732 3408 40612



Achtsamkeit gezielt entwickeln

Inhalte und Ziele: Erleben Sie in diesem Schnupperkurs eine Einführung in die transformative Praxis der Achtsamkeit. Entdecken Sie praxisnahe Techniken, um Ihre Aufmerksamkeit zu lenken und innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie ein und erfahren Sie, wie Achtsamkeit Stress abbauen und Ihre Konzentration stärken kann. Gönnen Sie sich diese kurze Auszeit und erleben Sie die wertvolle Welt der Achtsamkeit.

Mi, 22.10.2025 **18.00 – 20.00**

Seminarraum 10.07 25.14190

€ 25,-

Hans-Jürgen Griessler

Know Thyself

Die Macht von Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz

Inhalte und Ziele: Im Kurs erkunden Sie die transformative Verbindung von Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz. Durch praxisnahe Achtsamkeitsübungen wie Meditation und bewusstes Atmen lernen Sie, Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und Ihre emotionalen Reaktionen besser zu verstehen und zu regulieren. Dies ermöglicht Ihnen, bewusster und gelassener auf Herausforderungen zu reagieren und in stressigen Situationen die Kontrolle zu behalten. Entdecken Sie, wie emotionale Intelligenz Ihnen hilft, Ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten zu verbessern, Konflikte konstruktiv zu lösen und ein empathisches Verständnis für andere zu entwickeln.

Mi, 2-mal ab 5.11.2025 **17.30 – 20.30**

Seminarraum 10.07 25.14200

€ 41,-

Hans-Jürgen Griessler



Immer Aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter:

www.vhs.linz.at

PARTNERSCHAFT UND BEZIEHUNG

Beziehungsfallen! Vortragsabonnement

Für alle vier Vorträge der Reihe Beziehungsfallen (Termine und Vortragende im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ oder unter vhs.linz.at) besteht die Möglichkeit, bis zum 12.1.2026 ein Abonnement zum Preis von € 36,- zu beziehen. Die Abonnementkarte ist eine Platzkarte. Die Anmeldung ist unter der Kursnummer 25.15020 schriftlich, telefonisch oder online möglich. Detaillierte Informationen zum Abonnement erhalten Sie bei Claudia Palaoro, claudia.palaoro@mag.linz.at. Ab heuer ist auch eine Online-Teilnahme möglich. Beziehungsfallen Abonent*innen erhalten den Online-Zugang als kostenfreie Zugabe zum Abonnement.

Mo, 4-mal ab 12.1.2026 **19.00 – 21.00**

Wissensturm, E.09 25.15020

€ 36,- (bereits ermäßigt)



Online- Vortragsabonnement

online

Bei allen Vorträgen der Reihe besteht die Möglichkeit, online teilzunehmen. Für Online-Abos (€ 36,-) melden Sie sich unter der Kursnummer 25.15025 an. Bitte die E-Mail Adresse unbedingt angeben. Der Zugangscode wird vor der Veranstaltung zugesandt.

Mo, 4-mal ab 12.1.2026 **19.00 – 21.00**

Online-Vortragsreihe 25.15025

€ 36,- (bereits ermäßigt)



Die Vorträge der Reihe Beziehungsfallen finden Sie im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ oder unter www.vhs.linz.at



Partnermassage

Power of Touch

Inhalte und Ziele: Berührung vermittelt Geborgenheit, Wertschätzung, Halt und schafft Nähe. Diese Form der Massage beeinflusst Körperfunktionen wie Immunsystem, Durchblutung, Verdauung, Nervensystem, Schmerzempfinden positiv und fördert die Ausschüttung von Glückshormonen. An diesem Tag schenken Sie sich gegenseitig Zeit, schaffen sich Entspannungsineln und erlernen die Technik der Streichmassage für zu Hause. Diese ist auch für Kinder und pflegebedürftige Menschen sehr gut geeignet und eine Wohltat.

Hinweis: Anmeldung nur paarweise (Preis pro Person), € 5,- Materialkosten werden im Kurs eingehoben. Bei Fragen oder gesundheitlichen Einschränkungen kontaktieren Sie uns bitte.

Mitzubringen: Decke und ein Polster pro Person

Sa, 15.11.2025 **9.30 – 16.00**

Gymnastik 14.05 25.15040

€ 49,-

Bettina Strathmeier

Toxische Partnerschaften

Erkennen – Loslassen – Heilen

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Sie, toxische Verhaltensmuster zu erkennen und zu verstehen, warum Menschen in solchen Beziehungen verharren. Sie erfahren, wie Sie emotionale Manipulation durchschauen, klare Grenzen setzen und sich emotional distanzieren können. Zum anderen erarbeiten wir Strategien, um Selbstliebe und Selbstwert aufzubauen und Verletzungen zu verarbeiten – um neue, gesunde Beziehungen zuzulassen.

Methoden: theoretische Inputs, Selbstreflexion, Gruppenübungen

Di, 10.2.2026 **17.30 – 20.30**

Seminarraum 01.02 25.15050

€ 37,-

Milos Rakic

Nähe bewahren im Alltag

NEU!

Inhalte und Ziele: Erfahren Sie, wie Sie Ihre Beziehung aktiv pflegen, Konflikte konstruktiv lösen und emotionale Nähe trotz Alltagsstress erhalten können. Wir verstehen die Phasen der Partnerschaft, erkennen Stolpersteine im Alltag und üben richtiges Zuhören und sorgsames kritisieren – für mehr gegenseitiges Verständnis. Wie wichtig sind gemeinsame Rituale? Wie können wir Bedürfnisse äußern – ohne Druck und Erwartungen. Für Paare, die ihre Beziehung stärken und bewusst gestalten möchten.

Methoden: Impulsvortrag, Partnerübungen und Reflexionsfragen, Diskussion

Hinweis: Gebühr pro Person

Di, 10.3.2026 **17.30 – 20.30**

Seminarraum 01.02 25.15060

€ 37,-

Milos Rakic

ELTERN SCHAFT UND ERZIEHUNG

Chaos im Kinderzimmer

Inhalte und Ziele: Ein Kurs für Eltern über das Aufräumen mit Kindern. Kinder müssen erst lernen, was Ordnung bedeutet und wie Aufräumen funktioniert. In diesem Kurs erfahren Sie als Eltern, ab wann es sinnvoll ist, das Aufräumen in den Alltag zu integrieren, feste Aufräumrituale und Routinen für jedes Alter, Aufräumspiele, Ordnungssysteme für das Kinderzimmer und Tipps & Tricks beim Aussortieren mit Kindern.

Hinweis: Kosten für das Workbook (€ 9,90 – sofern gewollt) werden im Kurs eingehoben.

Mi, 18.3.2026 **18.00 – 20.30**

Seminarraum 01.02 25.16090

€ 22,-

Cornelia Hofmeister

NEU!



Familienrat

Entscheidungen gemeinsam treffen

Inhalte und Ziele: Kinder von heute sind die Verantwortungsträger von morgen. In ihnen schlummern einzigartige Talente sowie das Potenzial, freiwillig beizutragen und Verantwortung zu übernehmen. Dies geschieht nicht von alleine, sondern bedarf der gezielten Förderung. Ein Familienrat, in dem Eltern und Kinder Familienangelegenheiten auf Augenhöhe beraten, stärkt das Verantwortungsbewusstsein und fördert ein harmonisches Miteinander. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe eines Familienrats gemeinsame Entscheidungen treffen und die Kommunikation innerhalb der Familie stärken – für ein respektvolles und kooperatives Miteinander.

Hinweis: Gebühr pro Paar

Sa, 7-mal ab 10.1.2026	18.30 – 20.00
Seminarraum 15.02	25.16100
€ 113,-	
Felix Zimmermann, MA	

NEU!



„Was ist denn passiert?“ Kindern hilfreich beistehen

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs, erfahren Sie, neben den Grundlagen des Gordon-Modells, wie Sie Ihrem Kind hilfreich beistehen können, wenn dieses ein Problem hat. Sie erlernen den Unterschied zwischen Aktivem und Passivem Zuhören und wie Sie dadurch Ihr Kind unterstützen können, eigene Lösungen zu finden. Durch Übungen, Selbstreflexion und dem Austausch in der Gruppe, werden Sie praktische Erfahrungen sammeln und Ihre Kommunikationsfertigkeiten vertiefen.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 0 – 16 Jahren

Hinweis: Grundlage ist das das „Gordon Training – Übungsbuch“ um € 28,-. Der Betrag wird im Kurs eingehoben.

Mi, 3-mal ab 5.11.2025	9.00 – 12.00
Seminarraum 10.07	25.16130
€ 12,- (für Einzelpersonen und Paare, statt € 192,-)	
Dipl.-Ing. ⁱⁿ Martina Behr	



NEU!



Sprache, die stärkt – Kommunikation, die Kinder wachsen lässt

Inhalte und Ziele: „Wie oft ertappe ich mich dabei, Sätze zu sagen, die ich als Kind nie hören wollte.“ Unsere Sprache prägt – oft unbewusst und tief. In diesem Workshop nehmen wir spielerisch unsere Kommunikation im Alltag mit Kindern unter die Lupe: Wie spreche ich so, dass das Kind sich gesehen, verstanden und ermutigt fühlt? Wie finde ich Worte, die Verbindung schaffen – auch dann, wenn’s gerade laut, chaotisch oder anstrengend ist? Mit Impulsen aus der Positiven Psychologie, vielen Beispielen aus dem Alltag und kleinen Übungen zum Ausprobieren. Für Eltern und Menschen, die mit Kindern arbeiten, und die ihre Sprache bewusst gestalten und mit Worten stärken möchten – statt (unfreiwillig) zu verletzen.

Mi, 21.1.2026	18.00 – 19.30
Seminarraum 15.04	25.16120
€ 9,-	
Sabine Reichsthaler	



NEU!



„Jetzt reicht’s mir aber!“ Kindern wirksam Grenzen setzen

Inhalte und Ziele: Was bedeutet Konfrontation und wie kann dadurch Beziehung gestärkt werden? Neben den Grundlagen des Gordon-Modells erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie sich selbst helfen können, wenn Sie ein Problem mit einer anderen Person haben. Sie lernen konfrontierende ICH-Botschaften und den Umgang mit Widerstand kennen, um so ein konstruktives Gespräch zu führen, das die Beziehung stärkt. Durch Übungen, Selbstreflexion und Austausch können Sie das Gelernte zu Hause ausprobieren und umsetzen.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 0 – 16 Jahren

Hinweis: Grundlage ist das das „Gordon Training – Übungsbuch“ um € 28,-. Der Betrag wird im Kurs eingehoben.

Mi, 3-mal ab 11.3.2026 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 10.07 25.16140

€ 12,- (für Einzelpersonen und Paare, statt € 192,-)

Dipl.-Ing.ⁱⁿ Martina Behr



NEU!

„Mama ich hab Angst!“ Kinder begleiten und stärken

Inhalte und Ziele: Wenn Ihr Kind abends aus dem Bett kommt, weil es Angst im Dunkeln hat, ist die Ursache klar. Doch oft zeigen Kinder Verhaltensweisen, die für uns Erwachsene schwer nachvollziehbar sind. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihrem Kind Sicherheit geben, damit es gestärkt in neue Situationen gehen kann. Sie erfahren, wie Sie hinter das vermeintlich „unannehmbare“ Verhalten schauen und die Bedürfnisse Ihres Kindes erkennen. Sie erhalten praktische Lösungen, die Sie im Alltag leicht umsetzen können, um Ihr Kind optimal zu begleiten und zu stärken.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 0 – 16 Jahren

Methoden: Input, Übungen, Austausch

Mi, 3-mal ab 14.1.2026 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 10.07 25.16150

€ 12,- (für Einzelpersonen und Paare, statt € 192,-)

Dipl.-Ing.ⁱⁿ Martina Behr



NEU!

Wenn Kinder manipulieren

Inhalte und Ziele: Elternschaft ist eine zugleich herausfordernde und erfüllende Aufgabe. Doch was passiert, wenn Kinder versuchen, Macht über ihre Eltern auszuüben? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Manipulationsstrategien Ihrer Kinder erkennen und angemessen darauf reagieren können. Wir beleuchten, wie und warum Kinder manipulieren und wie Sie durch wertschätzende Erziehung und klare Kommunikation souverän bleiben und eine liebevolle, konsequente Erziehung bewahren können. Gemeinsam entwickeln wir Strategien für eine Elternschaft, die auf Respekt und Verständnis basiert und ohne Machtkämpfe auskommt.

Zielgruppe: Eltern, Erziehungsberechtigte und pädagogische Fachkräfte

Methoden: Theoretische Inputs, Rollenspiele und praktische Übungen, Diskussion

Mo, 10.11.2025

17.30 – 20.30

Seminarraum 01.02

25.16110

€ 26,-

Milos Rakic



Gebären – kraftvoll und selbstbestimmt

Inhalte und Ziele: Geburt findet nicht im Kopf statt! Es geht nicht um „Lernen“, sondern um das tiefe Vertrauen, selbst aktiv gebären zu können. Selbstanbindungsmethoden wie „Sichere Nabelschnur“ und „Leuchtturmatmen“ aus der „Emotionellen Ersten Hilfe“ nach Thomas Harms helfen dabei, die werdende Familie auf mehr „High Touch“ einzustimmen, damit bei der Geburt weniger „High Tech“ nötig ist. Der Kurs ist sowohl für Erst- als auch für Mehrgebärende geeignet.

Hinweis: Auch mit Begleitperson wird nur eine Gebühr fällig. Bitte beide anmelden!

Methoden: Körperarbeit, Theorie Inputs, Austausch in der Gruppe

Mitzubringen: bequeme Kleidung (Jogginghose, Socken)

Do, 11.9.2025

16.00 – 19.00

Familienzentrum Pichling

25.16010

€ 46,-

Angela Maria Frantal

Do, 5.2.2026

16.00 – 19.00

Familienzentrum Pichling

25.16020

€ 46,-

Angela Maria Frantal



Angela Frantal
KURSLEITUNG FÜR
FRÜHE ELTERN-
KIND-BINDUNG

Vom Grundberuf Dipl. Krankenschwester, habe ich mich in den letzten 30 Jahren in der Eltern-Baby-Begleitung mit vielfältigen Ausbildungen spezialisiert. Als IBCLC Still- und Laktationsberaterin und Fachberaterin Emotionelle Erste Hilfe nach Thomas Harms bin ich oft der Leuchtturm für junge Familien in herausfordernden Zeiten. Ich begleite Familien vom Kinderwunsch bis ins Kleinkindalter ihrer Sprösslinge, mit dem Fokus auf Selbstanbindung und Selbstwirksamkeit und fördere eine tragfähige Eltern-Kind-Bindung.

Schmetterlingsmassage für Schwangere

Inhalte und Ziele: Die streichelzarte Schmetterlingsmassage nach Eva Reich ist nicht nur für Babys eine Wohltat, sondern wird auch von Erwachsenen sehr geschätzt. Diese Form der achtsamen Berührung fördert die Entspannungsfähigkeit und Körperwahrnehmung, wirkt bindungsstärkend für die werdende Familie, ist eine liebe volle Kommunikation mit dem Ungeborenen und eine Bereicherung für die Paarbeziehung. Ein Genuss für Schwangere mit einer Begleitperson (z.B. Partner, Mutter, Schwester, Freundin, Doula)

Hinweis: Auch mit Begleitperson wird nur eine Gebühr fällig. Bitte beide anmelden!

Methoden: Körperarbeit, Theorie Inputs, Austausch in der Gruppe

Mitzubringen: bequeme Kleidung (Jogginghose, Socken), Kissen, Nackenrolle, Decke

Do, 2-mal ab 18.9.2025 16.00 – 17.30

Familienzentrum Pichling 25.16030

€ 46,-

Angela Maria Frantal

Do, 2-mal ab 12.2.2026 16.00 – 17.30

Familienzentrum Pichling 25.16040

€ 46,-

Angela Maria Frantal

Babypflege und Bedürfnisse

Inhalte und Ziele: Viele werdende Eltern haben vor der Geburt noch nie ein Baby in den Armen gehalten und möchten sich schon während der Schwangerschaft mit dem Umgang mit einem Baby vertraut machen. Die Bedürfnisse eines Babys sind vielfältig, und die Signale eines Neugeborenen zu verstehen ist für frischgebackene Eltern oft eine Herausforderung. Wie erkennt man, wann das Baby Hunger hat, ausscheiden muss, getragen werden möchte oder müde ist? Wie handhabt man Tragetuch, Wickelzubehör, Stillkissen, Badekübel und Co?

Zielgruppe: werdende Eltern in der Schwangerschaft.

Methoden: Theorie Inputs, Praktisches Üben, Austausch in der Gruppe

Hinweis: Auch mit Begleitperson wird nur eine Gebühr fällig. Bitte beide anmelden!

Do, 2.10.2025 16.00 – 18.30

Familienzentrum Pichling 25.16050

€ 38,-

Angela Maria Frantal

Do, 26.2.2026 16.00 – 18.30

Familienzentrum Pichling 25.16060

€ 38,-

Angela Maria Frantal

Eltern-Kind-Bindung durch indische Babymassage

Inhalte und Ziele: Die aus Indien stammende Babymassage ist mehr als sanftes Berühren. Es ist eine stille Kommunikation, eine gemeinsame Seelenreise, bei der Eltern und Kind einander mit Berührungen, tiefen Blicken und Verbundenheit in tiefem Urvertrauen verwöhnen. Diese besondere Form der Berührung geht weit über eine normale Massage hinaus. Es werden Schwingungen ausgelöst, die Eltern und Kinder ein Leben lang verbinden können. Spezielle Massagegriffe helfen auch bei Blähungen, Koliken und anderen Beschwerden. Der letzte Kurstag findet ohne Babys zur Stärkung der Eltern statt.

Methoden: praktische Anleitung von Massagegriffen und Erklärung ihrer Wirkungsweise

Fr, 6-mal ab 10.10.2025 **9.30 – 11.00**

Entspannungsraum 14.02 25.16070

€ 87,-

Dipanwita Rakshit, BSc

Fr, 6-mal ab 29.5.2026 **9.30 – 11.00**

Entspannungsraum 14.02 25.16080

€ 87,-

Dipanwita Rakshit, BSc



RECHT – FINANZEN – WIRTSCHAFT

Budgetieren mit der Umschlagmethode

Inhalte und Ziele: Am Ende des Geldes noch so viel Monat? Geht es Ihnen auch so, dass Ihre einmal jährlichen Abbuchungen Ihr Konto jedes Mal wieder ins Wanken bringen? Wenn Sie wieder die Hoheit über Ihre eigenen Finanzen zurückgewinnen möchten, dann ist das Budgetieren mit der Umschlagmethode vielleicht genau das Richtige für Sie, da Sie maximale Flexibilität bietet und auf die eigenen Zwecke adaptierbar ist. In diesem Kurs erfahren Sie die wichtigsten Prinzipien, die Sie für sich passend adaptieren und anwenden können.

Mitzubringen: Block, Stift und eventuell ein paar Kuverts

Do, 4-mal ab 5.3.2026 **18.00 – 19.30**

Seminarraum 15.06 25.17010

€ 63,-

Mag.^a Carina Rumpold



Die VHS Linz ist zertifiziert nach

