



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	22
Psychologie und Selbsterfahrung	22 – 26
Partnerschaft und Beziehung	26 – 27
Elternschaft und Erziehung	27 – 30
Recht – Finanzen – Wirtschaft	31

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



POLITIK UND MEINUNGSFORUM

Sich in die Zukunft verlieben Gesellschaftspolitisches Aufstellungsseminar

NEU!



Mit verschiedenen demokratischen Methoden – wie etwa dem „Sprechen und Zuhören“, politischen Aufstellungen und weiteren Ansätzen – nähern wir uns Gegenwartsthemen. Diese Themen können Angst machen, Ohnmacht auslösen, zum politischen Handeln motivieren oder einfach Neugier wecken. Das Seminar richtet sich an alle, die gesellschaftspolitisch wach und interessiert sind und auch in herausfordernden Zeiten positive Zukunftsbilder entwickeln möchten.

Fr, 13.11.2026 **9.00 – 17.00**
Seminarraum 15.04 26.11160
€ 96,-
Mag.^a Christina Renoldner, Mag. Markus Pühringer

Politische Aufstellungen Sich aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen ganzheitlich nähern

NEU!



Systemische Aufstellungen machen unsere inneren, oft unbewussten Bilder zu bestimmten Themen sichtbar. Dabei nähern wir uns möglichen Lösungen oder nächsten Schritten auf intuitive Weise, indem wir uns intensiv in die verschiedenen Aspekte des Themas einfühlen. Zu Beginn gibt es eine kurze Einführung, gefolgt von einer ersten gedanklichen Auseinandersetzung in kleinen Gruppen. Im Mittelpunkt steht die eigentliche Aufstellung: Hier erforschen wir, wie wir aus einer humanistischen, aufgeklärten Perspektive auf das jeweilige Problem blicken und ihm begegnen können. Zum Abschluss reflektieren wir gemeinsam ausführlich die Dynamiken und Erkenntnisse, die wir während der Aufstellung erlebt haben.

„Ich habe genug!“

Wege aus unserer Überflussgesellschaft

Di, 13.10.2026 **17.00 – 19.30**

Seminarraum 15.02 26.11261

€ 18,-

Mag. Markus Pühringer

„Friedenstüchtig“

Wie wir der wachsenden Militarisierung unserer Gesellschaften begegnen können

Mi, 20.1.2027 **17.00 – 19.30**

Seminarraum 15.02 26.11262

€ 18,-

Mag. Markus Pühringer

„Wär ich nicht arm, wärst du nicht reich“

Was tun gegen die wachsende Ungleichheit?

Do, 18.3.2027 **17.00 – 19.30**

Seminarraum 15.02 26.11263

€ 18,-

Mag. Markus Pühringer

Feministisch. Lesen.

NEU!



Ein Lese- und Diskussionskreis für alle, die sich über Gleichberechtigung austauschen möchten – Personen jeden Geschlechts sind willkommen. Wir beginnen jede Einheit mit dem Austausch persönlicher Erfahrungen. Darüber hinaus wird jedes Mal ein kurzer Text gelesen, um verschiedene Positionen und Ansichten vorzustellen, neue Texte und Autor*innen kennenzulernen, die Diskussion zu vertiefen sowie die eigene Argumentation zu erweitern. Diese Runde soll einen Raum bieten, in dem über Defizite, Errungenschaften, Ziele und Fragen im Komplex Feminismus diskutiert wird. Die Bereicherung am Austausch miteinander und die Erweiterung des eigenen Horizonts stehen dabei im Mittelpunkt.

1.10.2026 – 1.7.2027 **16.30 – 18.00**

Jeden ersten Donnerstag im Monat

Seminarraum 01.02 26.11290

€ 122,-

Miriam Hechinger

Populismus – Gefahr oder Chance für die Demokratie

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.

Fr, 20.11.2026 18.00 – 20.30

Seminarraum 15.06 26.11110

€ 24,-

Mag. Dr. Rainer Krottenthaler, MA MSc

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Entdecken Sie Ihren Weg zum inneren und äußeren Frieden mit gewaltfreier Kommunikation! Sie drücken Gefühle und Bedürfnisse direkt aus, hören empathisch zu und lenken Gespräche in eine konstruktive Richtung. Sie erkennen, was Ihnen wichtig ist, formulieren Wünsche klar sowie ohne Vorwürfe und schaffen Brücken im Miteinander. Fähig zur Selbstreflexion und Resonanz mit Ihrem Umfeld erzielen Sie tiefere Zufriedenheit im Alltag. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Gelassenheit und Verständigung!

Fr, 2-mal, 14-tägl. ab 22.1.2027 14.00 – 19.00

Seminarraum 08.05 26.11100

€ 163,-

Thomas Abler

Mehr Demokratie denken und leben

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 Workshop beschäftigen wir uns mit der Weiterentwick-

lung 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, 4.11.2026 18.30 – 20.30

Seminarraum 10.07 26.11180

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mag. Erwin Leitner

Aktiv einmischen in Linz

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 daher hilfreiche Möglichkeiten vorgestellt, mit denen aktives Einmischen in der eigenen Stadt gelingen kann.

VHS Linz in Kooperation mit mehr demokratie!

Mi, 31.3.2027 18.30 – 20.30

Seminarraum 10.07 26.11190

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mag. Erwin Leitner

Wie planen wir Kampagnen erfolgreich?

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, 14.4.2027 18.30 – 20.30

Seminarraum 10.07 26.11200

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mag. Erwin Leitner

Aggressive Sprüche stoppen

Es fallen Aussagen oder populistische Parolen, die andere Menschen oder Gruppen beleidigen und diskriminieren. Doch was können wir in diesen, meist überraschenden Gesprächssituationen tun? Die Teilnehmenden erfahren 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, 27.11.2026	9.00 – 12.00
Seminarraum 01.02	26.11240
€ 28,-	

Medien und Macht

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 Workshop stärken wir die Kompetenz, mit Medien sinnvoll umzugehen. Im Kurs trainieren wir Bot-schaften zu entschlüsseln, Kommunikationsstrategien zu erkennen, Informationen zu beurteilen und zu reflektieren.

VHS Linz in Kooperation mit SOS-Menschenrechte

Fr, 9.4.2027	9.00 – 12.00
Seminarraum 01.02	26.11250
€ 28,-	

Gemeinsam an der FAIRTRADE-Stadt Linz arbeiten!

Gesprächsrunde und Ideen-Werkstatt

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, 09.11.2026, 17.00 – 18.00

Südwindbüro, Hafenstraße 2, 4020 Linz

Mo, 18.01.2027, 17.00 – 18.00

Wissensturm, 1. OG KlimaEck

Mo, 19.04.2027, 17.00 – 18.00

Wissensturm, 1. OG KlimaEck

Mo, 21.06.2027, 17.00 – 18.00

Südwindbüro, Hafenstraße 2, 4020 Linz

VHS Linz in Kooperation mit FAIRTRADE Stadt Linz, Südwind, Welthaus und Klimabündnis

Mo, 4-mal ab 9.11.2026	17.00 – 18.00
-------------------------------	----------------------

Unterschiedliche Treffpunkte	26.11270
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erbeten	
Gudrun Glocker	



Gudrun Glocker
KURSLEITERIN
UMWELT, ERNÄHRUNG
UND GLOBALE
ZUSAMMENHÄNGE

Mein Interesse gilt den globalen Zusammenhängen von Landwirtschaft und Ernährung. Durch meine berufliche Tätigkeit konnte ich landwirtschaftliche Betriebe in Europa und Südamerika kennenlernen und unterschiedliche Produktionsweisen vor Ort erleben. Besonders wichtig ist mir, Bewusstsein dafür zu schaffen, welchen Beitrag jede und jeder Einzelne zu einer nachhaltigeren und faireren globalen Nahrungsmittelproduktion leisten kann. In meinen Workshops richte ich den Blick auf die Menschen entlang der Lieferkette und beleuchte die Auswirkungen unseres Ernährungssystems auf Umwelt und Klima. Gemeinsam erarbeiten wir Zusammenhänge und Handlungsmöglichkeiten für einen bewussteren und nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln.

Food Collage

NEU!

In diesem Workshop setzen wir uns mit den komplexen Zusammenhängen des globalen Ernährungssystems auseinander und lernen die zentralen Bestandteile unserer Ernährung und ihre ökologischen, gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen kennen. Durch eine Kombination aus Wissen und interaktiven Elementen lernen wir konkrete Handlungsmöglichkeiten kennen die aufzeigen, wie sich jede*r im Alltag für eine nachhaltige Ernährung einsetzen kann.

VHS Linz in Kooperation mit Südwind OÖ, Welthaus Linz, Klimabündnis OÖ und der FAIRTRADE-Stadt Linz

Mi, 4.11.2026

18.00 – 21.00

Seminarraum 09.08

26.11210

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Alois Manhartgruber



EConGOOD-Date

Ein Workshop zum Kennenlernen der Gemeinwohl-Ökonomie

NEU!

Sie spüren, dass es Zeit für neue Wege ist, und fragen sich, wie wir nachhaltiger wirtschaften können? Weg vom ständigen Wachstumsgedanken hin zu einem solidari-schen, gerechten und menschenwürdigen Miteinander? Die Gemeinwohl-Ökonomie könnte ein Teil der Lösung sein. Im Workshop lernen Sie die Ideen der Gemeinwohl-Ökonomie kennen – verständlich, spielerisch und praxisnah. Finden Sie heraus, wie Wirtschaft auch fair, nachhaltig und sinnorientiert funktionieren kann.

VHS Linz in Kooperation mit der GWÖ Oberösterreich

Di, 2-mal ab 10.11.2026

18.00 – 20.00

Seminarraum 01.02

26.11280

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

GWÖ Oberösterreich



Follow us on Instagram
[instagram.com/wissensturmlinz](https://www.instagram.com/wissensturmlinz)

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

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 Vortragenden 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+

Mi, 16-mal, 14-tägl. ab 16.9.2026

15.00 – 16.30

Seminarraum 01.02

26.12060

€ 56,-

Sylvia Zellinger

Aktiv-Treff für Senior*innen

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.

Wichtige Infos: 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 6.10.2026 um 10.00 im SR 01.02.

Di, 8-mal, monatlich ab 13.10.2026 10.00 – 13.00

Zeit und Ort der Treffen 26.12050
werden zugesandt
€ 63,-
Rosemarie Böhm

VHS Talentetausch-Klub

Wir tauschen Waren, Dienstleistungen, Ideen und vieles mehr. Im Tauschkreis setzen wir unsere Fähigkeiten und Kreativität sinnvoll ein und schaffen so eine alternative oder ergänzende Möglichkeit zum herkömmlichen Geldsystem. Die Tauschpartner*innen einigen sich gemeinsam darauf, wie viel eine Leistung wert ist. Anschließend tragen wir den Wert der Tauschleistung auf den jeweiligen Tauschkonten der Teilnehmer*innen ein. Als Verrechnungseinheit verwenden wir das „Talent“.

Fr, 9-mal, monatlich ab 2.10.2026 18.00 – 20.00

Ausstellungsfläche 01.01 26.12030
Ursula Mikulaschek

GESCHICHTE UND ZEITGESCHICHTE

Die Themen und Vortragenden der Vortragsreihe „Alte Vorurteile – Neue Gefahr: Antisemitismus von den Anfängen bis heute“ finden Sie im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ oder unter www.vhs.linz.at

Klub: Familien- und Ahnenforschung

Im Klub erhalten Sie Unterstützung für Ihre konkrete Arbeit in der Familien- und Ahnenforschung. Sie tauschen sich mit anderen Ahnenforscher*innen aus und bekommen viele praktische Tipps und Anleitungen u.a. auch zum Forschen im OÖ. Landesarchiv. Wir vertiefen verschiedene Methoden der Recherche und besprechen Fragen aus Ihrer eigenen Forschungspraxis. Fallweise laden wir Gastreferent*innen ein und führen gemeinsame Internetrecherchen durch.

Zielgruppe: AbsolventInnen des Ahnenforscher*innenkurses, aktiv Forschende mit Grundkenntnissen

VHS Linz in Kooperation mit dem OÖ. Landesarchiv

Mo, 8-mal, monatlich ab 5.10.2026 15.00 – 16.30

Seminarraum 15.04 26.13020
€ 28,-
Konsulent Erich Lang, Renate Schicho, Konsulent Josef Weichenberger

Familien- und Ahnenforschung Nach der Herkunft suchen

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 6.3.2027 9.00 – 16.30

Seminarraum 01.02 26.13030
€ 123,- , Materialbeitrag € 8,-
Konsulent Erich Lang, Konsulent Josef Weichenberger

PSYCHOLOGIE UND SELBSTERFAHRUNG

Innere & äußere Ordnung – für mehr Leichtigkeit im Alltag

Ein aufgeräumter Raum befreit die Seele und lässt uns Ballast abwerfen. 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, erfahren wie sich Ordnung positiv auf unser Alltagsleben auswirkt, wie wir Ballast loswerden und warum Aufräumen guttut. Im praktischen Teil lernen Sie, Kleidung platzsparend mit der Filefolding-Methode zu falten, testen Aufbewahrungslösungen und lernen nachhaltige Ordnungsroutinen, die Sie im Alltag einsetzen können. Gemeinsam schaffen wir den Schritt zu mehr „Sein“ und weniger „Haben“.

Wichtige Infos: Kosten für das Workbook (Printausgabe € 14,90, online € 9,90 – sofern gewollt) werden im Kurs eingehoben.

Mo, 2-mal ab 16.11.2026	18.00 – 20.30
Seminarraum 01.02	26.14110
€ 68,-	
Conny Hofmeister	



Conny Hofmeister
KURSLEITERIN
FÜR ORDNUNG &
HOME ORGANIZING

Döstädning – die Kunst die letzten Dinge des Lebens zu ordnen

NEU!

In Schweden gibt es eine Tradition, die sich Döstädning (Death Cleaning) nennt – die Kunst die Dinge des Lebens zu ordnen. Es geht darum, zu Lebzeiten Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen, darüber nachzudenken, was man bewahren und weitergeben möchte. Es ist etwas für Jung und Alt und man kann nicht zu früh damit beginnen, sich von überflüssigen Dingen zu befreien. Fangen wir an, gemeinsam über unsere irdische Vergänglichkeit nachzudenken und nur das zu behalten, was wir wirklich lieben und uns glücklich macht!

Wichtige Infos: Kosten für das Workbook (Printausgabe € 14,90, online € 9,90 – sofern gewollt) werden im Kurs eingehoben.

Mi, 27.1.2027	18.00 – 20.30
Seminarraum 01.02	26.14120
€ 34,-	
Conny Hofmeister	

Als selbständiger Ordnungskoach (Professional Organizer) begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Ordnung, Klarheit und Leichtigkeit. Ordnung bedeutet für mich weit mehr als Aufräumen – sie schafft Freiraum für das Wesentliche und kann den Alltag spürbar erleichtern. Besonders faszinierend finde ich, wie sehr äußere Ordnung auch das innere Wohlbefinden beeinflussen kann. Oft geht es nicht nur ums Aufräumen, sondern darum, Ballast loszulassen und Überforderung zu reduzieren. Durch meine Ausbildung zum Ordnungskoach und meine langjährige Erfahrung im Organisationsbereich vermittele ich in meinen Kursen praktische, leicht umsetzbare Methoden. Besonders wichtig ist mir, dass die Teilnehmenden nicht nur Tipps bekommen, sondern motiviert werden, direkt ins Tun zu kommen und nachhaltige Veränderungen schaffen.

Achtsamkeit gezielt entwickeln

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.

Do, 5.11.2026	18.00 – 20.00
Seminarraum 15.02	26.14150
€ 27,-	
Hans-Jürgen Griessler	

Know Thyself

Die Macht von Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz

In diesem Kurs“ verbinden Sie Achtsamkeit mit emotionaler Intelligenz. Sie lernen, eigene und fremde Gefühle besser zu erkennen und damit umzugehen. Meditation und bewusstes Atmen stärken Ihre Selbstwahrnehmung und helfen, emotionale Reaktionen zu regulieren. So reagieren Sie gelassener auf Herausforderungen. Sie verbessern Ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten, lösen Konflikte konstruktiver und entwickeln mehr Empathie. Das unterstützt Ihr persönliches Wachstum.

Do, 2-mal ab 26.11.2026	17.30 – 20.30
Seminarraum 10.07	26.14160
€ 45,-	
Hans-Jürgen Griessler	

Redeangst, Lampenfieber und sicheres Auftreten

NEU!



Nervosität gehört zu jedem Auftritt. In diesem Kurs lernen Sie, Lampenfieber abzubauen und positive Anspannung zu nutzen. Sie setzen Stimme, Körpersprache und Blick bewusst ein, strukturieren Kurzreden und präsentieren Fakten überzeugend. Klare Vorbereitung, praxisnahe Übungen und Feedback stärken Ruhe, Fokus und Selbstvertrauen.

Di, 5-mal ab 3.11.2026 17.00 – 19.30

Seminarraum 15.02 26.14130

€ 128,-

Mag. Alexander Knaipp, BA

Atem, Stimme, Rhetorik und Präsentation

NEU!



Mit Hilfe gezielter Übungen stärken wir unsere Präsenz, fördern die Verbindung von Atem und Körper und kommen im Moment an. Gleichzeitig entwickeln wir unsere Stimme weiter, entdecken die eigene Stimmlage und schaffen Wohlfühl als Basis für Souveränität. Durch rhetorisches Training verbessern wir Muskulatur und Textverständnis. Mit Präsentationstechniken, individuellen Stärken und sicheren „Ankern“ gelingt ein überzeugender Auftritt.

Di, 4-mal ab 2.3.2027 17.00 – 20.00

Seminarraum 15.02 26.14140

€ 122,-

Mag. Alexander Knaipp, BA

Charisma und Ausstrahlung

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die im Rampenlicht oder auf der Bühne des Lebens stehen. Sie erhalten praktische Tipps und Tricks für ein authentische und souveränes Auftreten. Mit viel Freude und spielerischen Übungen lernen Sie, sich selbstbewusst zu präsentieren. Methoden aus Schauspiel und Coaching, szenisch-darstellende Spielformen sowie Stimm- und Atemtraining stärken Ihre Bühnenpräsenz und verleihen Ihnen mehr Ausstrahlung im Alltag.

Sa, 13.3.2027

9.00 – 17.00

Seminarraum 09.08

26.14020

€ 83,-

Regina Fischer

Stimme und Persönlichkeit I

Wollen Sie mehr Sicherheit, mehr Ausdrucksfreude und mehr 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. Das fördert nicht nur die Freude am Kommunizieren, sondern auch die körperliche und seelische Gesundheit. Der wissenschaftliche Name dafür lautet: Atemrhythmisch angepasste Phonation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für Körperübungen, eventuell Texte

Mo, 8-mal ab 28.9.2026

18.30 – 20.00

Seminarraum 15.06

26.14030

€ 123,-

Prof. Gerhard Doss

Stimme und Persönlichkeit II

Wollen Sie 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. Das fördert nicht nur die Freude am Kommunizieren, sondern auch die körperliche und seelische Gesundheit. Der wissenschaftliche Name dafür lautet: Atemrhythmisch angepasste Phonation.

Es besteht die Möglichkeit, neu in den Kurs einzusteigen oder, wenn Teil 1 besucht wurde, die Übungen in Richtung Alltagsnähe weiterzuentwickeln und zu vertiefen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für Körperübungen, eventuell Texte

Mo, 8-mal ab 25.1.2027

18.30 – 20.00

Seminarraum 15.06

26.14040

€ 123,-

Prof. Gerhard Doss

Irrationalitäten im Alltag vermeiden

Die meisten Menschen nehmen einen kleinen Umweg auf sich, wenn ein Produkt von € 15 auf € 10, nicht aber wenn es von € 150 auf € 145 gesenkt wurde. Solche Irrationalitäten (sogenannte „Biases“) 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 sie sich vermeiden lassen.

Fr, 2-mal ab 6.11.2026

18.00 – 21.00

Seminarraum 15.06

26.14060

€ 62,-

Mag. Dr. Rainer Krottenthaler, MA MSc

Das Glück beginnt in dir

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, 6.2.2027

9.30 – 11.00

Seminarraum 01.02

26.14070

€ 21,-

Bernd Weismann



Streitlust statt Streitfrust – Konflikte meistern mit Kompetenz

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.

Di, 2.3.2027

17.00 – 21.00

Seminarraum 15.06

26.14100

€ 55,-

Enrico Wimmer

Das Selbstbild – wer bin ich wirklich?

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.

Sa, 13.3.2027

9.30 – 11.00

Seminarraum 15.06

26.14080

€ 21,-

Bernd Weismann

Die Sprache des Unterbewusstseins

Bringen Sie ihr Unterbewusstsein (= unconscious mind) in Form! Ihr Unterbewusstsein beeinflusst Sie und Ihr Leben täglich und es birgt ungeahnte Möglichkeiten der Erleichterung in sich! Lernen Sie in diesem Workshop die kinderleichte und faszinierende Sprache des Unterbewusstseins kennen und für sich selbst auf simple und unterhaltsame Weise einzusetzen. Sie werden sehen: Das macht Spaß und eröffnet wunderbare Gestaltungsmöglichkeiten für das eigene Leben!

Fr, 19.3.2027 **15.15 – 17.45**
 Seminarraum 10.02 26.14050
 € 41,-
 Mag.^a (FH) Karin Neussl

Lachyoga

Lachen ist die kürzeste Verbindung zu innerer Leichtigkeit, Lebensfreude und Entspannung. Mit einfachen Lach- und Atemübungen und spielerischen Impulsen locken wir das Lachen, fluten den Körper mit Glückshormonen und lassen den Kopf ein Stück leichter werden.

Bitte mitbringen: Wir lachen in bequemer Kleidung und ohne Schuhe - rutschfeste Socken oder Gymnastikpat-schen sind ideal.

Mi, 18.11.2026 **17.00 – 20.00**
 Seminarraum 01.02 26.14170
 € 41,-
 Sabine Reichsthaler

PARTNERSCHAFT UND BEZIEHUNG

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



Beziehungsfallen Vortragsabonnement

Für alle vier Vorträge der Reihe Beziehungsfallen besteht die Möglichkeit, bis zum 11.1.2027 ein Abonnement zum Preis von € 39,- zu beziehen. Die Abonnementkarte ist eine Platzkarte. Die Anmeldung ist unter der Kursnummer 26.15020 schriftlich, telefonisch oder online möglich. Detaillierte Informationen zum Abonnement erhalten Sie bei Claudia Palaoro, claudia.palaoro@mag.linz.at.

Wichtige Infos: Hybridveranstaltung – kann in Präsenz oder online über Zoom besucht werden.

Beziehungsfallen-Abonnent*innen erhalten den Online-Zugang als kostenfreie Zugabe zum Abonnement. Der Zugangscode wird auf Wunsch vor der Veranstaltung zugesandt.

Mo, 4-mal ab 11.1.2027 **19.00 – 21.00**
 Veranstaltungssaal E.09 26.15020
 € 39,- (bereits ermäßigt)



Beziehungsfallen Vortragsabonnement

online



Bei allen Vorträgen der Reihe besteht die Möglichkeit, online teilzunehmen. Für Online-Abos (€ 39,-) melden Sie sich unter der Kursnummer 26.15025 schriftlich, telefonisch oder online an. Bitte die E-Mail-Adresse unbedingt anführen. Der Zugangscode wird vor der Veranstaltung zugesandt. Detaillierte Informationen zum Abonnement erhalten Sie bei Claudia Palaoro, claudia.palaoro@mag.linz.at.

Mo, 4-mal ab 11.1.2027 **19.00 – 21.00**
 Online 26.15025
 € 39,- (bereits ermäßigt)



Verstehen. Grenzen setzen. Wieder zu sich selbst finden

Toxische Beziehungen schleichen sich oft ein und lösen Zweifel, Unsicherheit und emotionale Abhängigkeit aus. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie toxische Muster und Dynamiken klarer erkennen, warum es so schwer ist sich abzugrenzen und weshalb Konflikte immer wieder aufflammen. Sie schärfen Ihre Wahrnehmung, stärken Ihr Selbstvertrauen, setzen gesunde Grenzen und gewinnen so Schritt für Schritt die Klarheit. Selbstbestimmung und Vertrauen in sich selbst zurück.

Di, 3.11.2026	17.00 – 21.00
Seminarraum 01.02	26.15060
€ 55,-	
Milos Rakic	

Di, 2.3.2027	17.00 – 21.00
Seminarraum 01.02	26.15050
€ 55,-	
Milos Rakic	

Partnermassage

Power of Touch

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 Entspannungsinseln und erlernen die Technik der Streichmassage für zu Hause. Diese ist auch für Kinder und pflegebedürftige Menschen sehr gut geeignet und eine Wohltat.

Wichtige Infos: Anmeldung nur paarweise (Der angegebene Preis versteht sich pro Person).

€ 5,- Materialkosten werden im Kurs eingehoben. Bei Fragen oder gesundheitlichen Einschränkungen kontaktieren Sie uns bitte.

Bitte mitbringen: Decke und Polster pro Person

Sa, 7.11.2026	9.30 – 16.00
Gymnastik 14.05	26.15040
€ 53,-	
Bettina Strathmeier	

Wieder näher zueinander finden

Im Beziehungsalltag geht oft verloren, was früher selbstverständlich Nähe geschaffen hat. Wertschätzung, Interesse am Gegenüber und Verbundenheit geraten ins Wanken, während Missverständnisse und Distanz wachsen. In diesem Kurs entdecken Sie, wie kleine Verhaltensimpulse Nähe stärken, Gespräche leichter gelingen und Kontakt ohne Druck entsteht. Sie erkunden Wege zu mehr Klarheit, Selbstverbundenheit und echtem Miteinander und bringen neue Leichtigkeit, Wärme und Verständnis in Ihre Beziehung zurück.

Emotionen verstehen – als Paar wachsen

In Beziehungen entstehen oft Missverständnisse, nicht durch das, was gesagt wird, sondern durch das, was unausgesprochen bleibt. In diesem Kurs lernen Sie, die Mimik, emotionalen Signale und die Körpersprache Ihres Gegenübers besser zu verstehen, Reaktionen zu deuten und Gefühle von Verhalten zu unterscheiden. So vermeiden Sie Missverständnisse und lernen, im richtigen Moment angemessen zu reagieren. Verbessern Sie Ihre Paarkommunikation einfach und ohne Druck.

Mo, 8.2.2027	17.00 – 21.00
Seminarraum 01.02	26.15070
€ 55,-	
Milos Rakic	

ELTERN SCHAFT UND ERZIEHUNG

Vorträge und Diskussionen aus dem Bereich Elternbildung finden Sie im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ oder unter www.vhs.linz.at



Familienrat – Entscheidungen gemeinsam treffen

Die Kinder von heute sind die Verantwortungsträger von morgen. In ihnen schlummern einzigartige Talente sowie das Potenzial, freiwillig beizutragen und damit Verantwortung zu übernehmen. Dies geschieht jedoch nicht von allein, sondern bedarf der gezielten Förderung. Ein Familienrat, in dem Eltern und Kinder Familienangelegenheiten auf Augenhöhe beraten, stärkt das Verantwortungsbewusstsein und fördert zudem 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.

Vorbesprechung ist am ersten Kurstag am 14.1.2027

Wichtige Infos: Gebühr pro Paar

Do, 5-mal ab 14.1.2027	18.30 – 20.30
Seminarraum 15.02	26.16210
€ 96,- (pro Paar)	
Felix Zimmermann, MA	

Ordnungssysteme für das Kinderzimmer. Zudem erhalten Sie und Tipps und Tricks für das Aussortieren mit Kindern.

Wichtige Infos: Kosten für das Workbook (Printausgabe € 14,90, online € 9,90 – sofern gewollt) werden im Kurs eingehoben.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 2 – 10 Jahren

Mi, 7.4.2027	18.00 – 20.30
Seminarraum 01.02	26.16170
€ 24,-	
Cornelia Hofmeister	

Oh du schöne Weihnachtszeit

Erfolgreiche Konfliktlösungen rund um die friedlichste Zeit im Jahr

NEU!

Die Adventszeit bringt nicht nur strahlende Kinderaugen und Weihnachtszauber, sondern auch Schulaufführungen, Keksverkauf, Adventkalender, Weihnachtswichtel, Geschenke, Verwandtenbesuche und noch viele weitere Anforderungen und Erwartungen. In diesem 3-teiligen Kurs erfahren Sie, wie Sie durch Kommunikation Konflikte ohne Streit und Enttäuschungen lösen können. Welche Schritte Sie jetzt schon unternehmen können, damit Sie entspannter durch die Adventzeit kommen und wie Sie die Weihnachtsfeiertage mit Ihrer Familie besser genießen können.

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

VHS Linz in Kooperation mit dem SchEz

Do, 3-mal ab 5.11.2026	9.00 – 12.00
Seminarraum 15.02	26.16180
€ 12,-	
Dipl.-Ing. ⁱⁿ Martina Behr	



Wenn die Schule Ihr Familienleben einnimmt

NEU!

Der tägliche Kampf mit Hausübung und Lernen bestimmt den Alltag vieler Eltern schulpflichtiger Kinder. In diesem 3-teiligen Kurs, erfahren Sie einerseits, wie Sie durch Kommunikation Ihr Kind in der Schule unterstützen können. Andererseits lernen Sie, wie Sie durch erfolgreiche Konfliktlösungen wirksam Grenzen setzen, damit sich die gemeinsame Zeit nicht mehr nur um Hausübungen und Lernen dreht.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 6 – 16 Jahren

VHS Linz in Kooperation mit dem SchEz

Do, 3-mal ab 4.3.2027	9.00 – 12.00
Seminarraum 15.02	26.16190
€ 12,-	
Dipl.-Ing. ⁱⁿ Martina Behr	



Chaos im Kinderzimmer

Kinder müssen oft erst lernen, was Ordnung bedeutet und wie Aufräumen funktioniert. In diesem Kurs erfahren Eltern, ab wann es sinnvoll ist, das Aufräumen in den Alltag zu integrieren, sie lernen feste Aufräumrituale und Routinen für jedes Alter kennen sowie Aufräumspiele und

Ängste – Kinder begleiten und stärken

Angst kann in verschiedensten Situationen und Formen auftreten. Manchmal können es die Kinder selbst benennen. In anderen Situationen merken wir Erwachsene an dem Verhalten unseres Kindes, dass etwas nicht stimmt. In diesem 3-teiligen Kurs erfahren Sie, was hinter der Angst stecken könnte und wie Sie durch Kommunikation Ihr Kind begleiten und stärken können.

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

VHS Linz in Kooperation mit dem SchEz

Do, 3-mal ab 3.6.2027 9.00 – 12.00

Seminarraum 15.02 26.16200

€ 12,-

Dipl.-Ing.ⁱⁿ Martina Behr



SchEz
Schul- und Erziehungszentrum



Martina Behr
KURSLEITERIN
ELTERNBILDUNG

Als psychosoziale Beraterin, Gordon-Familientrainerin und wingwave Coach beschäftige ich mich intensiv mit Kommunikation, Verhalten und Bedürfnissen im Familienalltag. Mich fasziniert, wie viel sich sofort verändert, wenn Eltern verstehen, was hinter Konflikten steckt, und neue Wege im Miteinander kennenlernen. In meinen Kursen verbinde ich Fachwissen mit praktischen Methoden und eigener Erfahrung als Mutter. Mein Ziel ist, dass Eltern gestärkt, sortiert und mit konkreten nächsten Schritten nach Hause gehen.

Gebären – kraftvoll und selbstbestimmt

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 „Emotionalen 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.

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

Elternbildungsgutscheine werden entgegengenommen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Jogginghose, Socken)

Do, 24.9.2026 16.00 – 19.00

Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16010

€ 51,-

Angela Maria Frantal

Do, 4.2.2027 16.00 – 19.00

Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16020

€ 51,-

Angela Maria Frantal

Do, 3.6.2027 16.00 – 19.00

Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16030

€ 51,-

Angela Maria Frantal



Babypflege und Bedürfnisse

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

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

Elternbildungsgutscheine werden entgegengenommen

Do, 1.10.2026 16.00 – 18.30

Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16040

€ 42,-

Angela Maria Frantal

Do, 11.2.2027 16.00 – 18.30
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16050
 € 42,-
 Angela Maria Frantal

Do, 10.6.2027 16.00 – 18.30
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16060
 € 42,-
 Angela Maria Frantal



Startklar fürs Stillen – Fakten zur Säuglingsernährung

NEU!



Werdende Eltern möchten vor der Geburt Orientierung über die Möglichkeiten der Säuglingsernährung bekommen. Mit dem nötigen Know-how und Vertrauen in den eigenen Körper kann Stillen gut gelingen und jede Familie wird ihren „bunten“ Weg in der Ernährung ihres Babys finden. Neben den Grundlagen der Milchbildung und Anlegetechniken besprechen wir auch das Abpumpen und alternative Füttermethoden.

Zielgruppe: werdende Eltern in der Schwangerschaft

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

Elternbildungsgutscheine werden entgegengenommen

Do, 8.10.2026 16.00 – 18.30
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16070
 € 42,-
 Angela Maria Frantal

Do, 25.2.2027 16.00 – 18.30
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16080
 € 42,-
 Angela Maria Frantal

Do, 17.6.2027 16.00 – 18.30
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16090
 € 42,-
 Angela Maria Frantal



Bindung durch Berührung Schmetterlingsmassage für Babys von 0–4 Monaten

Eine zarte Unterhaltung zwischen Eltern und Babys, die sich auf die Signale des Kindes bezieht. Wir staunen über die Körpersprache des Kindes, die uns zeigt, wann es bereit ist für schmetterlingsleichten Berührungen, wo es gestreichelt und gehalten werden möchte und wann es Pausen zum Verarbeiten braucht. Der Kurs ist sehr gut für Babys geeignet, die oft angespannt sind und viel weinen. Eltern werden unterstützt, das Weinen ihres Babys so zu begleiten, dass ein lösender und heilsamer Prozess entstehen kann.

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

Elternbildungsgutscheine werden entgegengenommen

Do, 4-mal ab 24.9.2026 14.00 – 15.30
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16100
 € 102,-
 Angela Maria Frantal

Do, 4-mal ab 19.11.2026 14.00 – 15.30
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16110
 € 102,-
 Angela Maria Frantal

Do, 4-mal ab 4.2.2027 14.00 – 15.30
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16120
 € 102,-
 Angela Maria Frantal

Do, 4-mal ab 8.4.2027 14.00 – 15.30
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16130
 € 102,-
 Angela Maria Frantal

Do, 4-mal ab 3.6.2027 14.00 – 15.30
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16140
 € 102,-
 Angela Maria Frantal



Find us on facebook
facebook.com/wissensturm

Budgetieren mit der Umschlagmethode

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? Oder bringen die spontanen kleinen Käufe ihr Konto manchmal ins Ungleichgewicht?

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. Sie ist geeignet für Kreative, die sich ihr Budgetbuch gerne mit Washtapes und Stickern verschönern möchten, aber genauso für Leute, die das Konzept mit Excel umsetzen möchten. In diesem Kurs werden die wichtigsten Prinzipien vermittelt, die Sie für sich passend adaptieren und anwenden können. Sie brauchen dafür lediglich einen Block, einen Stift und eventuell ein paar Kuverts.

Do, 4-mal ab 18.3.2027	18.00 – 19.30
Seminarraum 15.06	26.17010
€ 69,-	
Mag. ^a Carina Rumpold	



Die VHS Linz ist
zertifiziert nach



Club aktiv

Programmvelfalt für die ältere Generation

Gymnastik, Tanzkurse, Malen,
gemeinsame Bewegung, Ausflüge,
Spielnachmittage und vieles mehr.
Der Club Aktiv bietet an unterschiedlichen
Standorten in Linz ein abwechslungs-
reiches 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
0664 84 30 347

