



# GESELLSCHAFT POLITIK

## GESELLSCHAFT – POLITIK

### KURSE UND SEMINARE

Politik und Meinungsforum	14 - 16
Mensch und Soziales	16 - 18
Geschichte und Zeitgeschichte	18
Psychologie und Selbsterfahrung	18 - 21
Partnerschaft und Beziehung	22
Elternschaft und Erziehung	22 - 23

## INFOBOX

### Leitung:

Mag.<sup>a</sup> Katja Fischer, MAS

Tel.: +43 732 7070 4321

Claudia Palaoro

Tel.: +43 732 7070 4331

### Anmeldeberatung:

Tel.: +43 732 7070 0

## POLITIK UND MEINUNGSFORUM

### Ich werde politisch aktiv

**Inhalte und Ziele:** Der Zeitgeist geht in Richtung politische Partizipation. Aber das will gelernt sein! Anhand von „Bewusster Politik“ bearbeiten wir die fünf Ebenen des politischen Bewusstseins, um mit unseren Anliegen in die politische Wirksamkeit zu kommen.

**Methoden:** Bewusste Politik, Art of Hosting

**Di, 24.11.2020** **17.30 – 21.30**  
Seminarraum 15.06 20.11080  
€ 21,-  
David Packer, BSc

### Mein – Dein – Unser Grundeinkommen

Warum? Wie? Wann?

**Inhalte und Ziele:** Was ist ein Bedingungsloses Grundeinkommen? Welche unterschiedlichen Modelle gibt es? Welche Auswirkungen hat es auf unsere Gesellschaft? Wie kann es finanziert werden? In einer Mischung aus Vortrag, Gruppenarbeit und Rollenspiel wollen wir uns mit diesen und allen persönlichen Fragen rund ums BGE beschäftigen.

VHS Linz in Zusammenarbeit mit der Friedensakademie Linz

**Fr, 16.4.2021** **15.00 – 19.00**  
Seminarraum 10.07 20.11110  
€ 29,-  
Paul J. Ettl, MBA

Die Vortragsreihe zum „Bedingungslosen Grundeinkommen“ finden Sie im Sonderheft „**Vorträge – Filme – Exkursionen**“ oder unter [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at).

### Gemeinsam die FAIRTRADE-Stadt Linz weiterentwickeln

Gesprächsrunde und Ideen-Werkstatt

**Inhalte und Ziele:** Eine FAIRTRADE-Stadt setzt sich als Ziel, den fairen Handel auf lokaler Ebene zu verankern 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.

VHS Linz in Zusammenarbeit mit Südwind OÖ

**Mo, 4-mal ab 19.10.2020** **17.00 – 18.00**  
Seminarraum 15.05 20.11140  
Keine Kursgebühr, Anmeldung erbeten  
Südwind OÖ



### Blätter, die die Welt bedeuten

Faire Tee-Party mit Tee-Verkostung

**Inhalte und Ziele:** Wie sieht der Teestrauch aus? Seit wann ist das Getränk bekannt? Was sind die Herausforderungen im Tee-Anbau für die Umwelt und die beteiligten Menschen? Welche regionalen Besonderheiten des Teetrinkens gibt es – von Tibet bis Ostfriesland? Diese und weitere Fragen rund um den Tee werden bei dieser gemütlichen Tee-Party besprochen und beantwortet. Dazu werden verschiedene Tees aus Fairem Handel zubereitet und verkostet.

**Hinweis:** € 5,- für die Tee-Verkostung werden im Workshop eingehoben  
VHS Linz in Kooperation mit Südwind OÖ

**Mo, 30.11.2020** **18.30 – 20.00**  
Seminarraum 01.02 20.11160  
Keine Kursgebühr, Anmeldung erbeten  
Elisabeth Feichtner



### Hendl mit Reis

Landwirtschaft in Zeiten der Globalisierung

**Inhalte und Ziele:** Anhand dieser beiden alltäglichen und weit verbreiteten Lebensmittel geht es im Workshop darum, Grundzusammenhänge der globalisierten Wirtschaft aufzuzeigen: Warum landen europäische Hühnerreste in afrikanischen Kochtöpfen? Ist gentechnisch veränderter Reis die Lösung für den Vitaminmangel in den Entwicklungsländern? Was hat die Finanzkrise mit dem Reispreis zu tun und was ist ein Hybridhuhn? Gemeinsam analysieren wir Informationen, stellen Bezüge zu Grundproblemen der globalisierten Landwirtschaft her und besprechen Handlungsmöglichkeiten und Alternativen.

VHS Linz in Kooperation mit Südwind OÖ

**Mi, 11.11.2020** **18.30 – 20.00**  
Seminarraum 01.02 20.11170  
Keine Kursgebühr, Anmeldung erbeten  
Christian Humer



### Begegnung mit Gästen aus... Kolumbien

**Inhalte und Ziele:** Ein interaktiver Workshop mit Luisa Acosta und Fabio Alonso Mesa. Die ReferentInnen setzen sich in ihrer Heimat Kolumbien für eine Kultur des Friedens ein, um die Konflikte des jahrelangen Bürgerkrieges zu überwinden. An diesem Abend berichten sie darüber, wie sie in ihrer Heimat Frieden, Versöhnung und Mitbestimmung fördern. Wenn auch Sie Interesse am Austausch zu den Wegen und Erfahrungen des friedlichen Miteinanders haben, kommen Sie vorbei.

VHS Linz in Kooperation mit Welthaus Linz

**Mi, 14.10.2020** **19.00 – 21.00**  
Seminarraum 01.02 20.11130  
Keine Kursgebühr, Anmeldung erbeten  
Sophie Winklberger, Luisa Acosta, Fabio Alonso Mesa



### Die Suche nach dem Politischen im Alltäglichen

**Inhalte und Ziele:** Politik ist mehr als Parteienpolitik und Demokratie ist mehr als nur eine Staatsform. Gemeinsam wollen wir uns in diesem Workshop auf die Suche nach dem Politischen in unserer alltäglichen Lebenswelt machen. Im Fokus stehen dabei u.a. das kritische Reflektieren und Hinterfragen von (vor-)gegebenen Verhältnissen und Strukturen der Gesellschaft. Es soll aber auch eine Verbindung zum Individuum und der jeweiligen eigenen Rolle hergestellt werden, um das Politische im Alltäglichen sichtbar zu machen.

**Methoden:** Dialog- und gruppenzentrierte Methoden, Impulsreferate

**Fr, 2-mal ab 27.11.2020** **17.00 – 20.00**  
Seminarraum 15.02 20.11220  
€ 43,-  
Birgit Krenn, BA

### Wie mache ich eine Volksbefragung in meiner OÖ. Gemeinde?

**Inhalte und Ziele:** Wen stört nicht hin und wieder ein Missstand oder eine politische Entscheidung in der Gemeinde? Viele kennen ihre Möglichkeiten aber nicht, um sich einzumischen und lassen es daher bleiben. Wer ausreichend Unterschriften sammelt, kann bewirken, dass darüber eine Volksbefragung in seiner/ihrer OÖ. Gemeinde stattfindet. In dieser Veranstaltung geht es um die Möglichkeiten einer Gemeinde-Volksbefragung und was dabei zu beachten ist.

VHS Linz in Kooperation mit „mehr-demokratie“

**Fr, 9.4.2021** **18.00 – 19.30**  
Seminarraum 01.02 20.11250  
Keine Kursgebühr, Anmeldung erbeten  
Mag. Erwin Leitner



## Wie planen wir Kampagnen erfolgreich?

**Inhalte und Ziele:** Der Impuls, eine BürgerInneninitiative 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 Menschen, die sich politisch einmischen wollen, bei der Planung ihrer Aktivitäten unterstützen.

VHS Linz in Kooperation mit „mehr-demokratie“

**Fr, 27.11.2020 18.00 – 20.00**

Seminarraum 01.02 20.11260  
Keine Kursgebühr, Anmeldung erbeten  
Mag. Erwin Leitner

## Zivilcourage kann man lernen

**Inhalte und Ziele:** In schwierigen Situationen, in denen andere Menschen verbal oder tätlich angegriffen werden gut zu reagieren, kann geübt werden. Der erste Schritt ist, die Situationen wahrzunehmen: Hinsehen statt Wegsehen. Der Workshop zeigt anhand von alltäglichen Erfahrungen ein nützliches Repertoire an Handlungsmöglichkeiten und Strategien zur Deeskalation und Konfliktbearbeitung auf. So findet jede/r einen Weg, um sich für andere einzusetzen.

**Methoden:** Selbst- und Fremdrelexion, Rollenspiel, Vortrag, Diskussion

VHS Linz in Zusammenarbeit mit SOS-Menschenrechte

**Sa, 30.1.2021 9.00 – 12.00**

Seminarraum 07.05 20.11300  
€ 14,-  
SOS Menschenrechte

## Hasspostings entgegnen

**Inhalte und Ziele:** Hasskommentare, insbesondere in sozialen Netzwerken, sind ein zunehmendes Problem. Sie erwecken den Eindruck, dass Postings von Hatern und Trollen der Mehrheitsmeinung entsprechen. Der Workshop zeigt neben Ursachen und Methoden von Hate-Speeches vor allem Handlungsmethoden auf, um gegen diese vorzugehen (z.B. Moderation, Humor, Deeskalation, Sachinformation etc.).

VHS Linz in Zusammenarbeit mit SOS-Menschenrechte

**Sa, 21.11.2020 9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.05 20.11310  
€ 14,-  
SOS Menschenrechte

## MENSCH UND SOZIALES

### VHS – Klubs

Die Klubs sind lockere Runden, in denen sich Menschen regelmäßig treffen und miteinander reden. Was an den jeweiligen Klubabenden geschieht, wird von der Klubleitung gemeinsam mit den TeilnehmerInnen festgelegt. Im Zentrum stehen der Spaß und die Freude an der gemeinsamen Aktivität.

### Seniorinnen Bewegungstreff

Mit Frauen im Alter 60 +

**Inhalte und Ziele:** 1-mal monatlich Walken, nach Wunsch mit oder ohne Walkingstöcke. Im geselligen Beisammensein mit Menschen, die im Rahmen ihrer körperlichen Möglichkeiten, Freude an der Bewegung haben.

Bei gutem Wetter in der Natur, bei schlechtem Wetter treffen wir uns im Wissensturm zur Bewegung mit Musik.

**Zielgruppe:** Seniorinnen 60 +

Vorbesprechung am Mo, 19.10.2020 um 14.00 im Seminarraum 15.05

**Mi, 10-mal, monatlich ab 21.10.2020 14.00 – 16.00**

Treffpunkt: Wissensturm 20.12040  
€ 16,-

### Treff „60 plus“

Geselliges Treffen für vielseitig interessierte SeniorInnen

**Inhalte und Ziele:** Fachvorträge mit interessanten Vortragenden im Bereich Gesundheit, Natur, Literatur, Geschichte, altersrelevante Themen, diverse Reiseberichte wie Multimedia- Shows, PowerPoint-Vorträge, Diashows, Weihnachtskonzerte und Lesung; Abschlussfahrt

**Hinweis:** Terminänderungen vorbehalten; Spesenbeitrag bei zusätzlichen Programm-Veranstaltungen bzw. Exkursionen

**Zielgruppe:** SeniorInnen 60+

**Mo, 9-mal, monatlich ab 5.10.2020 14.00 – 17.00**

Promenadenhof 20.12050  
€ 14,-  
FSB-A Anna Hunger

### Aktiv-Treff für SeniorInnen

**Inhalte und Ziele:** Möchten Sie nicht auch manchmal einen Blick hinter die Kulissen – nicht nur des Theaters – werfen? Mit Gleichgesinnten an aktuellen Ereignissen teilnehmen? Dann machen Sie mit! In der Gemeinschaft findet man Eintritt, wo der/ die Einzelne oft keine Chance hat. Einmal im Monat besuchen wir gemeinsam eine kulturelle Veranstaltung, einen Betrieb oder eine Institution in Linz oder in der näheren Umgebung. Die Exkursionen dauern ca. 3 Stunden. Diverse Eintritte sind extra zu bezahlen.

**Hinweis:** Infos über Zeit und Ort der Treffen werden zugesandt. Gegebenenfalls kann auch der Wochentag abweichen.

**Zielgruppe:** SeniorInnen

Vorbesprechung am 29.9.2020 von 10.00 – 11.00 im Seminarraum 15.06

**Di, 8-mal, monatlich ab 6.10.2020 10.00 – 13.00**

Treffpunkte werden zugesandt 20.12060  
€ 44,-  
Rosemarie Böhm

### Graue Zellen – Bunte Vielfalt

Gedächtnistraining

**Inhalte und Ziele:** Förderung der Konzentration, Steigerung der Merkfähigkeit, Training der Wortfindung, Bereicherung der Formulierung, Sensibilisierung der Wahrnehmung.

**Hinweis:** Bitte Lesebrille und Schreibmaterial mitbringen.

**Anfänger**

**Mo, 8-mal, 14-tägl. ab 21.9.2020 10.15 – 11.45**

Seminarraum 15.05 20.12080  
€ 72,-  
Christine Lehner

**Anfänger**

**Mo, 8-mal, 14-tägl. ab 25.1.2021 10.15 – 11.45**

Seminarraum 15.05 20.12100  
€ 72,-  
Christine Lehner

**Fortgeschrittene**

**Mo, 8-mal, 14-tägl. ab 21.9.2020 8.30 – 10.00**

Seminarraum 15.05 20.12070  
€ 72,-  
Christine Lehner

**Fortgeschrittene**

**Mo, 8-mal, 14-tägl. ab 25.1.2021 8.30 – 10.00**

Seminarraum 15.05 20.12090  
€ 72,-  
Christine Lehner

## Begegnung am Nachmittag im Wissensturm

**Inhalte und Ziele:** Sie möchten sich mit anderen Menschen treffen, Einblick in spannende Themen bekommen und darüber reden? An diesen Nachmittagen erhalten Sie von ReferentInnen Informationen über Natur, Gesundheit, Technik, Reisen, Kultur, usw. anregend und gut verständlich aufbereitet. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, sich in einer vertrauten, gleichbleibenden Gruppe darüber auszutauschen. Nützen Sie dieses regelmäßige 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:** SeniorInnen 60+

**Mi, 8-mal ab 23.9.2020 15.00 – 16.30**

Seminarraum 01.02 20.12110  
€ 15,-  
Sylvia Zellinger, Ulrich Volmer

**Mi, 8-mal ab 24.2.2021 15.00 – 16.30**

Seminarraum 01.02 20.12120  
€ 15,-  
Sylvia Zellinger, Ulrich Volmer

## VHS-Talentetausch-Klub

Tauschkreis

**Inhalte und Ziele:** Ausgetauscht werden Waren, Dienstleistungen und Ideen. 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, be-

stimmen die TauschpartnerInnen untereinander. Der Wert der Tauschleistung wird auf den jeweiligen Konten der TeilnehmerInnen verbucht. Die Verrechnung erfolgt in der Einheit „Talent“.

**Methoden:** Austausch und Tausch

**Fr, 10-mal, monatlich ab 11.9.2020 18.00 – 20.00**

Ausstellungsfläche 01.01 20.12130  
Ursula Mikulaschek

## GESCHICHTE UND ZEITGESCHICHTE

**!** Vorträge und Exkursionen aus dem Bereich Geschichte finden Sie im Sonderheft „**Vorträge – Filme – Exkursionen**“ oder unter [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at).

### 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.

**Inhalte und Ziele:** Lesen der Kurrentschrift, Forschen im eigenen Umfeld, Forschen in der Pfarre, in der Gemeinde und im OÖ Landesarchiv, Forschen im Bezirksgericht, Internet-Recherchen, Nachschlagewerke, Suchbehelfe, EDV-Programme, Gestalten einer Familienchronik

**Sa, 2-mal, 14-tägl. ab 6.3.2021 9.00 – 16.30**

Seminarraum 01.02 20.13060  
€ 93,-, Materialbeitrag € 8,-  
Konsulent Erich Lang, Konsulent Josef Weichenberger

### Klub: Familien- und Ahnenforschung

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

**Zielgruppe:** AbsolventInnen des AhnenforscherInnenkurses, aktiv Forschende mit Grundkenntnissen

VHS Linz in Zusammenarbeit mit dem OÖ Landesarchiv

**Mo, 8-mal, monatlich ab 5.10.2020 15.00 – 16.30**

Seminarraum 01.02 20.13070  
€ 13,-  
Konsulent Erich Lang, Konsulent Josef Weichenberger

## PSYCHOLOGIE UND SELBSTERFAHRUNG

### Geschwister-Konstellationen...

und wie wir durch das Wissen darüber unsere Persönlichkeit effektiver entwickeln können

**Inhalte und Ziele:** Die Stellung in der Geschwisterreihe ist ausschlaggebend für das Verhalten des Menschen innerhalb einer Gemeinschaft. Ob man ein Einzelkind ist, Schwestern oder Brüder hat, Erst-, Zweit- oder Drittgeborene/r ist, all das bestimmt ganz wesentlich die Art, wie wir auf Menschen reagieren, Freundschaften finden, Gemeinschaft leben. Sogar die Wahl des/der BeziehungspartnerIn wird durch die Stellung in der Geburtenreihe maßgeblich beeinflusst.

**Methoden:** Kurzreferate und praktische Übungen

**Mitzubringen:** Schreibzeug

**Mo, 4-mal ab 12.10.2020 18.30 – 21.30**

Seminarraum 01.02 20.14010  
€ 122,-  
Dr.<sup>in</sup> Anneliese Seebacher



### Wenn das Leben gelingen soll

**Inhalte und Ziele:** Wir alle möchten uns in der Welt, in der wir leben, geborgen wissen. Wir möchten dazu gehören, mitgestalten, und uns als selbstbestimmter und selbstbewusster Mensch anerkannt fühlen. Aber das Leben erwartet von uns Handlungen und Antworten auf die Herausforderungen, die sich uns stellen. Was braucht es, um die eigenen Lebenssituationen als Herausforderungen zu begreifen? Und was dann, wenn unser Planen, Denken und Wünschen scheitert? Die innere Antwort finden und gleichzeitig mit der Welt im Außen in Harmonie kommen können, dazu soll dieser Kurs hinführen.

**Methoden:** Kurzreferate, Einzel- und Gruppenarbeit, Meditationen

**Mitzubringen:** Schreibzeug

**Mo, 5-mal ab 18.1.2021 18.30 – 21.30**

Seminarraum 01.02 20.14020  
€ 168,-  
Dr.<sup>in</sup> Anneliese Seebacher



### Das gute Leben – Gesellschaft im Fluss

**Inhalte und Ziele:** Wir leben in einer Zeit, in der sich wesentliche Fragen für eine gelungene Zukunft stellen, in einer Phase von Weichenstellungen. Vieles von dem, was uns beschäftigt ist sehr komplex und lässt sich deshalb durch Denken auf Basis des Bekannten nicht entsprechend ausloten.

In diesem Kurs wollen wir uns auf lebensnahe und spannende Weise mithilfe praktischer soziometrischer Aufstellungsarbeit aus dem Methodenspektrum des Psychodramas nach J.L. Moreno gemeinsam Eindrücke über Dynamiken und Wirkungen gesellschaftsrelevanter Prozesse verschaffen, diese reflektieren und Anregen für unser weiteres Handeln finden. Pro Abend wird ein Thema in den Mittelpunkt gestellt.

**Mi, 5-mal ab 21.10.2020 18.30 – 21.30**

Seminarraum 01.02 20.14060  
€ 65,-  
Mag.<sup>a</sup> Edith Puttinger



### Wendepunkte – Übergangszeiten – Neuorientierung

**Inhalte und Ziele:** Das Leben ist nicht linear, sondern so wechselhaft wie die Jahreszeiten. Veränderungen sind Teil des Lebens! Nicht immer sind die Zeiten des Wandels angenehm, denn Neues kann auch verunsichern, ängstigen oder zur bedrückenden Unsicherheit heranwachsen. Wachstum fängt außerhalb der Komfortzone an und ist somit auch Möglichkeit zur Verbesserung des eigenen Ichs.

In diesem Kurs erhalten Sie Impulse für Zeiten des Übergangs und der Neuorientierung in Ihrem Leben, damit Sie positiv motiviert genau „Ihren Weg“ einschlagen.

**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit

**Fr, 2-mal ab 20.11.2020 16.30 – 19.30**

Seminarraum 07.05 20.14120  
€ 71,-  
Mag. Sebastian Lang, MBA



### Stimme und Persönlichkeit I

**Inhalte und Ziele:** Sprechen (übrigens auch Singen) ist ein Grundbedürfnis und vom Fühlen geleitet. Ob ich mich dabei positiv oder negativ wahrnehme, ich mich also wohlfühle oder nicht, z.B. stimmlich, körpersprachlich, atemphysiologisch, artikulatorisch etc., das kann ich steuern. Sowohl beruflich als auch privat. Auf der Basis der Atemrhythmisch Angepassten Phonation (nach Coblenzer/Muhar) trainieren Sie mit persönlichen Übungen Ihr Selbstbewusstsein und stärken so Ihre Beziehungsfähigkeit. Damit fördern Sie nicht nur Ihr persönliches Ausdrucksvermögen (bei Bedarf auch beim Singen), sondern auch Ihre psychische und physische Gesundheit.

**Methoden:** Vortrag, Gruppen- und Einzelübungen

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung für Körperübungen, eventuell Texte

**Mo, 8-mal ab 28.9.2020 18.30 – 20.00**

Seminarraum 15.06 20.14030  
€ 94,-  
Prof. Gerhard Doss



### Stimme und Persönlichkeit II

**Inhalte und Ziele:** Auf der Basis der Atemrhythmisch Angepassten Phonation (nach Coblenzer/Muhar) trainieren Sie mit persönlichen Übungen Ihr Selbstbewusstsein und stärken so Ihre Beziehungsfähigkeit. Damit fördern Sie nicht nur Ihr persönliches Ausdrucksvermögen (bei Bedarf auch beim Singen), sondern auch Ihre psychische und physische Gesundheit. Es besteht die Möglichkeit, neu in die-

ses Seminar einzusteigen oder, falls bereits „Stimme und Persönlichkeit I“ besucht worden ist, Übungen in Richtung Alltagstauglichkeit weiterzuentwickeln und zu vertiefen.

**Methoden:** Vortrag, Gruppen- und Einzelübungen

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung für Körperübungen, eventuell Texte

**Mo, 8-mal ab 25.1.2021 18.30 – 20.00**

Seminarraum 15.06 20.14040

€ 94,-

Prof. Gerhard Doss



## 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 und 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, 24.4.2021 9.00 – 17.00**

Seminarraum 01.02 20.14050

€ 60,-

Regina Fischer



## Die Kunst des Erzählens

**Inhalte und Ziele:** Geschichten und Märchen sind Magie, erzeugen Bilder im Kopf und regen die Fantasie an. Aber was macht eine/n gute/n MärchenerzählerIn aus, wem hört man gerne zu? Im Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Stimme eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen. Wichtig dabei sind das Lesetempo, Stimmvolumen und Färbung, Artikulation und die Atmung. Sie lernen mit Blickkontakt, Körpergestik und Gesichtsmimik Stimmungen zu erzeugen und Emotionen zu entfachen. Denn je lebendiger eine Geschichte vorgelesen wird, umso eher wird das Publikum dabei sein.

**Methoden:** Atem- und Körperübungen, Rollengestaltung, Körpersprache und Stimme, Verinnerlichung der Szenen

**Materialbeitrag:** Die Kosten für die Seminarunterlagen in der Höhe von € 10,- werden im Kurs eingehoben

**Fr, 22.1.2021 14.00 – 21.00**

**Sa, 23.1.2021 9.00 – 18.00**

Seminarraum 01.02 20.14100

€ 151,-

Dr.<sup>in</sup> Karina Lochner, MA

## 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 lernen Sie: Wie Sie Ihre Körpersprache optimal einsetzen und die der anderen lesen können, die eigene Wirkung auf andere zu erkennen, mehr über Gestik und ihre Aussagekraft, sich nonverbal auszudrücken und die eigene Meinung zu unterstreichen.

**Fr, 2-mal ab 12.3.2021 16.30 – 19.30**

Seminarraum 01.02 20.14110

€ 71,-

Mag. Sebastian Lang, MBA



## FrauenKörperLiebe

Wie Frau mit ihrem Körper Frieden schließt

**Inhalte und Ziele:** 91% aller Frauen sind mit ihrem Körper unzufrieden. Sie fühlen sich nicht schön, schlank oder jung genug und leiden. Befreien Sie sich vom Druck eines Schönheitsideals und schließen Sie Frieden mit Ihrem Körper! Für mehr Zufriedenheit, Selbstbewusstsein und Lebensfreude.

**Methoden:** NLP, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit, Visualisierungen, fachliche Inputs

**Sa, 24.10.2020 9.30 – 16.00**

Seminarraum 06.07 20.14070

€ 80,-

Doris Kaiser

## Einfach glücklich – die neue Lust am Lachen

**Inhalte und Ziele:** Den Blickwinkel ändern, Ereignissen eine andere Wertigkeit geben, mit heiterer Gelassenheit die Anforderungen des Alltags noch besser bewältigen. Erleben wir gemeinsam, wie herrlich befreiend herzliches Lachen sein kann, wie viel Energie es freisetzt, wie gut es tut, auch über uns selbst zu lachen! Lachyoga ist – auch ohne körperliche Fitness – leicht zu erlernen, macht Spaß und seine positiven Effekte sind unmittelbar spürbar. „Lachen ist gesund“ weiß der Volksmund! Freuen Sie sich auf vier fröhliche Vormittage mit einfachen Übungen aus dem Lachyoga, knappen Informationen aus der Lachforschung, Impulsen zur Umsetzung im Alltag und abschließenden Lachmeditationen zur tiefen Entspannung.

**Mitzubringen:** Trinkflasche mit Wasser, eine Decke oder Unterlagematte, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und lockere Kleidung

**Do, 4-mal ab 15.10.2020 9.30 – 11.00**

Seminarraum 01.02 20.14130

€ 45,-

Sabine Reichsthaler

## Umgang mit schwierigen Personen

Auf Nörgelei, Manipulation, Provokation gekonnt reagieren!

**Inhalte und Ziele:** LügnerInnen, WortverdrehlerInnen, querulante oder cholerische Menschen... sie können uns das Leben ganz schön schwer machen. Doch es gibt wirksame Kommunikationstechniken, mit denen wir diesen Personen begegnen und ihre Angriffe lahmlegen können.

**Methoden:** Präsentation, Übung, Diskussion, Szenario, Simulation, Trainer- und Peerfeedback, Reflexion, Zielformulierung

**Sa, 23.1.2021 10.30 – 17.00**

Seminarraum 07.05 20.14080

€ 122,-

Mag. Lothar Tschapka



## Smalltalk und Schlagfertigkeit

**Inhalte und Ziele:** Kontaktfreudig und nicht auf den Mund gefallen! Das ist das Geheimnis, um ein/e gefragte/r GesprächspartnerIn zu sein. Als Smalltalk bezeichnet man die Kunst des ungezwungenen Plauderns: Dem erfolgreichen Knüpfen und Pflegen von Kontakten ist der Beginn des Kurses gewidmet. In weiterer Folge erlernen wir Techniken, wie wir witzige, treffende Antworten auf verbale Angriffe oder in kniffligen Situationen geben.

**Methoden:** Präsentation, Übung, Diskussion, Szenario, Simulation, Trainer- und Peerfeedback, Reflexion, Zielformulierung

**Sa, 24.4.2021 10.30 – 17.00**

Seminarraum 07.05 20.14090

€ 122,-

Mag. Lothar Tschapka



## Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

**Inhalte und Ziele:** Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg ist eine weltweit anerkannte Methode, um miteinander in eine freudige Verbindung zu kommen und Enttäuschungen und Frust zu reduzieren. Im Kurs klären wir zuerst, wie Kommunikation funktioniert. Wir lernen verschiedene Konfliktlösungsstrategien kennen und üben anhand von praktischen Beispielen, wie wir unsere eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und so äußern, dass sie gehört werden, ohne andere dabei zu verletzen. Und wir erfahren, welche Bedürfnisse der/die Andere hat und wie wir sie im Einklang miteinander erfüllen.

**Mi, 4-mal ab 24.2.2021 18.30 – 21.30**

Seminarraum 10.07 20.14140

€ 91,-

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Anna Ursula Valentina Baumgartner



## PARTNERSCHAFT UND BEZIEHUNG

### Beziehungsfallen Vortragsabonnement

Für alle 4 Vorträge der Reihe Beziehungsfallen (Termine und Vortragende im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ oder unter [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)) besteht die Möglichkeit, bis zum 11.1.2021 ein Abonnement zum Preis von € 30,- zu beziehen. Die Abonnementkarte ist eine Platzkarte. Die Abo-Anmeldung ist unter der Kursnummer 20.15020 schriftlich, telefonisch oder online möglich. Detaillierte Informationen zum Abonnement erhalten Sie bei Claudia Palaoro ([claudia.palaoro@mag.linz.at](mailto:claudia.palaoro@mag.linz.at))

**Mo, 4-mal ab 11.1.2021** 19.00 – 21.00

AK Kongressaal 20.15020  
EUR 30,- (bereits ermäßigt)



Die Vorträge der Reihe Beziehungsfallen finden Sie im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ oder unter [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at).

### Partnermassage

Power of touch

Berührung vermittelt Geborgenheit, Wertschätzung, Halt und schafft Nähe. Massage beeinflusst Körperfunktionen wie das Immunsystem, Durchblutung, Verdauung, Nervensystem, Schmerzempfinden positiv, fördert die Ausschüttung von Glückshormonen

**Inhalte und Ziele:** Schaffen von Inseln der Entspannung, des Wohlgefühls, der Zweisamkeit; Erlernen der Streichmassage für den Gebrauch Zuhause.

**Hinweis:** Anmeldung nur paarweise; € 5,- Materialaufwand werden im Kurs eingehoben

**Mitzubringen:** Decke und Kissen/Person

**Sa, 14.11.2020** 10.00 – 16.00

Gymnastik 14.03 20.15030  
€ 38,-  
Bettina Strathmeier

**Sa, 16.1.2021** 10.00 – 16.00

Gymnastik 13.04 20.15040  
€ 38,-  
Bettina Strathmeier

## ELTERNCHAFT UND ERZIEHUNG

### Workshop GLÜCKSKIND

Glück kann man lernen!

Einfache, spielerische Übungen und Glücks-Tools zur Selbsthilfe im Alltag für „Groß und Klein“. Gemeinsam entdecken wir, wie Lebensfreude, Zufriedenheit und Glück in unserem Leben Raum finden können. Glück ist eine Entscheidung!

**Zielgruppe:** Mama und/oder Papa mit Kind(ern) im Alter von ca. 7 – 11 Jahren

**Fr, 16.4.2021** 15.00 – 18.00

Seminarraum 15.05 20.16230  
€ 41,-  
Mag.<sup>a</sup> Judith Guserl, Sabine Reichsthaler

### Schmetterlingsmassage für Schwangere

**Inhalte und Ziele:** Die streichelzarte „Schmetterlings-Massage“ ist nicht nur für Babys eine Wohltat, sie wird auch von Erwachsenen sehr genossen. Sie fördert die Entspannungsfähigkeit, wirkt bindungsstärkend für die werdende Familie, ist eine liebevolle Kommunikation mit dem Ungeborenen und eine Bereicherung für die Paarbeziehung. Der Kurs kann alleine oder mit Begleitperson besucht werden.

**Hinweis:** Auch mit Begleitperson ist nur eine Gebühr fällig, bitte beide anmelden!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung (Jogginghose, Socken), Kissen, Nackenrolle oder Ähnliches. Matten und Decken sind vorhanden.

**Do, 2-mal ab 8.10.2020** 16.00 – 17.30

Familienzentrum Pichling 20.16030  
€ 27,-  
Angela Maria Frantal

**Do, 2-mal ab 28.1.2021** 16.00 – 17.30

Familienzentrum Pichling 20.16035  
€ 27,-  
Angela Maria Frantal

### Gebären – kraftvoll und selbstbestimmt

**Inhalte und Ziele:** Geburt findet nicht im Kopf statt! Es geht nicht ums „Lernen“, sondern darum, das Vertrauen zu gewinnen, selbst aktiv gebären zu können. Mit mehr „high touch“ braucht es weniger „high tech“. Der Kurs ist für Erst- und Mehrgebärende gleichermaßen geeignet. Selbstanbindungsmethoden, besondere Atemhilfen, Umgang mit Wehen – wenn sie schmerzen, verschiedene Gebärpositionen ausprobieren, Unterstützungsmöglichkeiten durch den Partner bzw. Begleitpersonen

**Hinweis:** Auch mit Begleitperson ist nur eine Gebühr fällig, bitte beide anmelden!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung (Jogginghose, Socken). Matten und Decken sind vorhanden

**Do, 22.10.2020** 16.00 – 19.00

Familienzentrum Pichling 20.16040  
€ 28,-  
Angela Maria Frantal

**Do, 11.2.2021** 16.00 – 19.00

Familienzentrum Pichling 20.16045  
€ 28,-  
Angela Maria Frantal

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

[www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)

### Babypflege und was ein Baby alles braucht

**Inhalte und Ziele:** Viele werdende Eltern haben noch nie ein Baby im Arm gehabt und möchten sich im Umgang mit ihrem Kind sicher fühlen. Die Bedürfnisse eines Babys sind groß und vielfältig: Halten, Tragen, Hungerzeichen, Wickeln, Baden, Schlafen, Pflegen, Entwicklungsschritte ...

**Hinweis:** Auch mit Begleitperson ist nur eine Gebühr fällig, bitte beide anmelden!

**Do, 29.10.2020** 16.00 – 18.30

Familienzentrum Pichling 20.16050  
€ 23,-  
Angela Maria Frantal

**Do, 18.2.2021** 16.00 – 18.30

Familienzentrum Pichling 20.16055  
€ 23,-  
Angela Maria Frantal

### Ausbildungslehrgang für Eltern-Kind-GruppenleiterInnen

In Zusammenarbeit mit SPIEGEL-Elternbildung

**Inhalte und Ziele:** Im Rahmen des Ausbildungslehrganges werden Grundlagen der Elternbildung und Eltern-Kind-Gruppenarbeit vermittelt. Sie erfahren, wie eine Eltern-Kind-Gruppenstunde geplant wird und wie man diese leitet. Und Sie erhalten, neben einer Einführung in die Elternbildung, Gruppenleitung und Gesprächsführung, Basiswissen in der Entwicklungspsychologie und Spielpädagogik. Der Basislehrgang schließt mit einem Teilnahmezertifikat ab und berechtigt zum Leiten eines Spiegel-Treffpunktes bzw. einer Eltern-Kind-Gruppe.

**Methoden:** Theoretische Impulse, Austausch in der (Klein-) Gruppe, Selbstreflexion, Präsentation, Hospitationen

**Mi, 15-mal ab 7.10.2020** 17.00 – 21.30

Seminarraum 10.07 20.16240  
€ 505,-; Materialbeitrag € 25,-  
Mag.<sup>a</sup> Ulrike Kneidinger-Peherstorfer, Spiegel-Elternbildung

