



greisinghof

Bildungshaus

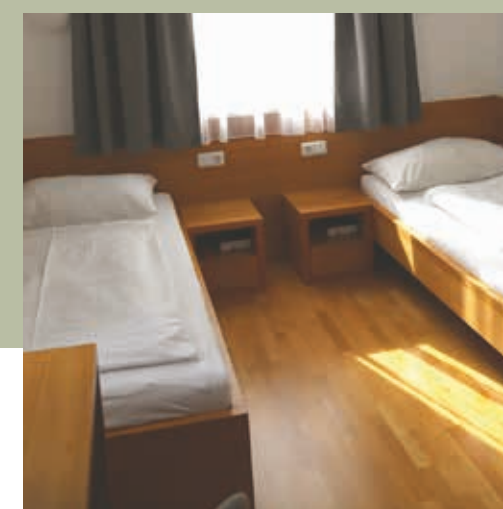


Kurs- programm 2025/2026

Rückzug.
Begegnung.
Beginn.



Bildungshaus Greisinghof



„Ein Haus,
das atmet.
Ein Ort,
der wirkt!“

Rückzug. Begegnung. Beginn.

Greisinghof – das ist kein Ort wie jeder andere. Es ist ein Platz zum Innehalten, zum Auftanken, zum Durchatmen. Eingebettet in die sanften Hügel des Mühlviertels, öffnet sich hier ein Raum für all jene, die auf der Suche sind: nach Tiefe, nach Sinn, nach Gemeinschaft oder einfach nach einem Moment für sich.

Ob Seminar, Retreat, Klausur, Pilgererlebnis oder persönliche Auszeit: Das Bildungshaus bietet den idealen Rahmen, um zur Ruhe zu kommen – und gleichzeitig neue Perspektiven zu entdecken. Zwischen Achtsamkeit und Aufbruch entsteht eine Atmosphäre, die bewegt.

Acht lichtdurchflutete Seminar- und Meditationsräume, ausgestattet mit modernster Technik, bieten großzügig Platz zum Denken, Fühlen und Entwickeln sowie zum kreativen Arbeiten. Die 38 schlicht und erdend gehaltenen Gästezimmer – davon 24 Einzel- und 14 Zweibettzimmer, teilweise barrierefrei – sorgen für erholsamen Schlaf und persönliche Rückzugsmöglichkeiten.

Wer Raum sucht – innen wie außen – findet ihn hier: im liebevoll angelegten Bibelgarten, in der künstlerisch bemalten Hauskirche, im gepflegten Park und in jedem stillen Winkel. Wer Wärme sucht, findet sie in der Küche: regional, hochwertig, mit Liebe gekocht und zubereitet.

Greisinghof – das ist mehr als ein Tagungsort. Es ist ein Ort der Wandlung, getragen von spiritueller Weite und menschlicher Nähe – als Einrichtung der Marianisten und der Diözese Linz. Für Menschen, die wachsen wollen. Und die spüren: Manchmal beginnt etwas Großes mit einem leisen Schritt.

Seien Sie unser Gast und entdecken Sie sich bei uns neu!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website sowie auf unseren Social Media Kanälen.

www.greisinghof.at

  [bildungshaus_greisinghof](#)

+43 (0)7263 86011
bildungshaus@greisinghof.at

Bildungshaus Greisinghof
Mistlberg 20, A-4284 Tragwein



**„Nur in der Stille
beginnt das Hören.
Nur im Hören beginnt
das Verstehen.
Und nur im Verstehen
beginnt der Weg.“**

Editorial

**„Neue Wege entstehen,
wenn wir uns öffnen –
für das, was uns
wirklich bewegt.“**

Liebe Freundinnen und Freunde des Greisinghofs!

Die aufmerksame Leserin, der aufmerksame Leser hat es vielleicht schon bemerkt: Immer wieder findet sich auf unseren Aussendungen unser Motto „Rückzug. Begegnung. Beginn.“ Ein Leitsatz, der unserem Bildungshaus – diesem „Ort der kreativen Ruhe“ – gleichsam in die DNA eingeschrieben ist.

Um sich seiner eigenen Werte bewusst zu werden, um sich selbst wieder zu spüren, ganzheitlich wahrzunehmen, braucht es hin und wieder diesen Schritt heraus: Heraus aus dem Alltag, heraus aus dem ständigen Druck zu funktionieren, heraus aus einem Klima, das auslaugt und uns erschöpft. Doch dieser Schritt ist kein Rückschritt. Er ist eine Chance – ein Perspektivenwechsel. Er erlaubt uns, Dinge, Situationen oder auch Herausforderungen mit neuen Augen zu sehen.

Gemäß unserem Motto folgt auf den Rückzug die Begegnung: Begegnung mit Menschen, die ähnliche Themen bewegen, mit denen man sich austauschen, vielleicht auch gemeinsam wachsen kann. Begegnung aber auch mit Menschen, die unseren Blick weiten, die uns ermutigen, neue Wege zu denken – und zu gehen. Plötzlich verändert sich die Sichtweise –

und damit auch das Empfinden. Neue Möglichkeiten tun sich auf. Und was zunächst festgefahren schien, kommt wieder in Bewegung.

Ein Beginn wird möglich – manchmal leise, manchmal kraftvoll – aber immer aus der eigenen, segensbewohnten Mitte heraus.

Auch als Bildungshaus erleben wir diesen Prozess: Manche Rahmenbedingungen verändern sich, manches scheint ins Stocken zu geraten – und doch entstehen durch Austausch, durch Offenheit und neue Impulse immer wieder neue Wege. Es geht weiter – anders vielleicht, aber oft auch erneuert oder mit klaren Visionen.

Unser neues Kursprogramm möchte Ihnen Räume öffnen – für Rückzug, für echte Begegnung.

Der Neubeginn stellt sich meist von selbst ein, wenn man sich vertrauensvoll einlässt.

Möge dieses Programm Sie begleiten – hin zu neuen Perspektiven, gestärkter Lebendigkeit und einem bewussten Neubeginn.

Herzlichst,

P. Mag. Hans Eidenberger SM
Geistlicher Assistent



Mag. Berthold Tauber
Bildungshausleiter



Kursprogramm September / Oktober 2025

Wie lässt sich Erträumtes in die Tat umsetzen? Mutig und ohne Zweifel das Leben erspüren? Wer mit allen Sinnen unterwegs ist, sich fortbewegt, um heim zu finden - und dabei die Buntheit des Herbstes genießt - tanzend vielleicht oder auch einfach nur in der Stille - erkennt vielleicht, wie Werte wirken. Lasst uns ein Stück des Weges gemeinsam gehen - dir zuliebe!



K 2509/1

Wie komme ich vom Träumen ins Tun?

Leitung:
Dr. Thomas Duschlbauer, MA
Kommunikationswissenschaftler und
Kreativ-Trainer mit Schwerpunkt Life Design
Anwendungen
Mag.a Barbara Larcher
Coaching und Begleitung, Somatic-Expe-
riencing-Traumarbeit nach Peter Levine,
Systemische Strukturaufstellungen,

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 29. August 2025, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 31. August 2025, 13.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 12, max. 18 Personen

Mit Life Design das eigene Leben bewusst gestalten
Life Design ist eine kreative Methode, um das eigene Leben sinnvoll, selbstbestimmt und erfüllend zu gestalten. Entwickelt aus Denkansätzen aus Design und Innovation, unterstützt sie dabei, neue Perspektiven zu entdecken, konkrete Schritte zu gehen – und ins Handeln zu kommen. Ob bei beruflicher Neuorientierung, in persönlichen Übergangsphasen oder in belastenden Lebenslagen wie der Pflege von Angehörigen: Life Design hilft, individuelle Lösungen zu entwickeln und neue Wege zu entwerfen. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage: Was wäre, wenn...? Wir probieren aus, lernen Neues, verändern unseren Blick auf die Welt – ohne uns selbst zu verbiegen. Wir bleiben, wie wir sind – und wachsen dennoch über uns hinaus. Ein Tag voller Impulse, Experimente und Reflexion: Was wäre heute anders, wenn Sie Ihr Leben neu entwerfen könnten?

Sept/Okt

greisinghof

K 2509/2

Verwirkliche deinen Herzenstraum.



Lege deinen Grundstein für dein Herzensprojekt

Hast du schon lange eine Idee, eine Vision, die du gerne umsetzen möchtest – doch irgendetwas hält dich zurück? Ängste, Selbstzweifel, fehlende Zeit oder Motivation? Fühlst du dich manchmal allein auf deinem Weg? Dann lade ich dich herzlich ein, heute den ersten Schritt zu wagen und deinem Herzenstraum näherzukommen:

- Deine Kreativität zu entfalten
- Mut und Zuversicht zu spüren
- Ängste und Zweifel loszulassen
- Konkrete nächste Schritte zu planen

Gemeinsam mit einer unterstützenden Gruppe kannst du innere Blockaden leichter überwinden und dich mit neuer Energie auf den Weg zu deiner Vision machen. Nach diesem Tag wirst du gestärkt und inspiriert nach Hause gehen – bereit, deine Idee aktiv umzusetzen. Lass uns gemeinsam den Grundstein für dein Herzensprojekt legen.

Leitung: Susanne Reinhart
Spiritueller Begleiterin, Selbstliebe-Coach,
Meditationslehrerin

Kursbeitrag:
EUR 85,00

Termin:
Samstag, 06. September 2025,
09.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 8, max. 15 Personen

K 2509/3

Mit allen Sinnen unterwegs.



Naturerlebnis-Wandertage rund um den Greisinghof

Die sanft hügelige Landschaft rund um den Greisinghof lädt dazu ein, Schritt für Schritt entdeckt zu werden. Auf abwechslungsreichen Wegen lässt sich die Natur des Mühlviertels in ihrer ganzen Vielfalt erleben. Gemeinsam mit Waldluftbademeister Franz Windischhofer begeben Sie sich auf geführte Touren zu altüberlieferten und neu entdeckten Naturkraftplätzen. Dabei tauchen Sie ein in die wohlthuende Atmosphäre der umliegenden Wälder und begegnen Besonderheiten sowie kleinen Wundern am Wegesrand.

Für Montagnachmittag und Donnerstagvormittag sind gemütliche Wanderungen mit einer Dauer von etwa 2 bis 2,5 Stunden geplant. Am Dienstag und Mittwoch erwarten Sie ausgedehnte Touren mit Gehzeiten von 5 bis 6 Stunden.

Leitung: Franz Windischhofer,
Waldluftbademeister

Kursbeitrag:
EUR 50,00

Termin:
Montag, 08. September 2025, 14.00 Uhr bis
Donnerstag, 11. September 2025, 13.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 6, max. 15 Personen

Mitzubringen sind:
Festes Schuhwerk, Wanderbekleidung,
Regenschutz

Sept/Okt



K 2509/4

Singen und Tanzen mit Kohelet 3.

Leitung:

Ewa und Mag. Bohdan Hanushevsky

Kursbeitrag:

EUR 25,- pro Termin

Termine:

- a) Donnerstag, 18. September 2025
- b) Donnerstag, 30. Oktober 2025
- c) Donnerstag, 20. November 2025
- d) Donnerstag, 08. Jänner 2026
- e) Donnerstag, 12. Februar 2026
- f) Donnerstag, 19. März 2026
- g) Donnerstag, 16. April 2026
- h) Donnerstag, 07. Mai 2026
- i) Donnerstag, 11. Juni 2026

Jeweils 16.00 bis 18.30 Uhr

Mindestens 10 TeilnehmerInnen.

Fröhliche und meditative Lieder und Tänze aus Osteuropa, Israel und anderen Regionen der Welt – begleitet von Live-Musik

„Es gibt eine Zeit zu weinen, eine Zeit zu lachen, eine Zeit zu singen, zu spielen – und eine Zeit zu tanzen ...“ (nach Kohelet 3,1ff)

An diesem besonderen Nachmittag feiern wir das Leben in seiner Vielfalt. Mit einfachen Kreistänzen und berührenden Liedern aus verschiedenen Kulturen – vor allem aus Osteuropa und Israel – lassen wir Körper und Seele in Bewegung kommen. Es braucht keine Vorkenntnisse, keine großen Schritte – nur die Freude an der Musik, an der Bewegung und am Miteinander. Wir tanzen und singen mit wenig Anleitung und vielen offenen Herzen – kraftvoll, still, ausgelassen, verbunden. Die Live-Musik von Kohelet 3 trägt und begleitet uns dabei. In der Pause gibt es Zeit zum Innehalten und Stärken – bei Tee, Butterbrot mit Salz & frischen Kräutern.



Kooperationsveranstaltung

Marmelade und Miteinander.

Leitung:

MMag. Astrid Hollaus/Theologin, Seelsorgerin, Gesprächsleiterin

Begleitung:

Team Trauerpastoral des Dekanates Unterweißenbach

Unkostenbeitrag:

EUR 15,-

Termin:

Donnerstag, 18. September 2025, 08.30 bis 10.30 Uhr

Anmeldung:

MMag. Astrid Hollaus
astrid.hollaus@dioezese-linz.at
0676/877666326

:

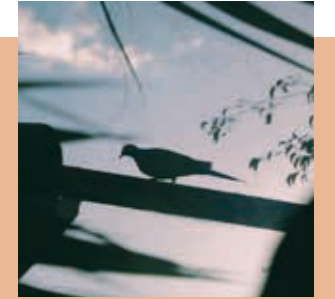
Frühstück für Verwitwete

Ein gemütliches Frühstück genießen, plaudern, sich erinnern oder einfach zusammen sein. Sich austauschen mit Menschen, die so wie DU einen Verlust erlitten haben, weil kürzlich oder auch schon vor längerer Zeit die Lebenspartnerin/ der Lebenspartner verstorben ist.

Mit Menschen, die diesen Weg bereits auf unterschiedliche Art und Weise beschritten haben. Gemeinsam Lachen und Weinen, Schweigen und Reden, Alltägliches und Tiefgründiges besprechen. Wir freuen uns auf ein zwangloses Treffen in geschützter Atmosphäre.

K 2509/5

Mir zuliebe.



Schreib-Auszeit zur blauen Stunde

Die blaue Stunde ist eine besondere Tageszeit, zu der das Licht weicher wird und die Gedanken ihr Tempo und ihre Lautstärke zurücknehmen. Sie erinnert uns an die Flüchtigkeit des Augenblicks und lädt zum Innehalten ein. Diese Auszeit zur blauen Stunde ist ein Ort der Verabredung mit sich selbst. Sie ist eine Einladung an alle, die schreibend sich begegnen und ihr kreatives Selbst nähren und entfalten wollen, ohne Leistungsdruck und Bewertung, aber mit viel Inspiration.

Nach einer kurzen Einstimmungsrunde eröffnet ein Schreibimpuls eine stille Schreibzeit. Anschließend ist der Raum offen für das Teilen der Texte und einen wertschätzenden Austausch. Es ist keinerlei Schreiberfahrung erforderlich.

„Mir zuliebe“ eignet sich auch für alle, die ihre (noch) schlummernde Schreiblust in der geschützten Atmosphäre einer achtsamen Gruppe wecken möchten.

Leitung:

Maria Punz, Schreibgruppenleiterin (Poesie- und Bibliotherapie), Gestaltpädagogin

Kursbeitrag:

EUR 15,- pro Termin

Termine sind einzeln buchbar

Termine :

jeweils Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr

- a) 22. September 2025
- b) 03. November 2025
- c) 15. Dezember 2025
- d) 26. Jänner 2026
- e) 09. März 2026
- f) 20. April 2026
- g) 01. Juni 2026

Mind. 6 TN

K 2509/6

Labyrinth und Tanz.



Den Weg des Lebens erfahren

Das Labyrinth ist ein altes, symbolisches Zeichen für die Suche des Menschen nach der Mitte. Die verschlungenen Linien sind aber nicht nur ein Weg der Erkenntnis und Weisheit sowie Urbild großartiger Geschichten, sondern auch ein Ort des Tanzes. Tanz, seit Urzeiten ein wichtiges Ausdrucksmittel des Menschen, oft auch sein Begleiter bei der Findung seiner Mitte, war mit der Tradition des Labyrinths immer eng verbunden.

Mit Kreis- und Schlangentänzen werden wir den alten, geheimnisvollen Spuren des Labyrinths folgen, es von verschiedenen Seiten kennen lernen und die faszinierenden bzw. für den eigenen Lebensweg so hilfreichen Antworten des Labyrinths entdecken.

Leitung:

Mag. Gernot Candolini, Labyrinthbauer und Buchautor

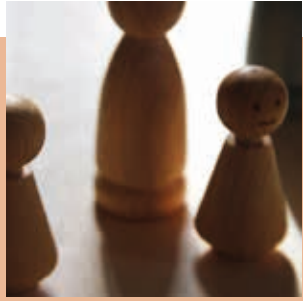
Mag. Bohdan Hanushevsky, Kohelet 3, Akkordeon -osteuropäische Musik&Tänze

Kursbeitrag:

EUR 160,-

Termin:

Freitag, 26. September 2025, 16.00 Uhr bis Sonntag, 28. September 2025, 13.00 Uhr



K 2509/7

Gehen mit dem Geist.

Leitung: Helga Mahrer,
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Kursbeitrag:
EUR 120,00 für Aufsteller mit eig. Thema
EUR 70,00 für Darsteller

Termin
Samstag, 27. September 2025,
09.00 bis 15.30 Uhr

Teilnehmer:
mind. 6, max. 12 Personen

Familienaufstellen nach Bert Hellinger

Es kann für dich eine besonders heilende Erfahrung sein, dich geführt zu erleben, vor der geistigen Kraft, die alles lenkt. Sie zeigt uns genau, wo wir zurzeit stehen. Unsere Ahnen, unsere Wurzeln, sind die Kraft, die bei vielen durch Verletzungen, die in der Vergangenheit passiert sind, unterbrochen wurde. Es liegt an uns, sich mit der Thematik Familie und deren Ordnungen des Lebens zu beschäftigen, um dadurch selbstbestimmt ein leichtes, zufriedenes und gesundes Leben zu führen. Es sind einfache Hilfestellungen und Wegweiser, die du im Seminar erfährst und dann selbst in dein Leben einweben kannst. Durch das geistige Aufstellen – das frei von Interpretationen ist – wird einfach und klar ersichtlich, wo die Energie nicht fließen kann und wo es Heilung benötigt.



K 2510/1

Das Leben (wieder) fühlen.

Leitung:
Michaela Spandl,
Impulsgeberin und Wegbegleiterin

Kursbeitrag:
EUR 95,-

Termine:
Samstag, 04. Oktober 2025,
09.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 8, max. 15 Personen

Gestalte deine innere Landkarte – mit einer Gefühlscollage zu mehr Selbstverbindung.

Gefühle leiten und begleiten uns tagtäglich, bewusst und unbewusst. Gefühle der Freude, der Verliebtheit und des Glücks spüren wir gern. Doch wie sieht es mit Gefühlen der Scham, der Trauer, der Angst und ihren Begleitern aus? Wie gehen wir mit „ungeliebten“ Empfindungen, familiären Mustern und Prägungen um? Erlauben wir uns ein gefühlvolles Leben und wie spürt sich das an? Mit Übungen und Impulsen tauchen wir in die Welt der Gefühle und Emotionen ein, machen Gefühle sichtbar und gestalten eine Gefühlscollage, die ein wertvoller und unterstützender Anker im täglichen Leben sein kann.

Ziel des Workshops ist ein gesunder Umgang mit Gefühlen.

K 2510/2

Herbst-YOGA-Retreat.



Tauche ein in die Ruhe und Kraft des Herbstes

Eine inspirierende Kundalini-Yoga-Reise mit Helga Mahrer – für einen erholsamen und kraftvollen Start in den Herbst. Dieses exklusive Yogaretreat bietet Raum, um in Einklang mit sich selbst zu kommen. Inmitten wohltuender Kundalini-Yoga-einheiten, meditativer Auszeiten und bereichernder Naturerlebnisse finden Körper, Geist und Seele neue Balance und Stärkung. Der Alltag darf losgelassen werden – Ruhe, Klarheit und neue Energie können entstehen. Besonders wirkungsvoll sind die klar geführten Meditationen, die in diesem Retreat eine zentrale Rolle einnehmen. Ergänzt wird das Programm durch mentale Impulse, Atemübungen, das Chanten von Mantren sowie durch eine tief entspannende Abendeinheit und eine besonders nährnde Morgeneinheit. Helga Mahrer begleitet die Teilnehmenden achtsam auf dieser besonderen Reise zur inneren Balance.

Leitung: Helga Mahrer,
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Kursbeitrag:
EUR 125,-

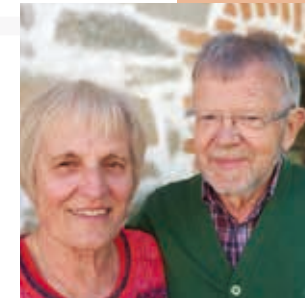
Termin:
Freitag, 03. Oktober 2025, 15.00 Uhr bis
Samstag, 04. Oktober 2025, 13:00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 10, max. 16 Personen

Mit Abend- und Morgeneinheiten!

Gastseminar

Aus unserer Mitte leben.



Meditationskurs für Geübte: Schritte zu einem achtsameren Leben und zum Jesusgebet

Viele Menschen sehnen sich nach mehr Stille und sind auf der Suche nach einer einfachen Gebetsweise, in der es keine Worte braucht. Wir meditieren im Wahrnehmen unseres Körpers und Atems. Herz und Gefühle sind dabei wichtiger als der Kopf mit seinen Gedanken.

Die Stille wird uns öffnen für das, was uns zutiefst betrifft, hier und jetzt. Die Ausrichtung auf Gott gibt Halt und befreit vom „Alles Machen-müssen“. Gestärkt von unserer inneren Quelle und der Gemeinschaft können wir achtsamer in unserem Alltag leben.

Anmeldung: gerhard.lehrner@a1.net, 0664/917 25 26

Leitung:
Marianne und Mag. Gerhard Lehrner,
Meditationsbegleiter

Kursbeitrag:
Geübte: EUR 5,- je Einheit

Termine Geübte:
a) Do, 9.10. | Fr, 10.10.25
b) Do, 6.11. | Fr, 7.11.25
c) Do, 11.12. | Fr, 12.12.25
d) Do, 8.1. | Fr, 9.1.26
e) Do, 12.2. | Fr, 13.2.26
f) Do, 12.3. | Fr, 13.3.26
g) Do, 9.4. | Fr, 10.4.26
h) Do, 7.5. | Fr, 8.5.26
i) Do, 11.6. | Fr, 12.6.26

DO 19.30 bis 21.00 Uhr | FR 8.30 bis 10.00 Uhr



K 2510/3

Christliches Handauflegen.

Leitung: Raffael Boriés, Schweiz, Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor,

Kursbeitrag:
EUR 125,-

Termin:
Freitag, 10. Oktober 2025, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 12. Oktober 2025, 13.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 8 und max. 15 TN

Heilung aus Liebe – Berührung, die stärkt und segnet

„... und sie werden ihre Hände auflegen.“ Im schlichten Handauflegen kann sich eine tiefe Kraft entfalten – eine Kraft, die tröstet, stärkt und heilen kann. In dieser stillen Geste fließt die göttliche Liebe, die als Segen und Heilung erfahrbar wird. Heilung geschieht im Zusammenspiel göttlicher Kräfte und der lebendigen Energien der Natur – durch ein offenes Herz und hingebungsvolle Hände. Der Mensch ist dabei Werkzeug, nicht Urheber: Alles ist Gottes Wirken. Das spirituelle Heilen durch das Auflegen der Hände unterstützt einen ganzheitlichen Gesundungsprozess – körperlich, seelisch und geistig. Diese Tage sind offen für alle: Menschen in seelischer oder körperlicher Not ebenso wie jene, die durch Gebet und meditative Hingabe ein heilendes Energiefeld mitgestalten möchten. Impulse, kleine Übungen und die segnende Kraft der Natur begleiten uns dabei.



K 2510/4

Auftanken - Loslassen - Strahlen.

Leitung:
Claudia Haunschmid, Prozessbegleiterin für Frauen, Coach für Neurosystemische Integration®, ganzheitlich-integrative Traumaarbeit

Elisabeth Ackerer, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Coach für Neurosystemische Integration®, ganzheitlich-integrative Traumaarbeit

Kursbeitrag:
EUR 180,-

Termin:
Samstag, 11. Oktober 2025, 10.00 Uhr bis
Sonntag, 12. Oktober 2025, 16.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 10, max. 15 Personen

Auftanktage für Frauen im Herbst

Nimm dir Zeit für dich selbst und entdecke, was es bedeutet, dich um dein Wohlbefinden zu kümmern. In den zwei Tagen erfährst du, wie der Mondzyklus uns Frauen im Alltag beeinflusst. Begleitend dazu, lassen wir Wissen der TCM einfließen. Wir zeigen dir, wie du deine Selbstfürsorge stärken und so Kraft für deinen Alltag schöpfen kannst.

Freue dich auf inspirierende Gespräche, kreative Übungen und viele Momente der Entspannung.

K 2510/5

Fort-Bewegung, die heim-wärts führt.

Wanderexerzitien 2025

Meistens ist das äußere, sichtbare Ereignis des Aufbruchs von einem verborgenen, inneren Wunsch getragen, endlich – irgendwo – innerlich – anzukommen. Der Mensch ist in seiner Existenzform ein Pilger, der die Sehnsucht nach Beheimatung in sich trägt und daher nicht eher still werden kann, bevor nicht sein Herz an einem Ort der Geborgenheit ankommt. Aufbruchsgeschichten aus der Bibel werden uns helfen, die eigenen Weg-Motive besser zu ergründen und Gott als lebendiges Du zu erfahren, bei dem unsere Sehnsüchte ankommen dürfen.

Gestaltungselemente: eine längere Wanderung pro Tag (ca. 3h), Zeiten der Stille, spirituelle Impulse, meditative Elemente und Eucharistiefeier.



Leitung:
P. Mag. Hans Eidenberger SM, Bibelgärtner und Pilgerbegleiter

Kursbeitrag:
EUR 55,-

Termine:
Montag, 13. Oktober 2025, 16.00 Uhr bis
Donnerstag, 16. Oktober 2025, 12.00 Uhr

Mitzubringen:
Wanderausrüstung, festes Schuhwerk
Regenschutz.

Teilnehmer:
mind. 8, max. 16 Personen

K 2510/6

Lebendig ist das Wort.

Bibelkurs- und Lebenskurs in 4 Modulen: Die Bibel für unser Leben hilfreich erschließen

Dieser Bibelkurs hat seinen Ansatz mitten im Leben. Die Themen der Kurseinheiten orientieren sich an aktuellen Lebensfragen, die uns immer wieder herausfordern. Über unsere Sehnsucht nach Sicherheit, Gemeinschaft, Frieden, Gesundheit sowie Hoffnung, Wertschätzung, Würde und Liebe kommen wir anhand konkreter Bibeltexte ins Gespräch. Viel Zeit ist jeweils für spontane Fragen rund um die Bibel und unser Leben vorgesehen. Was können wir mit den Texten und Geschichten aus einer ganz anderen Zeit und Kultur heute konkret anfangen? Sind diese Texte noch „wahr“? Gemeinsam wollen wir entdecken, wie die biblische Botschaft unseren Glauben stärken und unsere Freude am Leben vertiefen kann. Aus diesem Miteinander schöpfen wir Kraft für den Alltag und für eine lebenswerte Zukunft.



Leitung: Dr. Franz Kogler, Em. Leiter Bibelwerk Linz

Kursbeitrag:
EUR 240,- (für alle 4 Module)

Termine:
18. – 19. Oktober 2025
15. – 16. November 2025
24. – 25. Jänner 2026
28. Februar – 1. März 2026

Jeweils Samstag, 9.00 Uhr (inkl. Abendei-
heit) bis Sonntag, 12.30 Uhr.

Teilnehmer:
mind. 12, max. 20 Personen

KUNST

im Greisinghof

Vernissage mit Ehrentraud Gasser-Grabow Do, 16.10.25, 19.00 Uhr

„Zeit haben, in die Stille gehen“

Zur Ausstellung spricht: Mag. Ernst Hager
Musik: Wolfgang Weissengruber Sen.
Kulinarische Umrahmung

Über die Künstlerin

Ehrentraud Gasser-Grabow geb. 1943 in Posen, aufgewachsen in der BRD, lebt und arbeitet seit 1980 in Österreich / Hagenberg. Autodidakt, erste Zeichen- und Malstunden bei Hilda Ney (akad. Malerin) in München. Intensive Beschäftigung mit Seidenmalerei, Lernaufenthalte in Deutschland bei Ute Patel-Mißfeld. Einzelausstellungen und Ausstellungsbeteiligungen im In- und Ausland; 2001 Herausgabe des Bildbandes „Ein Stückchen Glück“ im Verlag der Bibliothek der Provinz.

Mitglied der Kulturgruppe CART seit 1981.
Verleihung des Titels Konsulent 2013



K 2510/7

Die Buntheit des Herbstes genießen.



Heilsames SuppenSaftFasten

Fühlst du dich manchmal überfordert vom Zuviel – beim Essen, im Alltag, im ständigen Funktionieren? Und spürst gleichzeitig eine Sehnsucht nach innerer Ruhe und echter Nahrung für Seele und Geist? Diese Fastenwoche bietet dir eine wohltuende Auszeit.

Das Buchinger/Lütznauer SuppenSaftFasten verbindet hochwertige Fastenverpflegung mit Naturerleben, Bewegung, Meditation, Gesprächsrunden und Impulsen für eine gesunde Lebensweise. Du darfst loslassen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen – in einer achtsamen, unterstützenden Gemeinschaft. Mit neuer Klarheit und gestärktem Wohlbefinden kehrst du in deinen Alltag zurück.

FotoQuelle: New You Image Lutz Künzel

K 2510/8

Ruhe finden – Tänze für die Seele.



Ein Wochenende mit Kreistänzen und innerer Einkehr

An diesem Wochenende stehen einfache, meditative Tänze und die Freude an der gemeinsamen Bewegung im Mittelpunkt. Dabei bekommen auch die Themen Raum, die uns innerlich bewegen und beschäftigen.

- Bewegt zur Ruhe kommen
- Aus der Ruhe in Bewegung finden

Durch die sich wiederholenden, achtsamen Schritte können innere Prozesse angestoßen und mit Leichtigkeit begleitet werden. Es darf geschehen, was geschehen möchte – in Bewegung, im Stillwerden, im Dasein. Begleitend zum Tanzen gibt es Raum für Austausch, kurze Texte sowie meditative Impulse. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Freude an Musik, an Bewegung und am gemeinsamen Erleben.

Leitung:

Veronika Santer
Meditationsleiterin, Integrative Tanzpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Energetikerin

Kursbeitrag:

EUR 95,-

Termin:

Samstag, 25. Oktober 2025, 10.00 Uhr bis
Sonntag, 26. Oktober 2025, 13.30 Uhr

Teilnehmer:

mind. 7, max. 12 Personen



Kooperationsveranstaltung

Ein Stück des Weges

Leitung:

MMag. Astrid Hollaus/Theologin, Seelsorgerin, Gesprächsleiterin

Begleitung:

Team Trauerpastoral des Dekanates Unterweißenbach

Unkostenbeitrag:

EUR 20,-

Termin:

Samstag, 25. Oktober 2026,
09.00 bis ca. 14.00 Uhr,
gemeinsames Mittagessen inkludiert

Anmeldung:

astrid.hollaus@dioezese-linz.at
0676/877666326

Wanderung für Menschen, die um ein Kind trauern

Körperlich in Bewegung kommen, die Natur spüren, in mich gehen, ins Gespräch kommen. Fühl dich eingeladen zu einer Wanderung, gemeinsam mit Menschen, die so wie DU den Verlust eines Kindes betrauern. Unterschiedliche Leben, verschiedene Bewältigungsstrategien, ähnliches Schicksal.

Trauer ist ein natürlicher, langer und individueller Prozess. Eine gemeinsame Trauerwanderung kann als kleiner Baustein dazu beitragen, sie besser bewältigen zu können. Wir werden ca. 3 Stunden in gemütlichem Tempo, bereichert durch Impulspausen, unterwegs sein. Die gemeinsame Zeit wird mit einem Mittagessen im Greisinghof beendet.



K 2510/9

Werte wirken

Leitung: Sylvia Brazda BSc. MA

Coaching, Training, www.sysimpuls.at

Kursbeitrag:

EUR 100,-

Termin:

Samstag, 25. Oktober 2025
09.00 bis 17.00 Uhr
ODER
Samstag, 07. Februar 2026
09.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmer:

mind. 10, max. 12 Personen

Mitzubringen:

Schreibutensilien

Resiliente Beziehungen aktiv gestalten

Beziehungen begleiten uns ein Leben lang – sie sind grundlegend für unser Wohlbefinden, unsere Stabilität und unsere Lebensqualität. Doch was macht sie tragfähig und lebendig, gerade in herausfordernden Zeiten? In diesem Seminar schauen wir auf unsere persönlichen Werte und Glaubenssätze als Basis gelingender Beziehungsgestaltung. Mit Hilfe anschaulicher Modelle sowie praktischen Übungen und Reflexionen lernen wir, bewusster zu kommunizieren, stressverstärkende Muster zu erkennen und in angespannten Momenten handlungsfähig zu bleiben. Das Ziel ist es, Beziehungen aktiv, achtsam und resilient zu gestalten und aus innerer Klarheit heraus neue Handlungsspielräume zu entdecken. Ziele:

- Eigene Werte und Beziehungsmuster erkennen
- Kommunikationsfähigkeit vertiefen
- Resilienz im Miteinander stärken und anwenden



„Vernetzen statt verzweifeln“



Sie ist Theologin, Pastoralassistentin, Mutter von drei Kindern, Bibelliebhaberin – und eine Frau, die Mut macht. Astrid Hollaus denkt Kirche nicht als abgeschottetes System, sondern als lebendigen, lernenden Organismus - im Austausch mit der Gesellschaft, mit anderen Menschen, mit sich selbst und mit Gott. Im Gespräch mit ihr wird klar: Veränderung braucht Mut, Reflexion, Gemeinschaft – und Visionen, die über den Tellerrand hinausreichen.



„Veränderung beginnt mit den Mutigen - nicht mit den perfekten Bedingungen.“

Astrid Hollaus

Was hat dich zur Theologie geführt – trotz anderer Studienpläne?

Begonnen habe ich mit Psychologie und wollte es im zweiten Jahr mit Sport kombinieren. An Theologie hatte ich ursprünglich überhaupt nicht gedacht. Im ersten Studienjahr lernte ich in einem katholischen Student:innenheim in Salzburg einige Theologiestudierende kennen. Der Schwenk war tatsächlich ein „Blitzmoment“ – und zwar während eines Weisprungtrainings für die Sport-Aufnahmeprüfung.

Was war deine prägendste Glaubenserfahrung – und was bleibt davon?

Mit Anfang 20 hatte ich eine intensive innere Erfahrung, die eine große Suchbewegung auslöste. Halt fand ich in einer kleinen christlichen Gruppe, in der Pfarre und durch meinen ersten geistlichen Begleiter. Verschiedene Lebensereignisse und Glaubenskrisen haben mein Gottesbild verändert. Heute höre ich mehr zu und bin offener gegenüber den Zugängen anderer. Doch die Zuversicht, dass da MEHR ist, trägt mich nach wie vor.

Welche Rolle spielt die Bibel für dich – persönlich und beruflich?

Ich beginne meinen Tag mit den Tageslesungen und die Bibel war mir auch in Krisenzeiten eine Stütze. Ein Beispiel: Der „Auszug aus Ägypten“ im Buch Exodus stand für mich für den Schritt in einen neuen Lebensabschnitt – befreiend und zugleich herausfordernd. Die Bibel hat mir geholfen, mein eigenes Leben besser zu verstehen.

Was macht für dich gelingende Kooperation aus?

Vertrauen, Verlässlichkeit und die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Eine gute Zusammenarbeit lebt davon, dass man bereit ist, eigene Ideen zu hinterfragen und sich von anderen inspirieren zu lassen.

Gibt es ein Erlebnis, bei dem du besonders gespürt hast: Gemeinsam geht mehr?

Ganz klar: In einer „Projektschmiede“ im Rahmen eines Lehrgangs wurde mein Vorschlag von der Gruppe nach einer bestimmten Methode hinterfragt und weiterentwickelt. Die Perspektiven der anderen haben das Projekt komplett verändert – und es wurde besser, menschennäher. So bereichernd!

Wie erlebst du dein Engagement als Frau in der Kirche?

Vor meiner Tätigkeit als Pastoralassistentin war mir nicht bewusst, wie es sich anfühlt, als Frau in der katholischen Kirche zu arbeiten. Oft zählt im Endeffekt nur, dass ein Priester Sakramente spendet – nicht, was oder wie ich wirke. Diese Strukturen sind tief verankert, auch gesellschaftlich. Und dennoch: Es gibt so viele engagierte Menschen, die aus dem Evangelium heraus Kirche mitgestalten. Das gibt Hoffnung.

Was bedeutet für dich eine zukunftsfähige Kirche – und wie kommen wir dorthin?

Jesus verkündete, heilte, betete und stiftete Gemeinschaft – das sind für mich die vier Grundfunktionen von Kirche. Der erste Schritt? Eine wertschätzende Haltung jedem Menschen gegenüber. Und ein Perspektivenwechsel: Nicht „wir erklären euch Kirche“, sondern „was kann ich vom anderen über Gottes Wirken lernen?“

Du sprichst davon, dass es eine „Koalition der Willigen“ braucht. Was meinst du damit?

Es geht darum, sich mit Menschen zu verbinden, die „gewillt“ sind, in bestimmten Themenbereichen etwas bewegen wollen. Weniger jammern, mehr gestalten – mit dem, was wir haben. Natürlich geht nicht jeder: sofort mit, das ist okay. Wichtig ist der respektvolle Umgang. Unterschiedliches darf nebeneinander existieren. Veränderung beginnt mit den Mutigen.

Wie gelingt es dir, andere (und dich selbst) zu ermutigen, Verantwortung zu übernehmen?

Manche Tage sprudeln vor Ideen – da tu ich einfach. Ansonsten versuche ich, durch Begeisterung, Krea-



tivität und Zuhören zu inspirieren. Durch gemeinsames Ausprobieren, Reflektieren und Weiterentwickeln entstehen oft ganz praktische Konzepte – etwa für die Firmvorbereitung oder die Trauerpastoral.

Welche Rolle spielt Selbstreflexion für dich – persönlich und im kirchlichen Kontext?

Selbstreflexion ist für mich essenziell. Mein Umfeld – Familie, Freunde, Kolleg:innen – hält mir immer wieder einen Spiegel vor. Das ist manchmal anstrengend, aber wichtig. Und: Auch die Kirche als Ganzes muss sich reflektieren. Wir stecken in einer massiven Umbruchszeit. Visionen sind nötig – und offene Fragen wie: Was würde Jesus heute tun?

Wie gelingt es dir, die Bibel im pastoralen Alltag lebendig zu machen?

Das ist ein lebenslanges Projekt. Ich beschäftige mich intensiv mit den Entstehungskontexten, aber manche Texte bleiben herausfordernd – auch für mich. Wenn es gelingt, dass Funken überspringen, dann meist, weil ich selbst berührt bin. Die Menschen spüren: Das hat mit meinem Leben zu tun.

Gibt es Bibelstellen, die dir besonders Kraft geben?

Viele! Gerade begleitet mich das Johannesevangelium – besonders die Verheißung des „Beistands“, die Jesus seinen Zuhörer:innen zuteil werden lässt. Ich habe selbst schon so oft erlebt, dass ich aus einem „Sumpf“ wieder herausgezogen wurde. Das stärkt mein Vertrauen, dass auch Zukünftiges tragbar sein wird.

Welche Menschen oder Bewegungen inspirieren dich?

Alle, die sich für eine gerechte, friedliche und lebenswerte Welt einsetzen – auch gegen Widerstände. Sei es im Bereich Menschenrechte, Klima oder Demokratie: es braucht Menschen, die mutig und motiviert vorangehen und dabei versuchen, andere dort abzuholen, wo sie gerade stehen.

Was rätst du jungen Menschen, die sich engagieren wollen, aber nicht wissen, wo anfangen?

Frag dich: Wofür brennst du? Und dann: Tu etwas. Suche dir Menschen, die ähnlich ticken, und docke an. Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Lass dich nicht vom Scheitern entmutigen – vieles ergibt sich im Tun. Du kannst etwas bewirken!

Zur Person

Astrid Hollaus ist Pastoralassistentin im Dekanat Unterweißenbach. Ihre Begeisterung für die Bibel begleitet sie seit ihrer Kindheit – ebenso wie das Bedürfnis, Kirche mitzugestalten. Nach Jahren als Religionslehrerin bringt sie heute ihre Erfahrung, ihr Netzwerkdenken und ihren leidenschaftlichen Glauben in ihre Arbeit ein. Besonders am Herzen liegt ihr die Zusammenarbeit mit „Koalitionen der Willigen“ – auf dem Weg zu einer gerechten, zukunftsfähigen Kirche.





Kursprogramm November / Dezember 2025

Mit dem A starten wir in den Advent. Mit einem A beginnt der Aufbruch in ein neues Jahr. Es ist Zeit für AUSzeiten, BEREITzeiten, WILLKOMMENSzeiten - denn deine Zeit braucht dich, mehr als du denkst. Es ist auch an der Zeit, Ballast abzulegen, zur Ruhe zu kommen und sich vom Flügel des Engels berühren zu lassen - um sich selbst wieder respektvoll gegenüber treten zu können. Und schon begrüßen wir achtsam-spielerisch das neue Jahr. Hoppla.



K 2511/1

Auszeit für mich.

Leitung: Mag.^a Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin, Apothekerin & Gesundheitstherapeutin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe, Ernährung & ganzheitliche funktionelle Medizin, Mental- & Achtsamkeitstrainerin

Kosten:
EUR 750,- (inkl. Nächtigung und Verpflegung, exkl. Ortstaxe)

Termin:
Samstag, 01. November 2025, 15.00 Uhr bis
Freitag, 07. November 2025, 11.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 5, max. 12 Personen

Neue Energie mit Autophagie-Basenfasten

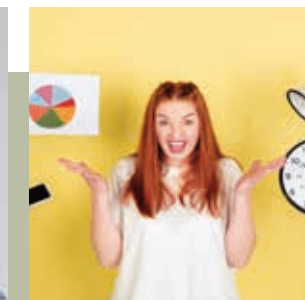
Ist dir gerade alles ein bisschen zu viel? Sehnt du dich nach Ruhe, Natur und Zeit nur für dich – ganz ohne Funktionieren und To-do-Listen? Diese Woche bietet dir eine sanft begleitete Auszeit mit Autophagie-Basenfasten – ideal, um Körper, Geist und Seele zu entlasten. Du genießt exzellentes, rein basisches Essen, unterstützt die Entgiftung deiner Organe, förderst die Zellerneuerung und gibst auch deinem Kopf Raum zum Aufatmen. Tägliche Wanderungen in der kraftspendenden Umgebung des Greisinghofs, Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Impulse begleiten deinen Prozess. Ergänzend kannst du vor Ort wohltuende Detox- und Entspannungsbehandlungen buchen. Basenfasten in Kombination mit Intervallfasten stärkt die Gesundheit ganzheitlich: Es entlastet, reinigt und regeneriert – sanft, wirksam und nachhaltig.

Nov/Dez

greisinghof

K 2511/2

Deine Zeit braucht Dich



Von der Kunst des erfolgreichen Zeit- und Selbstmanagements

Der Druck, immer verfügbar und leistungsfähig zu sein, nimmt stetig zu. Zwischen E-Mails, Terminen und ständiger Erreichbarkeit verlieren wir oft das Gefühl für unsere eigenen Bedürfnisse – und für die Zeit, die wirklich uns gehört. In diesem Seminar nehmen wir uns bewusst Raum, um innezuhalten und unseren persönlichen Umgang mit Zeit, Aufgaben und Energie zu reflektieren.

Wir beschäftigen uns mit hilfreichen Ansätzen aus dem Zeit- und Selbstmanagement, erkennen individuelle „Zeitdiebe“ und lernen, was uns wirklich wichtig ist. Mit neuen Impulsen und praktischen Übungen entwickeln wir Wege, Prioritäten klarer zu setzen, mit Pausen neue Kraft zu schöpfen und Entscheidungen gelassener zu treffen. So entsteht mehr Freiraum für das Wesentliche – im Beruf und im Privatleben.

Leitung: Sylvia Brazda BSc. MA
Coaching, Training, www.sysimpuls.at

Kursbeitrag:
EUR 100,-

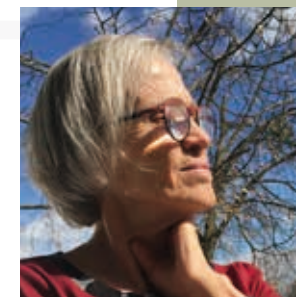
Termin:
Samstag, 08. November 2025,
09:00 bis 17:00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 10, max. 12 Personen

Mitzubringen:
Schreibutensilien

K 2511/3

Nicht nur am Anfang war das A ...



Vom Aufhören und Anfangen - Ressourcenorientierte Schreibwerkstatt

Lebendigkeit heißt Aufhören und Anfangen. Etwas endet immer, mit jedem Augenblick. Und jeden Moment fängt Neues an. Abschlüsse und Anfänge durchziehen unser ganzes Leben. Wir werden uns an diesem Wochenende schreibend den Ab- und Aufbrüchen des Lebens zuwenden, dem Aufhören und Anfangen, ob selbst initiiert oder von äußeren Umständen erzwungen, den „Atempausen“ dazwischen und vielleicht so manchem zu-fälligen A Impulse aus dem Kreativen Schreiben und aus der Ritualarbeit werden uns den Weg zur Quelle unserer Inspiration und Intuition weisen, bis wir aufhören zu denken und anfangen zu schreiben. Lasst uns gespannt sein auf die Worte, die zu uns kommen wollen. In der geschützten und wertschätzenden Atmosphäre der Gruppe werden wir unsere Texte in aller Freiheit teilen. Schreiberfahrung ist nicht erforderlich.

Leitung: Maria Punz
Schreibgruppenleiterin (Poesie- und Bibliothotherapie), Gestaltpädagogin

Kursbeitrag:
EUR 60,-

Termin:
Samstag, 08. November 2025, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 09. November 2024, 15.00 Uhr

Teilnehmer:
max. 12 Personen

Nov/Dez



K 2511/4

Zur Ruhe kommen – in Bewegung bleiben.

Leitung: Christoph Reisner
Physiotherapeut und Osteopath

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 14. November 2025, 18.00 Uhr bis
Sonntag, 16. November 2025, 13.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 10, max. 16 Personen

Ein Meditationswochenende in Stille und achtsamer Bewegung

Dieses Wochenende lädt dich ein, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und dich selbst wieder bewusster wahrzunehmen – jenseits des Alltagsrhythmus. In der Verbindung von Stille und achtsamer Bewegung entsteht ein Raum, in dem du ganz bei dir ankommen kannst. Die Meditationspraxis umfasst stille Sitzmeditation, achtsames Gehen, sanfte Dehnungen und ausgewählte Übungen aus Taiji, Qi Gong und Yoga. Die Kombination dieser Methoden fördert sowohl körperliche Entspannung als auch geistige Klarheit und innere Ausgeglichenheit.

Ob du erste Erfahrungen mit Meditation machen möchtest oder deine Praxis vertiefen willst – dieses Wochenende bietet dir Zeit, Raum und eine achtsame Begleitung, um dich neu auszurichten und mit frischer Energie in deinen Alltag zurückzukehren.



K 2511/5

Respekt - die Basis für Selbstliebe.

Leitung: Helga Mahrer
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein, Dipl. Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
www.helga-mahrer.at

Kursbeitrag:
EUR 120,-

Termin:
Samstag, 15. November 2025,
09.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 6 und max. 12 TN

Innehalten, auftanken, dir selbst begegnen - Ein Tag nur für dich

Selbstachtung und Selbstliebe zeigen sich darin, wie wir uns selbst begegnen, wie wir uns bewerten und respektieren. Dieses Seminar lädt dich ein, bewusst aus dem Alltag auszusteigen und dir Zeit nur für dich zu nehmen. Ein Tag zum Ankommen bei dir selbst – zum Loslassen äußerer Einflüsse, zum Entdecken deiner inneren Stärke und zum Eintauchen in deine Selbstliebe. In Meditationen, praktischen Übungen und achtsamem Austausch lernst du, dich aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen und dich selbst liebevoll zu stärken.

Elemente aus dem Kundalini Yoga, Atemübungen und die Arbeit mit den drei inneren Kräften begleiten dich auf diesem Weg. Ein Tag voller Inspiration, Klarheit und innerem Wachstum – für mehr Vertrauen, Achtsamkeit und ein liebevolles Da-Sein mit dir selbst.

K 2511/6 - Kooperationsveranstaltung

[Ent]Spannendes Schreiben.



Ein Schreibworkshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Mit Worten spielen, mit Worten Welten bauen, mit Worten Spuren legen ... - dazu lädt der Literaturworkshop mit den beiden Schriftstellern Thomas Schlager-Weidinger und Stefan Schlager ein. Denn nicht nur beim Verweilen unter Wortwolken, beim Staunen über das Blätterrascheln oder beim Schwimmen im Gedankenfluss lassen sich viele Anregungen und ausreichend Zeit für das Schreiben (und den Austausch darüber) finden. Erprobte Tipps und Methoden von erfahrenen Autoren (wie z. B. „Freewriting“, „Right-Brain-Techniques“, Hilde Domins' Poetik, lyrische Stilvarianten, etc....) sowie eine anregende Umgebung bringen darüber hinaus jenen Rückenwind, um sich dem Schreiben hinzugeben. Dabei kann man neben den eigenen Themen und Genres auch Theopoesie bzw. moderne religiöse Lyrik erkunden und ausprobieren.

Eine Kooperation mit dem



K 2511/7

Ballast ablegen - einfach leben.



Basenwoche mit spiritueller Begleitung

Basenfasten ist genussvoll, entlastet und belebt den Organismus – gibt neue Lebenskraft! Körper, Geist und Seele werden dabei angesprochen.

Wir ernähren uns in dieser Woche von basenbildenden LEBENSmitteln wie Obst, Gemüse, Getreide, Kräutern und Ölen.

Zur Unterstützung der Entsäuerung werden täglich ein Leberwickel, gegenseitige Fußbehandlungen und entschlackende Tees angeboten. Diese Reduktionswoche mit liebevoller, spiritueller Begleitung bezieht zugleich Ernährung, Bewegung, Körperwahrnehmung, Beziehung und Meditation mit ein.

Leitung: Erni Wiederstein,
Dipl. GKS, Fastengruppen- und Meditationsleiterin, spirituelle Wegbegleiterin

Kursbeitrag:
EUR 290,-

Termin:
Sonntag, 23. November 2025, 16.00 Uhr bis
Freitag, 28. November 2025, 16.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 10, max. 12 Personen



K 2511/8

Eine Nacht atmet Licht.

Leitung: P. Mag. Hans Eidenberger SM

Kursbeitrag:
EUR 50,-

Termin:
Freitag, 28. November 2025, 18.00 Uhr bis
Sonntag, 30. Dezember 2025, 12.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 10, max. 20 Personen

Adventmeditation 2025

Diese adventliche Zeit wird in Einfachheit und Stille durchlebt. So soll uns das Licht der heiligen Nacht, das uns aus dem geheimnisvollen Dunkel entgegenleuchtet, innerlich erreichen, durchatmen und erhel-
len. Die kontemplative Form der Meditation wird uns helfen, frei und
offen für das Ankommen Gottes in seinem Sohn Jesus zu werden.

K 2511/9

Von Advent zur Weihnachtszeit.



Zeit des Ankommens – adventare - Advent

Die Adventzeit ist eine Zeit der Erwartung – Menschen halten Ausschau
nach dem Licht, das in der Dunkelheit aufscheint. Es ist eine stille, vor-
bereitende Phase, getragen von alten Bräuchen und innerer Einkehr:
vom Barbara-Tag über Nikolaus und Lucia bis zum Thomas-Tag.

All diese Stationen führen hin zum tiefen, mystischen Geschehen der
Heiligen Nacht – zur Erfahrung des Christuslichts, das Herz und Welt
erleuchtet.

Gemeinsam wollen wir an diesem besinnlichen Wochenende dem
Geheimnis von Weihnachten näherkommen und den Weg des Lichts
durch die zwölf Heiligen Nächte betrachten – als Quelle von Kraft, Hoff-
nung und neuer Ausrichtung.

Leitung: Raffael Boriés, Sterbebegleiter,
seelsorgerische Lebensberatung, Autor

Kursbeitrag:
EUR 125,-

Termin:
Freitag, 28. November 2025, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 30. November 2025, 13.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 10, max. 16 Personen



Kooperationsveranstaltung

Zukunft muss nach Besserem schmecken.

Leitung: Dr. Franz Küberl
Geb. 1953, war bis 2013 Präsident der Caritas
Österreich, vielfach ausgezeichnete Streiter
für soziale Gerechtigkeit, Buchautor (Zukunft
muss nach Besserem schmecken, 2023)

Beitrag:
EUR 35,-

Termin:
Samstag, 29. November 2025
13.30 – 16.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 10, max. 50 Personen

Impuls & Dialog: Einsatz für eine gerechte Gesellschaft und eine offene Kirche

Was braucht es für eine Zukunft, die von Gerechtigkeit, Mitmenschen-
lichkeit und Hoffnung geprägt ist – nicht nur als Worte, sondern als
gelebte Wirklichkeit? Dr. Franz Küberl, ehemaliger Präsident der
Caritas Österreich, gibt Impulse aus seinem aktuellen Buch „Zu-
kunft muss nach Besserem schmecken“. Mit klaren Worten, per-
sönlichen Erfahrungen und gesellschaftlichem Weitblick spricht er
über soziale Ungleichheit, notwendige Reformen in Kirche und Ge-
sellschaft sowie die Herausforderungen unserer Zeit – von globa-
len Krisen bis zu digitalen Umbrüchen. Sein Anliegen: Ein Christsein,
das sich im Alltag bewährt, das Haltung zeigt und Brücken baut.
Im anschließenden Dialog sind alle eingeladen, eigene Gedanken ein-
zubringen und gemeinsam Perspektiven für eine offene, solidarische
Zukunft zu entwickeln.



K 2512/1

Herzlich willkommen!



Advent als Zeit der offenen Türen

„Macht hoch die Tür, die Tor macht weit“, weiß ein altes Adventlied.
Ohne dazuzusagen, dass das gar nicht so einfach ist, die Tür weit aufzu-
machen. Und dann auch offenzuhalten.

Verstecken und Türen schließen ist allemal sicherer. So wie es die Jün-
ger gemacht haben, bevor sie der Heilige Geist aufgewirbelt hat. Ad-
vent ist Aufweckzeit, und Zugehen auf eine ganz neue Offenheit. Offen-
heit ist aber auch ein Mehr an Lebendigkeit.

Dafür will dieser Tag mit Impulsen, Nachdenk-Zeiten, Liedern und ei-
nem Gottesdienst Mut machen.

Leitung: Mag. Franz Küllinger
Theologe, Seelsorger

Kursbeitrag:
EUR 50,-

Termin:
Samstag, 06. Dezember 2025,
09.00 bis 16.30 Uhr

Teilnehmer:
mind. 10, max. 30 Personen



K 2512/2

Kraftort statt Keksstress.

Leitung: Dipl. Ing. Elke Kronsteiner, Architektin, Raumflüsterin und Expertin für Raum- und Humanenergie

Kursbeitrag:
EUR 77,00

Termin:
Samstag, 06. Dezember 2025,
09.00 bis 16.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 9, max. 18 Personen

Energetisches Raumklären für mehr Leichtigkeit, Besinnlichkeit und echte Weihnachtsfreude

„Raum wirkt. So oder so!“ – Das ist nicht nur ein Satz, sondern ein zentrales Aha-Erlebnis dieses Seminars. Denn was wäre, wenn du dein Zuhause – gerade in der für viele Menschen stressigsten Zeit des Jahres – zu einem echten Kraftort machen könntest? Einem Ort der für Besinnlichkeit, Feierlichkeit und einem entspannten Beisammensein den entsprechenden Rahmen bietet? Dieses Seminar ist für alle, die spüren: Ein bisschen Räuchern ist gut, aber eigentlich nicht genug. Gerade zu Weihnachten steigen Stress, Erwartungen und emotionale Spannung – dann ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, die Energie in deinem Zuhause bewusst zu lenken. Lerne, wie du mit gezielten energetischen Maßnahmen Leichtigkeit und Freude in deine Räume bringst – und damit auch in dein Leben.



K 2512/3

Vom Flügel des Engels berührt.

Leitung: Lydia Neunhäuserer, Physiotherapeutin, Meditations- und Pilgerbegleiterin, Kabarettistin

Kursbeitrag:
EUR 175,-

Termin:
Montag, 08. Dezember 2025, 10.00 Uhr bis
Mittwoch, 10. Dezember 2025, 16.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 8, max. 15 Personen

Besinnliche Tage im Advent

Engel führen und begleiten uns – oft leise, aber spürbar. Gerade im Advent, der stillen Zeit des Jahres, dürfen wir uns bewusst dieser begleitenden Kraft öffnen. Engel spielen auch in den biblischen Erzählungen rund um die Geburt Jesu eine besondere Rolle – als Boten des Lichts, der Hoffnung und der Freude. In diesen Tagen nehmen wir uns Zeit, um zur Ruhe zu kommen und uns berühren zu lassen – vom Flügel unseres Engels. Mit Meditation, sanften Körperübungen, heilsamen Liedern, Bibeltexten und im gemeinsamen Austausch öffnen wir einen Raum der Achtsamkeit und inneren Einkehr. Ein Angebot für alle, die im Advent Kraft schöpfen und sich mit neuer Tiefe und Zuversicht dem Weihnachtslicht nähern möchten.

K 2512/4

Zwischen den Jahren - im Licht des Wandels.



Meditative Tage rund um den Jahreswechsel – Rückblick, Christuslicht und Ausblick auf das neue Jahr

In den besonderen Tagen zwischen Weihnachten und dem Fest der Erscheinung des Lichts (6. Jänner) sind feine, heilige Kräfte spürbar. Es ist eine Zeit des Übergangs – von der Stille zur Klarheit, vom Rückblick zur neuen Ausrichtung. Gemeinsam begeben wir uns in diesen Tagen auf eine meditative Reise: Wir halten Rückschau auf die Weihnachtstage, spüren dem Christuslicht nach und öffnen uns für das Kommende. In Gebet, Stille und Meditation, im achtsamen Kontakt mit der Natur und im gemeinsamen Austausch erleben wir diese Schwellenzeit bewusst. Wir danken für das Gewesene und lassen uns führen von den kosmischen Kräften, die durch die zwölf Raunächte hindurch das neue Jahr begleiten. Nach Tagen der Einkehr, des Hörens und inneren Aufatmens treten wir mit neuer Klarheit und geistiger Frische in das neue Jahr ein.

Leitung: Raffael Boriés, Sterbegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor

Kursbeitrag:
EUR 160,-

Termin:
Dienstag, 30. Dezember 2025, 16.00 Uhr bis
Freitag, 02. Jänner 2026, 13.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 10, max. 15 Personen

K 2512/5

Hoppla! Mit dem Clown ins Neue Jahr.



Silvester einmal anders

Wie wär's, einmal achtsam-spielerisch-kreativ ins Neue Jahr hinüberzuwechseln? Und dich dabei vom Clown in dir begleiten zu lassen?

Wir entdecken spielerisch unseren inneren Clown, kommen achtsam im Hier und Jetzt an, eröffnen neue Blickwinkel, probieren lustvoll zu scheitern und lassen uns von der Haltung des Clowns überraschen. Wir schauen staunend und bejahend auf das vergangene Jahr zurück und beginnen neugierig, leichtfüßig das Neue Jahr.

Spielerisch-kreative Impulse aus der Clownerie, Körper- und Achtsamkeitsübungen, meditative Elemente, sowie Reflexion und Austausch begleiten uns durch die gemeinsamen Tage zum Jahreswechsel. Voll Vertrauen, Lachen, Leichtigkeit und Herzensfreude.

Leitung: Mag.a Constanze Moritz, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin, Spielpädagogin, theol. Kurs, Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision,

Kursbeitrag:
EUR 190,00

Termin:
Dienstag, 30. Dezember 2025, 10:00 Uhr bis
Donnerstag, 01. Jänner 2026, 13:00 Uhr

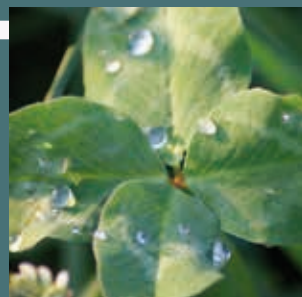
Teilnehmerzahl:
Max. 15 TN



Kursprogramm

Jänner / Februar 2026

Was braucht es für einen achtsamen Start? Für ein JA zu sich selbst und zueinander? Manchmal reicht es, die Rüstung und die Spuren der Vergangenheit abzulegen. Denn ein Rückblick und die Einkehr in die Stille öffnen Herz und Verstand für das Wesentliche - und ebnen den Weg zu geistiger Tiefe. Der Schlüssel zur Seele liegt in dir!



K 2601/1

Still werden. Neu beginnen.

Leitung: Gertrude Pallanch
Meditationsleiterin, Lebensberaterin,
ehrenamtl. Krankenseelsorgerin

Kursbeitrag:
EUR 145,-

Termin:
Samstag, 03. Jänner 2026, 16.00 Uhr bis
Montag, 05. Jänner 2026, 12.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 8, max. 16 Personen

Meditative Tage für Rückblick, Ausrichtung und innere Stärke

„Schweigend richtet das Gras sich wieder auf, dem Licht entgegen.“
(Silvia Ostertag)

Der Jahresbeginn lädt ein, innezuhalten und neu auszurichten – im Vertrauen, in der Stille, im Kontakt mit sich selbst. Wir leben in einer Zeit des Wandels, die uns auch innerlich aufruft, Altes loszulassen und dem Wesentlichen Raum zu geben. Gemeinsam blicken wir dankbar zurück, verabschieden uns von Überholtem und stärken bewusst unsere Herzensqualitäten. Was darf bleiben, was darf gehen? Was will wachsen? Durch achtsame Körper- und Atemübungen, stille und bewegte Meditationen, Impulse zu Lebensthemen und Zeit in der Natur finden wir zurück zu innerer Klarheit, Stabilität und neuer Kraft. Ein Angebot für alle, die das neue Jahr bewusst, gestärkt und mit offenem Herzen beginnen möchten.

Kooperationsseminar

Ehe.wir. heiraten_aktiv.Tag.

Ehevorbereitung - 1-Tages-Kurs

Das Kompaktseminar für Paare, die kirchlich heiraten wollen. Im Tagesseminar haben sie die Möglichkeit, sich einzeln, als Paar, in Kleingruppen und im Plenum unter kompetenter Anleitung mit folgenden Themen zu befassen:

- Kommunikation (Gespräch als Beziehungsinstrument, Umgang mit Gefühlen, Projekt Ehe)
- Auseinandersetzung mit den Herkunftsfamilien
- Ehe als Sakrament
- Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität
- Familie werden: gemeinsame Fruchtbarkeit und verantwortete Elternschaft
- ziviles Eherecht: Ehe als Rechts und Wirtschaftsgemeinschaft.

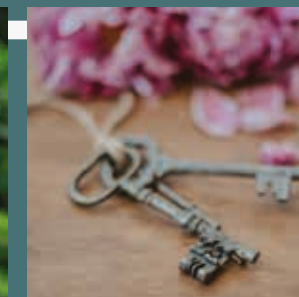
K 2601/2

Mehr Wohlbefinden mit dem Seelenschlüssel.

Lehrgang: Basisausbildung zur Seelenschlüsselarbeit

Die Arbeit mit dem Seelenschlüssel ist eine einfache und zugleich wirkungsvolle Methode, um tief sitzende emotionale Belastungen, alte Verletzungen und nicht verarbeitete Erfahrungen zu erkennen und zu lösen. Indem wir diese inneren Blockaden neutralisieren, kann unsere Lebensenergie wieder freier fließen – Erleichterung, Klarheit und mehr Wohlbefinden werden möglich. Die Ursachen solcher Belastungen liegen oft nicht nur im eigenen Leben, sondern können auch aus der Zeit im Mutterleib, aus familiären Prägungen oder früheren Leben stammen. Die Basisausbildung vermittelt in vier aufeinander aufbauenden Wochenenden das nötige Wissen und Handwerkszeug, um die Seelenschlüsselarbeit selbst anzuwenden. Zwischen den Modulen gibt es Übungen zur Vertiefung und Anwendung.

Kostenlose Info-Abende via Zoom: Montag, 10. November 2025 oder
Donnerstag, 11. Dezember 2025, jeweils um 19:30 Uhr



Leitung: Veronika Santer
Lebens- und Sozialberaterin, Energetikerin

Kursbeitrag:
EUR 140,- pro Modul

Termin:
Teil 1: Samstag, 17. Jänner 2026 10.00 Uhr
bis Sonntag, 18. Jänner 2026 17.00 Uhr
Teil 2: Samstag, 28. Februar 2026 10.00 Uhr
bis Sonntag, 1. März 2026 17.00 Uhr
Teil 3: Samstag, 11. April 2026 10.00 Uhr
bis Sonntag, 12. April 2026 17.00 Uhr
Teil 4: Samstag, 05. September 2026 10.00 Uhr
bis Sonntag, 06. September 2026 17.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 8, max. 18 Personen

greisinghof



VeranstalterIn:
Fachbereich - Generationen u. Beziehung
BEZIEHUNGLEBEN.AT

Kursbeitrag:
EUR 100,- pro Paar

Termine:
Samstag, 17.01.2026, 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Samstag, 04.04.2026, 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Samstag, 16.05.2026, 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Samstag, 13.06.2026, 09.00 Uhr – 18.00 Uhr

Infos und Anmeldung:
Fachbereich - Generationen u. Beziehung
BEZIEHUNGLEBEN.AT
0732 / 7610-3511
ehvorbereitung@dioezese-linz.at



K 2602/1

Seniorenwoche 2026.

Leitung:

Anna und Alois Ebner

Referent:

P. Mag. Hans Eidenberger SM

Kursbeitrag:

EUR 60,00

Termin:

 Sonntag, 01. Februar 2026, 17.00 Uhr bis
Freitag, 06. Februar 2026, 12.00 Uhr

Teilnehmer:

mind. 15, max. 30 Personen

Begleitet von Gottes Engeln

An markanten Stationen des Lebensweges haben viele Menschen erfahren: Sie waren nicht allein. „Boten Gottes“ – Engel – begleiteten sie, spendeten Trost und öffneten neue Wege. In dieser Woche wollen wir gemeinsam biblische Zeugnisse über Engel betrachten und entdecken, welche Bedeutung sie auch heute für unser Glaubensleben haben können. Die Seniorenwoche bietet aber weit mehr als geistliche Impulse: Senioren sind interessiert, aktiv und offen für Neues – genau das findet hier Raum. Ein vielseitiges Freizeitprogramm mit liebevoll gestalteten Angeboten sorgt für Abwechslung, Lebensfreude und Begegnung. Das erwartet Sie: -Inspirierende Vorträge und biblische Impulse -SELBA-Übungen -Kreativworkshops -Tanz & Bewegung -Fröhliches Beisammensein -Lesungen -Spiele, Musik und Abende voller Leichtigkeit Eine Woche, die Herz und Seele stärkt – getragen von Gemeinschaft, Glauben und dem Vertrauen, begleitet zu sein.



K 2602/2

Verwirkliche deinen Herzenstraum.

Leitung: Susanne Reinhart

Spirituelle Begleiterin, Selbstliebe-Coach, Meditationslehrerin

Kursbeitrag:

EUR 85,00

Termin:

 Samstag, 07. Februar 2026,
09.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmer:

mind. 8, max. 15 Personen

Lege deinen Grundstein für dein Herzensprojekt

Hast du schon lange eine Idee, eine Vision, die du gerne umsetzen möchtest – doch irgendetwas hält dich zurück? Ängste, Selbstzweifel, fehlende Zeit oder Motivation? Fühlst du dich manchmal allein auf deinem Weg? Dann lade ich dich herzlich ein, heute den ersten Schritt zu wagen und deinem Herzenstraum näherzukommen:

- Deine Kreativität zu entfalten
- Mut und Zuversicht zu spüren
- Ängste und Zweifel loszulassen
- Konkrete nächste Schritte zu planen

Gemeinsam mit einer unterstützenden Gruppe kannst du innere Blockaden leichter überwinden und dich mit neuer Energie auf den Weg zu deiner Vision machen. Nach diesem Tag wirst du gestärkt und inspiriert nach Hause gehen – bereit, deine Idee aktiv umzusetzen. Lass uns gemeinsam den Grundstein für dein Herzensprojekt legen.

K 2602/3

Meditation in Anlehnung an ZEN.


Schweigen als Weg zu innerer Weite

„Geh in die Stille, um dich dort zu finden. Geh zu dir – und du wirst Gott dort finden. Geh zu Gott – und du wirst dich mitten in der Welt finden.“
(Angelus Silesius)

Die tiefe Wertschätzung der Stille verbindet christliche Mystiker und Zen-Praktizierende: Schweigen als Weg zu sich selbst – und darüber hinaus. An diesem Wochenende widmen wir uns bewusst der Stille. In einem klar strukturierten Rahmen vertiefen wir unsere Meditationspraxis, lassen Worte ruhen und öffnen uns für die Weite, die in der Stille entsteht. Dieses Retreat richtet sich an Menschen mit Erfahrung in Meditation, die bereit sind, sich auf das Schweigen und die Achtsamkeit des Augenblicks einzulassen.

Hinweis: Einführende Vorkenntnisse in Meditation sind Voraussetzung. Anfänger*innen bitten wir, vorab Kontakt mit Dr. Renger aufzunehmen.

Leitung: Dr. Helmut Renger,

 Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeut,
Lehrer für achtsamkeitsbasierte Stressre-
duktion, Meditationsleiter

Kursbeitrag:

EUR 100,-

(Ermäßigung je nach sozialer Situation möglich)

Termin:

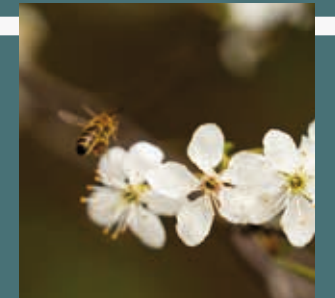
 Samstag, 14. Februar 2026, 17.00 Uhr bis
Mittwoch, 18. Februar 2026, 13.00 Uhr

Teilnehmer:

mind. 14, max. 24 Personen

K 2602/4

Raus aus der Ritterrüstung.


Berühren, ohne sich zu verlieren - Seminarangebot für Therapeutinnen und Behandelnde

Mit der Ausbildung zur Therapeutin kommt oft eine unsichtbare „Ritterrüstung“ mit: ein Schutzsystem aus Fachwissen, Methoden, Haltung und professionellen Glaubenssätzen. Sie hilft, sich in der Rolle zurechtzufinden, bietet Orientierung und Stabilität – besonders zu Beginn des Berufswegs. Doch was anfangs schützt, kann später trennen: Die Rüstung schafft Distanz, erschwert den unmittelbaren Kontakt zum Gegenüber und begrenzt die eigene Lebendigkeit im therapeutischen Tun. In diesem Seminar stellen wir die Frage: Was mache ich mit mir, wenn ich mit anderen arbeite? Wie gelingt es, aus vorgefertigten Mustern auszusteigen und eine persönliche, stimmige Herangehensweise zu entwickeln? Mit Meditation, achtsamer Bewegung und Körperarbeit erkunden wir neue Räume, in denen authentischer Kontakt, innere Klarheit und professionelles Handeln zusammenfinden.

Leitung: Christoph Reisner,

Physiotherapeut und Osteopath

Kursbeitrag:

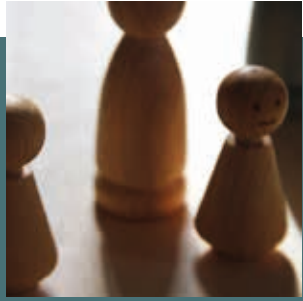
EUR 150,-

Termin:

 Freitag, 27. Februar 2026, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 01. März 2026, 13.00 Uhr

Teilnehmer:

mind. 10, max. 15 Personen



K 2602/5

Gehen mit dem Geist.

Leitung: Helga Mahrer,
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein,
Dipl. Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozial-beraterin, www.helga-mahrer.at

Kursbeitrag:
EUR 120,00 für Aufsteller mit eig. Thema
EUR 70,00 für Darsteller

Termin
Samstag, 28. Februar 2026,
09.00 bis 15.30 Uhr

Teilnehmer:
mind. 6, max. 12 Personen

Familienaufstellen nach Bert Hellinger

Es kann für dich eine besonders heilende Erfahrung sein, dich geführt zu erleben, vor der geistigen Kraft, die alles lenkt. Sie zeigt uns genau, wo wir zurzeit stehen. Unsere Ahnen, unsere Wurzeln, sind die Kraft, die bei vielen durch Verletzungen, die in der Vergangenheit passiert sind, unterbrochen wurde. Es liegt an uns, sich mit der Thematik Familie und deren Ordnungen des Lebens zu beschäftigen, um dadurch selbstbestimmt ein leichtes, zufriedenen und gesundes Leben zu führen. Es sind einfache Hilfestellungen und Wegweiser, die du im Seminar erfährst und dann selbst in dein Leben einweben kannst. Durch das geistige Aufstellen – das frei von Interpretationen ist – wird einfach und klar ersichtlich, wo die Energie nicht fließen kann und wo es Heilung benötigt.



Straßenleben statt Kindheit – und ein Weg daraus

Was bedeutet es, als Kind auf der Straße zu leben – ohne Schutz, ohne Familie, ohne Zukunftsperspektive? In den Straßen von Bangalore/Indien ist das für tausende Kinder harte Realität. Doch es gibt Hoffnung: Das Projekt REDS - eine Initiative für Straßenkinder in Indien (Ausbildungs-Entwicklungsprogramm für lumpensammelnde Kinder) - begleitet diese Kinder Schritt für Schritt in ein würdigeres Leben. Seit vielen Jahren unterstützen die MARIANISTEN dieses zukunftssträchtige Projekt. Der Sozialkreis Greisinghof ist Teil dieses Weges.



„Aus einem Leben im Müll wird durch Bildung ein Leben in Würde.“

In den Straßen Bangalores, einer der größten Städte Indiens, beginnt für viele Kinder der Tag nicht in der Schule, sondern auf einer Müllhalde. Für rund 30.000 Kinder ist die Straße nicht nur Lebensraum, sondern oft auch die einzige „Einnahmequelle“.

6 von 10 Kindern, die dort leben, verdienen ihr tägliches Überleben durch das Sammeln von Lumpen und Müll. Was sie finden – Altpapier, Plastik, Almetall, Stoffreste –, versuchen sie weiterzuverkaufen. Eine Kindheit voller Unsicherheit, Ablehnung, Ausbeutung.

Warum diese Kinder Müll sammeln?

Weil es keine Einstiegshürde gibt. Keine Werkzeuge nötig, kein Arbeitgeber, der auf sie achtet. Sie wählen „frei“, aber aus bitterer Not. Der wachsende Konsum und die Müllberge in der Stadt machen das Lumpensammeln zu einer „Überlebensstrategie“. Doch es gibt Hoffnung. Und Menschen, die da sind.

REDS – ein Ort zum Durchatmen

Seit vielen Jahren unterstützen die Marianisten in Indien mit dem Projekt REDS (Ragpickers Education & Development Scheme) Straßenkinder in Bangalore, Ranchi und Patna. Sie holen die Kinder dort ab, wo sie stehen – buchstäblich – und schaffen Zugang zu Bildung, Sicherheit und Würde.

Ziele des Projekts sind:

- das Vertrauen der Kinder zu gewinnen,
- sichere Unterkünfte und Mahlzeiten bereitzustellen,
- Schulbildung, Berufsorientierung und Freizeitangebote zu ermöglichen,
- medizinische Versorgung sicherzustellen,
- die Kinder langfristig wieder in die Gesellschaft zu integrieren,
- und Recycling als nachhaltige Chance sichtbar zu machen.

REDS ist ein Schutzraum, in dem Kinder im Alter von 6 bis 18 Jahren Unterstützung erfahren – mit Kantine, Schlafplätzen, sanitären Einrichtungen, Notversorgung und vor allem: Menschen, die ihnen zuhören. Die Angebote reichen von Alphabetisierung und Hygieneschulungen bis hin zur praktischen Ausbildung (z. B. Tischlerei, Schneiderei, Schweißtechnik, Druckerei, Kartenherstellung).

In Ranchi werden über 1.000 Kinder in 12 Zentren betreut. In Patna ist die Schule der Marianisten nicht nur rein Ausbildungsstätte - sondern auch ein Ort zum Waschen, Essen oder einfach, um Kind sein zu dürfen.

Ihre Hilfe wirkt konkret

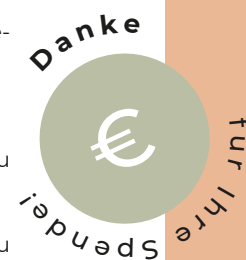
Die Marianisten und der Sozialkreis Greisinghof unterstützen dieses Projekt aus tiefster Überzeugung. Nur 10 % der laufenden Kosten kann REDS selbst decken – deshalb ist Ihre Spende entscheidend.

Im Jahr 2024 konnten dank Ihrer Unterstützung 5.000 Euro an REDS überwiesen werden. Dafür sagen wir von Herzen: Vergelt's Gott!

Teil werden – Hoffnung schenken

Wenn Sie helfen möchten, damit auch in Zukunft Kinder aus dem Straßenleben herausfinden, freuen wir uns über Ihre Spende.

Siegfried Klein, SM



Konto Sozialkreis Greisinghof:

Sparkasse Pregarten
IBAN AT97 2033 1000 0001 1965
BIC SPPRAT21XXX



Kursprogramm März / April 2026

Bist du bereit für einen Frühlingsputz mit Tiefenwirkung? Denn der Frühling klopft an und mit ihm eine Fülle an Leben. Seelen-tanzend und mit langem Atem spüren wir die LEBENDigkeit - und auch die ENDlichkeit. Alles in Bewegung und Begegnung - aber der Weg beginnt in dir selbst!



K 2603/1

seelen.tanz. ich bin - lebe jetzt!

Leitung: Pasquale Edith Sonnleithner
Dipl-freedance-Lehrerin, NLP Practitioner

Kursbeitrag:
EUR 170,-

Termin:
Freitag, 06. März 2026, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 08. März 2026, 13.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 8 und max. 15 TN

Präsent sein, tanzen, atmen – bewusst leben im Hier und Jetzt
Lebe jetzt! Der gegenwärtige Moment ist alles, was wir wirklich haben. Dieses Seminar ist eine Einladung, im Hier und Jetzt anzukommen – mit deinem Körper, deinem Atem, deinem ganzen Sein. Durch freien, intuitiven Tanz, Meditation, Atemarbeit und Achtsamkeit kommst du in Verbindung mit deiner inneren Mitte – klar, lebendig und kraftvoll. Sieben einfach umsetzbare Aspekte begleiten dich dabei, mehr Präsenz, Ruhe und Lebensfreude in deinen Alltag zu bringen. Du entdeckst Wege, dich im Moment zu verankern – unabhängig von äußeren Anforderungen oder zukünftigen Erwartungen. Die Natur, stille Kraftplätze und achtsame Gemeinschaft geben Raum zum Auftanken und Loslassen.

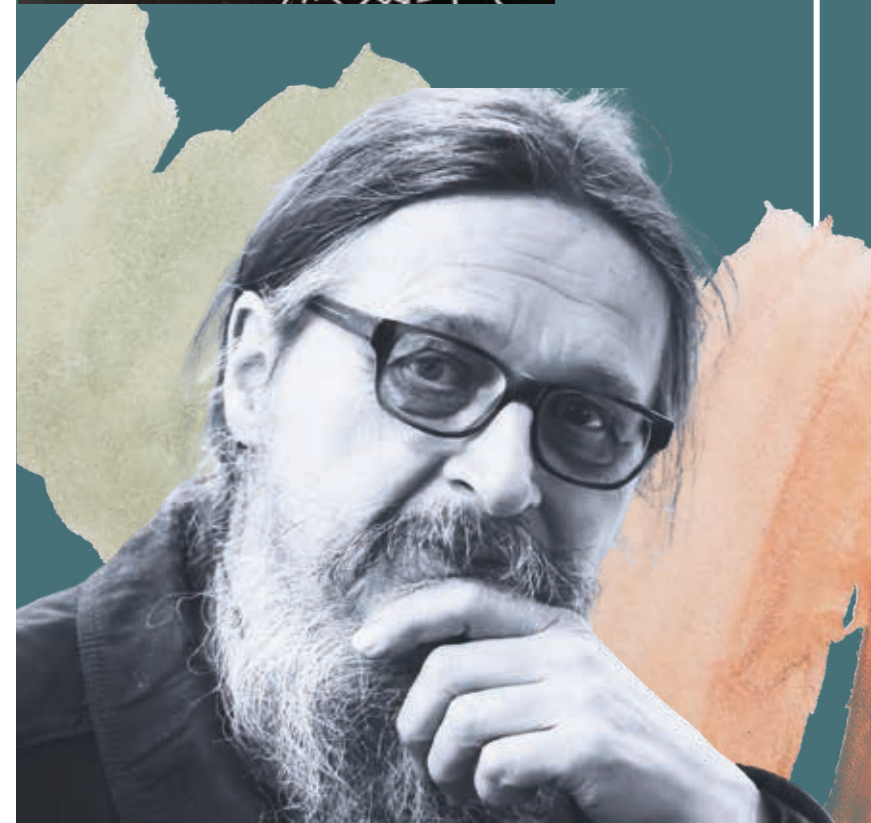
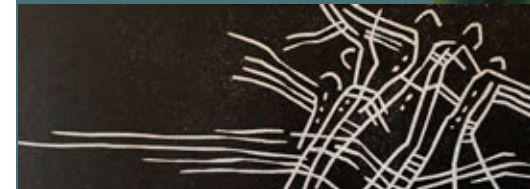
Ein Wochenende, das bewegt – im Außen wie im Innen.

März/April

KUNST



im Greisinghof



Vernissage mit Wolfgang Quast Mi, 04. März 26 19.00 Uhr

„quer-schnitt“

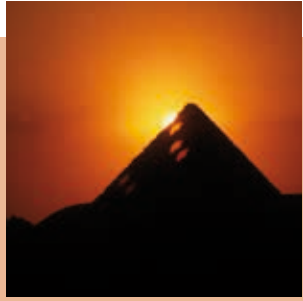
Keramik | Objekt | Grafik | Malerei
Zur Ausstellung spricht Christine Grüll
Musik: Tilmann Grüll – all Instruments
Kulinarische Umrahmung

Über den Künstler

Wolfgang Quast – Wartberg/Aist
Aufgewachsen in Bad Zell
HTL- Linz, Abt. Grafikdesign
Ab 1976 Studium an der
Kunstuniversität Linz – Malerei
1977 Wechsel in die MK – Keramik
Seit 1983 als freischaffender Künstler in
Wartberg, Klausmühle 4, tätig.
Zahlreiche Ausstellungen & -
Beteiligungen im In- & Ausland

Der Künstler beschäftigt sich seit Jahren
mit Strukturen und Oberflächen.
In dieser Ausstellung zeigt er einen Querschnitt
aus seinem vielseitigen künstlerischen Schaffen:
Keramik, Objekt, Grafik, Druckgrafik, Malerei.





K 2603/2

Bibel intensiv- Ruf in die Freiheit.

Leitung: Mag.a Karin Hintersteiner,
Theologin, Bibelwerk Linz

Termin:
Samstag, 07. März 2026, 9.00 Uhr bis
Sonntag, 08. März 2026, 12.30 Uhr

Kursbeitrag:
EUR 60,-

Teilnehmer:
mind. 12, max. 18 Personen

Aufbrechen mit dem Buch Exodus

Es gibt Situationen, in denen Menschen ihr Leben ändern und aufbrechen. Der Ruf Gottes an Mose am brennenden Dornbusch war so eine Situation. Mit Mose zieht das Volk Israel aus Ägypten hinaus auf der Suche nach fruchtbarem Land. Der Weg führt durch die Wüste: Der Erwartung nach Befreiung und Neuanfang folgt eine lange Strecke, in der sich die Menschen müde und verzagt fragen, ob sie auf dem richtigen Weg sind. Angst und Hoffnung sind die ständigen Wegbegleiter. Und das Versprechen, das Gott Mose gegeben hat: seine Gegenwart. Die Geschichten von Mose, Aaron und Mirjam werden uns durch das Wochenende begleiten. Dabei werden wir die biblischen Texte mit unseren Erfahrungen vom Aufbrechen und Anfangen in Verbindung bringen.



K 2603/3

Auf den Geschmack kommen.

Leitung: Mag. Franz Küllinger
Theologe, Seelsorger

Kursbeitrag:
EUR 50,-

Termin:
Samstag, 07. März 2026,
09.00 bis 16.30 Uhr

Teilnehmer:
mind. 10, max. 30 Personen

Der Lebens-Fülle auf der Spur

Fasten ist wieder in. Und auch für viele vielfach NOT-wendend notwendig! Das Übergewicht nimmt bedrohlich zu. Doch das ist nur eine medizinisch hoch aktuelle Frage, die mit der gesamtmenschlichen Sinnfindung eng verknüpft ist.

Der Glaube aber stellt in der Fastenzeit noch ganz andere Fragen: Was füllt mich lediglich, und was schenkt mir Fülle? Was hält mich, und was hält mich einzig gefangen? Was leiste ich nur mehr, und wo leiste ich mir mich selbst?

Dieser Tag will helfen, diesen und anderen Fragen Raum zu geben, ihnen (ganz wörtlich) nachzugehen, sie in Liedern und Texten klingen zu lassen. Antworten schließen ab, Fragen öffnen für die Zukunft. Insofern liebt die spirituelle Fastenzeit das Fragezeichen.



Dem Sterben begegnen

Seit Jahrzehnten begleitet Raffael Boriés sterbende Menschen und ihre Angehörigen. In diesem Gespräch gibt er Einblick in seine Erfahrungen, seine Haltung zum Tod und seine Sicht auf das, was über das Sichtbare hinausgeht. Ab März startet dazu im Bildungshaus Greisinghof ein neuer Lehrgang in sechs Modulen, in dem er seine Erfahrungen weitergibt und Menschen auf ihrem Weg zur einfühlsamen Begleitung im Sterben stärkt. Ein Plädoyer für Achtsamkeit, Zuhören – und für Vertrauen in das Leben, auch am Ende.

Was hat dich zu diesem Thema geführt?

Meine Berührung mit Sterben und Tod begann lange bevor ich mich bewusst damit auseinandersetzte. Erst durch viele Begleitungen wurde mir klar: Der Tod ist nicht das Ende. Wie die Geburt in dieses Leben hinein-führt, führt das Sterben aus ihm heraus – in eine andere Dimension. Es ist ein Prozess des Übergangs, nicht des Verlusts. Und diese Übergänge können, wenn man achtsam hinschaut, voller Würde, Frieden und sogar Schönheit sein.

Warum haben viele Menschen Angst vor dem Tod?

Weil er unbekannt ist. Der Mensch will leben – das ist natürlich. Und doch tragen wir in uns ein tiefes Wissen, dass das Leben weitergeht. Was fehlt, sind Orientierung und Begleitung. Menschen brauchen Hinweise, Gespräch, Aufklärung. Der Tod kann als Übergang verstanden werden – nicht als Auslöschung. Wenn wir lernen, über den Tod zu sprechen, verlieren wir nach und nach die Angst davor. Schweigen hingegen nährt Unsicherheit und Distanz.

Du sprichst vom Sterben als Wandlungsprozess. Was bedeutet das?

Sterben ist ein dynamischer Prozess, der in Phasen geschieht – ähnlich wie die Geburt. Es ist ein Übergang in mehreren Schritten, nicht immer deutlich voneinander trennbar, aber spürbar. Manche Menschen beginnen, Dinge zu sehen oder zu spüren, die für uns nicht sichtbar sind. Andere ziehen sich zurück, als ob sie sich innerlich auf eine Reise vorbereiten.

Wie kann ein Mensch bewusst und angstfrei sterben?

Indem wir ihn daran erinnern, wer er ist: ein geistiges Wesen. Wenn der Mensch bei klarem Bewusstsein bleiben kann, hat er die Chance, die tiefste Wandlung seines Lebens bewusst zu erleben. Das ist berührend – für den Sterbenden wie für die Begleitenden.

Deine Botschaft?

Sterbebegleitung ist Lebensbegleitung. Es geht darum, präsent zu sein, zuzuhören, liebevoll zu begleiten – und dem Leben bis zum letzten Atemzug mit Würde zu begegnen. Denn in der Stille dieser letzten Wegstrecke liegt eine tiefe Wahrheit über das Leben selbst.





K 2603/4

Einfühlsame Sterbebegleitung.

Leitung: Raffael Boriés, Sterbe- und Trauerbegleiter, Autor und Referent

Kursbeitrag:
EUR 195,- pro Modul

Termine:

1. Modul: Fr, 13.03.2026 – So, 15.03.2026
2. Modul: Fr, 10.04.2026 – So, 12. 04.2026
3. Modul: Fr, 08.05.2026 - So, 10.05.2026
4. Modul: Fr, 04.09.2026 - So, 06.09.2026
5. Modul: Fr, 02.10.2026 - So, 04.10.2026
6. Modul: Fr, 30.10.2026 - So, 01.11.2026

Beginn jeweils freitags um 16.00 Uhr,
Ende sonntags um 13.00 Uhr

Detailinfos als PDF gerne per Email:
bildungshaus@greisinghof.at

Ein Lehrgang (6 Module) für das Begleiten am Ende des Lebens

Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten, ist eine tiefgehende und zugleich herausfordernde Aufgabe. Dieser Lehrgang vermittelt in sechs aufeinander aufbauenden Modulen wesentliche Grundlagen für eine spirituell und menschlich achtsame Sterbebegleitung – für Angehörige, Pflegende, ehrenamtlich Tätige sowie alle, die sich dieser Aufgabe mit offenem Herzen stellen möchten. Im Mittelpunkt stehen Themen wie: spirituelle und seelische Aspekte des Sterbens, Kommunikation mit Sterbenden, Rituale, Begleitung nach dem Tod, Trauerprozesse sowie rechtliche Fragen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Selbstreflexion und inneren Haltung der Begleiter:innen. Die Ausbildung bietet eine fundierte Mischung aus Theorie, Selbsterfahrung und praxisnaher Vermittlung. Sie fördert Sicherheit, Einfühlungsvermögen und inneres Wachstum.



K 2603/5

Deine Zeit braucht dich.

Leitung: Sylvia Brazda BSc. MA
Coaching, Training, www.sysimpuls.at

Kursbeitrag:
EUR 100,-

Termin:

Samstag, 14. März 2026,
09:00 bis 17:00 Uhr

Teilnehmer:

mind. 10, max. 12 Personen

Mitzubringen:

Schreibutensilien

Von der Kunst des erfolgreichen Zeit- und Selbstmanagements

Der Druck, immer verfügbar und leistungsfähig zu sein, nimmt stetig zu. Zwischen E-Mails, Terminen und ständiger Erreichbarkeit verlieren wir oft das Gefühl für unsere eigenen Bedürfnisse – und für die Zeit, die wirklich uns gehört. In diesem Seminar nehmen wir uns bewusst Raum, um innezuhalten und unseren persönlichen Umgang mit Zeit, Aufgaben und Energie zu reflektieren.

Wir beschäftigen uns mit hilfreichen Ansätzen aus dem Zeit- und Selbstmanagement, erkennen individuelle „Zeitdiebe“ und lernen, was uns wirklich wichtig ist. Mit neuen Impulsen und praktischen Übungen entwickeln wir Wege, Prioritäten klarer zu setzen, mit Pausen neue Kraft zu schöpfen und Entscheidungen gelassener zu treffen. So entsteht mehr Freiraum für das Wesentliche – im Beruf und im Privatleben.

K 2603/6

Ich gehe mit mir.

Meditation und Wandern – zur Ruhe kommen, bei sich ankommen

Es gibt Momente im Leben, in denen wir ganz bei uns sind – gegenwärtig, lebendig und verbunden mit dem, was uns wesentlich ist. Im Gegensatz dazu steht der Alltagsmodus, in dem vieles automatisch und routiniert geschieht. Dieses Wochenende lädt dazu ein, innezuhalten und tiefer in die eigene Lebenswirklichkeit einzutauchen – jenseits von Funktionieren und Erledigen. Willkommen ist jede und jeder – mit oder ohne Meditationserfahrung.

Gestaltung:

- Sitzen in der Stille
- Spirituelle Impulse
- Wanderungen (Samstag & Sonntag, je ca. 3–4 Stunden)
- Körperwahrnehmungsübungen
- Persönliche Zeiten der Stille und Erholung
- Raum zum Teilen von Erfahrungen



Leitung:

Astrid Mahrle Dipl Päd/Dipl Theol; Gestaltpädagogin, Meditationsleiterin, Pilgerbegleiterin, langjährige Traum- und Leibarbeit

Kursbeitrag:

EUR 150,-

Termin:

Freitag, 20. März 2026, 18:00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen) bis
Sonntag, 22. März 2026, 13.00 Uhr

Teilnehmer:

mind. 8, max. 15 Personen

K 2603/7

Lebendigkeit spüren – Tänze für die Seele.

Tanzwochenende

An diesem Wochenende stehen die Freude an der Bewegung und die heilsame Kraft des Tanzes im Mittelpunkt. In einfachen, sich wiederholenden Schritten tanzen wir uns in die Ruhe – und aus der Ruhe wieder in die Lebendigkeit. Was uns innerlich bewegt, darf mitschwingen. Manches klärt sich, manches wird leichter. So entsteht Raum für das, was gerade da ist – ohne Leistungsdruck, ohne richtig oder falsch.

Wir tanzen, um

- in Bewegung zur Ruhe zu finden
- aus der Stille neue Kraft zu schöpfen
- die eigene Lebendigkeit zu spüren und zu genießen

Begleitet werden die Tänze von meditativen Impulsen, kurzen Texten und dem Austausch in der Gruppe – alles darf, nichts muss. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wer Freude an Musik, Bewegung und am Miteinander hat, ist herzlich willkommen.



Leitung: Veronika Santer

Meditationsleiterin, Integrative Tanzpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Energetikerin

Kursbeitrag:

EUR 95,-

Termin:

Samstag, 21. März 2026, 10.00 Uhr bis
Sonntag, 22. März 2026, 13.30 Uhr

Teilnehmer:

mind. 8, max. 16 Personen



K 2603/8

Frühjahrsputz mit Tiefenwirkung.

Leitung: Dipl. Ing. Elke Kronsteiner, Architektin, Raumflüsterin und Expertin für Raum- und Humanenergie

Kursbeitrag:
EUR 77,00

Termin:
Samstag, 21. März 2026,
09.00 – 18.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 9, max. 18 Personen

Frischer Wind für deine Räume: Energie neu ordnen – Klarheit spüren

Du kennst das? Du hast geputzt, gelüftet, aufgeräumt – aber irgendwas fühlt sich noch schwer an?

Dann ist es Zeit für eine Reinigung auf energetischer Ebene. In diesem Seminar lernst du, wie du mit Raumenergetik dein Umfeld so klärst, dass neue Leichtigkeit, Klarheit und Lebensfreude einziehen. Für mehr Gesundheit, persönlichen und beruflichen Erfolg und echtes Wohlbefinden.

Gerade zum Frühlingsbeginn wirkt energetische Reinigung besonders kraftvoll. Du wirst spüren: Energiearbeit verändert mehr, als man sieht. Für alle, die wissen: Putzen allein bringt keinen frischen Wind ins Leben. Denn: „Raum wirkt. So oder so!“



K 2603/8

Der Atem im Alltag.

Leitung: Helga Mahrer
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein,
Dipl. Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-
therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialbe-
raterin

Kursbeitrag:
EUR 90,-

Termin:
Samstag, 28. März 2026,
09.00 bis 15.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 6 und max. 12 TN

Richtig atmen – Der Schlüssel gegen Alltagsstress

Atmung ist ein Spiegel unserer inneren Blockaden. Kaum eine andere Körperfunktion ist so unwillkürlich und gleichzeitig durch unseren Willen steuerbar wie das Atmen. In diesem Seminar lernst du praxisorientiert und verständlich, wie du deine Atmung bewusst für mehr Ruhe und Entspannung im Alltag nutzen kannst. Du wirst erstaunt sein, wie schnell sich körperliche und seelische Entspannung einstellen werden, wenn du die Kraft deines Atems für dich entdeckst.

Seminarinhalte:

- Was ist Stress und wie beeinflusst er deine Atmung?
- Die Ressource Atem: Wie du dein Atembewusstsein entwickelst
- Die Wechselwirkung und Bewegung deiner Atmung verstehen
- Praktische Atemtechniken für mehr Entspannung im Alltag

Entdecke, wie du durch bewusstes Atmen dem Alltagsstress entkommst und deine innere Balance wiederfindest.

K 2604/1

Osterbegegnung auf dem Greisinghof.



Feuer der Liebe aus dem Holz des Kreuzes

Das Motiv des Holzes wird uns durch diese Kartage führen. Am Gründonnerstag halten wir am „Baum der Treue“ inne. Das „Holz des Kreuzes“ bedenken wir am Karfreitag. Und in der Osternacht machen wir uns auf die Gottsuche und fragen, wer dieses Todes-Holz entzünden kann, damit aus ihm ein Feuer der Liebe wird.

In die Gestaltung dieser Tage wird auch der Bibelgarten Greisinghof miteinbezogen.

Die Vormittage sind jeweils der inhaltlichen Arbeit gewidmet, die Nachmittage sind frei (zum Wandern) und am Abend feiern wir die Kar- und Osterliturgie. Nach dem Auferstehungsgottesdienst am Ostersonntag enden wir mit einem großen Oster-Brunch.



K 2603/7

Alles beginnt in dir selbst.



Mentale Grundlagen für ein bewusstes Leben

Stell dir vor, du hättest eine innere Landkarte, um dein Leben bewusst und frei zu gestalten. In diesem Seminar lernst du, wie deine Gedanken deine Realität formen – und wie du sie gezielt nutzt, um Freude, Fülle und Klarheit in dein Leben zu bringen.

Inhalte:

- Die Kraft der Gedanken und Gefühle
- Positive Denkmuster entwickeln
- Das geistige Gesetz von Ursache und Wirkung
- Vergebung als Schlüssel zur inneren Freiheit
- Umerleben: das Leben neu gestalten
- Meditation und Gedankenstille
- Affirmationen wirkungsvoll einsetzen

Erkenne, wie du deine inneren Ressourcen aktivierst – und dein Leben aus der eigenen Mitte heraus neu ausrichtest. Denn: Alles beginnt in dir!

Leitung: Helga Mahrer
Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein,
Dipl. Kundalini-Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu-
therapeutin, Dipl. Lebens- und Sozialbe-
raterin

Kursbeitrag:
EUR 260,-

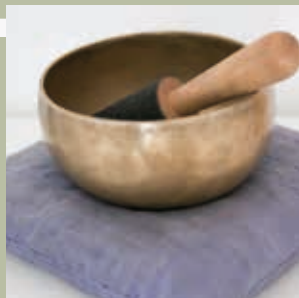
Termin:
Freitag, 17. April 2026, 17.00 Uhr bis
Sonntag, 19. April 2026, 12.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 6 und max. 12 TN



Kursprogramm Mai / Juni 2026

Wie sehr muss ein Herz brennen, damit wir wieder staunen lernen? Wieviel Versöhnung braucht es auf dem Weg zur Heilung? Lasst uns den Strom finden, der neue Energie bringt und Kraft spendet. Mit einem offenen Ohr und weitem Herzen. Denn es ist ein wahrer Spannungsbogen zur inneren Einkehr.



K 2605/1

In die Stille gehen.

Leitung: Anita Maria Eckerstorfer
Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Dipl. Qi Gong Lehrerin, Kräuterefachfrau

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 08. Mai 2026, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 10. Mai 2026, 13.00 Uhr

Mitzubringen:
Bequeme Kleidung für drinnen und draußen, Kissen und Decke, Matte zum Liegen, Schreibunterlagen

Teilnehmerzahl:
Mind. 8 und max. 15 TN

Qi Gong für innere Ruhe und Lebenskraft

„Anfangen bei Himmel und Erde bis zu den zehntausend Wesen braucht alles das Qi, um zu leben.“ Huang Di Nei Jing

Dieses Wochenende bietet Raum für Stille, sanfte Bewegung und bewusste Atmung. In einfachen Qi-Gong-Übungen lernen wir, das Qi – unsere Lebensenergie – wahrzunehmen und in Fluss zu bringen. Auch meditative Atemübungen und das Gehen in Stille helfen, innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Wenn das Wetter es erlaubt, üben wir im Freien und lassen uns von der heilsamen Kraft der Natur begleiten.

Das Seminar ist für alle geeignet – es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ein Wochenende, das einlädt, loszulassen, aufzutanken und mit neuer Klarheit und gestärkter Mitte in den Alltag zurückzukehren.

greisinghof

K 2605/2

Auszeit für mich.

Neue Energie mit Autophagie-Basenfasten

Ist dir gerade alles ein bisschen zu viel? Sehnst du dich nach Ruhe, Natur und Zeit nur für dich – ganz ohne Funktionieren und To-do-Listen? Diese Woche bietet dir eine sanft begleitete Auszeit mit Autophagie-Basenfasten – ideal, um Körper, Geist und Seele zu entlasten. Du genießt exzellentes, rein basisches Essen, unterstützt die Entgiftung deiner Organe, förderst die Zellerneuerung und gibst auch deinem Kopf Raum zum Aufatmen. Tägliche Wanderungen in der kraftspendenden Umgebung des Greisinghofs, Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Impulse begleiten deinen Prozess. Ergänzend kannst du vor Ort wohltuende Detox- und Entspannungsbehandlungen buchen. Basenfasten in Kombination mit Intervallfasten stärkt die Gesundheit ganzheitlich: Es entlastet, reinigt und regeneriert – sanft, wirksam und nachhaltig.



Leitung: Mag.^a Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Pharmazeutin, Apothekerin & Gesundheitstherapeutin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe, Ernährung & ganzheitliche funktionelle Medizin, Mental- & Achtsamkeitstrainerin

Kosten:
EUR 750,- (inkl. Nächtigung und Verpflegung, exkl. Ortstaxe)

Termin:
Sonntag, 10. Mai 2026, 15:00 Uhr bis
Samstag, 16. Mai 2026, 11:00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 5, max. 12 Personen

K 2605/3

Komm in deine Kraft!

Auftanktage für Frauen im Frühling

In diesen zwei Tagen beschäftigen wir uns mit dem Mondzyklus der Frau und dessen Einfluss auf unseren Alltag. Passend zur Jahreszeit widmen wir uns intensiver der Zyklusphase Frühling/Sommer und ergänzen mit Übungen zur Selbstfürsorge.

Lasst uns gemeinsam die Energie der warmen Jahreszeit nutzen, um die Leichtigkeit und Lebensfreude in uns zu erwecken. Gespräche im Kreis von Frauen und Genussmomente umrahmen diese beiden Tage



Leitung:
Claudia Haunschmid, Prozessbegleiterin für Frauen, Coach für Neurosystemische Integration®, ganzheitlich-integrative Traumaarbeit

Elisabeth Ackerer, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Coach für Neurosystemische Integration®, ganzheitlich-integrative Traumaarbeit

Kursbeitrag:
EUR 180,-

Termin:
Samstag, 16. Mai 2026, 10.00 Uhr bis
Sonntag, 17. Mai 2026, 16.00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 10, max. 15 Personen



K 2605/4

Ganz Ohr sein.

Leitung: Mag.a Sarah Gertraud Emmer
Dipl. Feldenkrais- und Bones for Life-Lehrerin,
Tanzleiterin, Bewegungsanalytikerin

Kursbeitrag:
EUR 170,-

Termin:
Freitag, 29. Mai 2026, 18.00 Uhr
(Start mit Abendessen) bis
Sonntag, 31. Mai 2026, 12.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 10 und max. 12 TN

Mitzubringen sind:
Kleine Decke oder ein großes Handtuch, be-
queme Bewegungskleidung, Pulli/Weste und
warme Socken sind ratsam.

Feldenkrais zur Verbesserung des Hörens

Wann waren Sie das letzte Mal ganz Ohr? Haben mit allen Sinnen wahr-
genommen? Mit großen Augen und vielleicht sogar offenem Mund
wunderschönen Klängen gelauscht? Wie oft hören Sie von ganzem
Herzen zu? Mit der von David Kaetz entwickelten Methode ‚Listening
with Your Whole Body‘ sind Sie eingeladen, einen innovativen und inte-
grativen Ansatz für den Hörsinn zu erfahren, basierend auf der Felden-
krais-Methode, der Praxis der Achtsamkeit, sowie moderner akustischer
Forschung und Neurowissenschaften. Das fühlbare Bewusstmachen
der eigenen inneren Klangräume führt auch zu einer überraschenden
Verbesserung des Hörvermögens und der Wahrnehmung. Wenn un-
ser Körper schwingt und sich löst von Verspanntem und Verfestigtem,
unser Nacken Erleichterung und Neuausrichtung erfährt, können sich
Tinnitus-Geräusche und oft auch Schwindel auflösen.



K 2605/5

Marien-Segen - Marien-Erleben.

Leitung: Raffael Boriés, Schweiz
Sterbebegleiter, seelsorgerische
Lebensberatung, Autor

Kursbeitrag:
EUR 110,-

Termin:
Freitag, 29. Mai 2026, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 31. Mai 2026, 13:00 Uhr

Mitzubringen:
Malkasten, Farbstifte und Schreib-
utensilien

Teilnehmerzahl:
Mind. 10 und max. 16 TN

Ein Wochenende im Zeichen von Farbe, Stille und Segen

Maria breitet ihren Mantel aus – als Maienkönigin, Himmelskönigin,
Mutter aller. Ihr Segen gilt allem Lebendigen, allem, was wächst und
wird. Der Mai leuchtet in Blau, dem klassischen Marienfarbton, und ent-
faltet sich in der ganzen Frühlingspalette: in frischem Grün, warmem
Gelb und lebendiger Buntheit – Sinnbild schöpferischer Kraft.

Wir lassen uns berühren – von Gebeten, Gedichten und Musik. Im acht-
samen Gehen, im stillen Sehen, im Ausdruck mit Farbe und Wort fin-
den wir zu innerer Verbindung.

Wer möchte, bringt gerne Malkasten, Farbstifte oder Schreibutensilien
mit.

K 2606/1

SINN : VOLL : LIEBEN.

Beziehungstage 2026: Liebende sein mit allen Sinnen

Dieses Wochenende lädt Paare dazu ein, ihre Beziehung bewusst zu
erleben – mit allen Sinnen. Was spricht uns an? Was gibt uns Sinn?
Wie kommen wir in Berührung – körperlich, emotional, geistig? Mit
abwechslungsreichen methodischen Impulsen, Sinnesübungen und
inspirierenden Austauschmomenten – auch im Kontakt mit anderen
Paaren – entdecken wir neue Bezugspunkte und vertiefen das gegen-
seitige Verstehen. „Ich kann dich gut riechen.“ – „Mit dir ist gut Kirschen
essen.“ Solche Alltagsweisheiten enthalten oft tiefe Wahrheit über
Nähe, Verbindung und Resonanz. Diese besonderen Tage sind für Paa-
re gedacht, die ihrer Liebesbeziehung Raum schenken und sie auf ver-
schiedenen Ebenen achtsam gestalten möchten. Pro Paar ist ein Bil-
dungsgutschein der Diözese Linz einlösbar.



Leitung: Johanna und Gerald Mülleder,
verheiratet, 3 Kinder,
DGKP, Referenten in der Ehevorbereitung
sowie für Beziehung, Männer- & Frauen-
themen

Kursbeitrag:
EUR 320,- / Paar

Termin:
Donnerstag, 04. Juni 2026, 14.30 Uhr
(Start mit Kaffee und Kuchen) bis
Samstag, 06. Juni 2026, 13.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 5 und max. 12 Paare

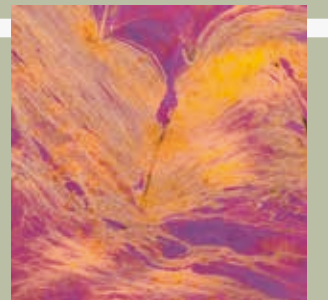
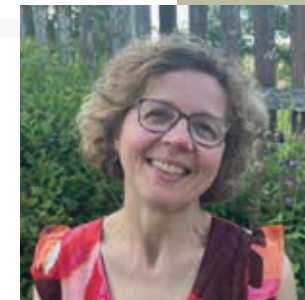
K 2606/2

Wenn dein Herz brennt.

Bildnerisches Gestalten und Kreatives Schreiben als Selbsterfah- rung und Ressource

An diesem Wochenende werden wir uns malend und schreibend den
je eigenen Lebensthemen widmen. Im bildnerischen Gestalten und im
Kreativen Schreiben können wir dem, was uns bewegt, Ausdruck ver-
leihen, uns selbst begegnen und einander in der Gruppe austauschen.
Für die Teilnahme am Seminar braucht es weder Vorkenntnisse noch
besondere Begabungen. Wir lassen uns auf kreative Prozesse ein, bei
denen es kein Richtig oder Falsch gibt. Vielmehr hat jeder individuelle
Ausdruck seine eigene Kraft, entfacht unsere Herzen und ermöglicht
persönliches Wachstum.

Wir malen mit Ölkreiden, Wachskreiden, Pastellkreiden, Wasserfarben
... je nach Vorliebe. Bei entsprechender Witterung nutzen wir die herrli-
che Lage des Bildungshauses und lassen uns von der Natur inspirieren,
sodass wir der Lebendigkeit in uns gewahr werden.



Leitung:
Christine Steinböck, M.A.
Kunsttherapeutin (SFU Wien)
Schreibpädagogin (BÖS Wien)

Kursbeitrag:
EUR 140,00 (inkl. Material)

Termin:
Freitag, 5. Juni 2026, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 7. Juni 2026, 13.00 Uhr
Es finden Abendeinheiten statt, eine
Übernachtung im Bildungshaus wird
daher empfohlen.

Teilnehmerzahl:
mind. 4, max. 10 TN



K 2606/3

Wie Kinder staunen und Erwachsene lernen.

Leitung: Dipl. Päd.in Monika Hupfer
Volksschullehrerin, Montessoripädagogin,
Qi Gong -und Achtsamkeitslehrerin

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 05. Juni 2026, 16.00 Uhr, bis
Sonntag, 07. Juni 2026, 13.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 8 und max. 15 TN

Achtsamkeit erleben im Miteinander mit Kindern

„Werde wieder wie ein staunendes Kind, das die Welt entdeckt. Jeden Augenblick neu.“ Weisheit aus Tibet

Dieses Wochenende lädt dazu ein, den Zauber der Achtsamkeit mit Kindern (neu) zu entdecken. Achtsamkeit bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein – mit allen Sinnen präsent, offen und aufmerksam. Gemeinsam erproben wir einfache achtsame Übungen, lassen uns von Impulsen aus der Montessori-Pädagogik inspirieren und erfahren die Wirkung sanfter Qi-Gong-Bewegungen. Wir gehen in die Natur, spüren, lauschen und entdecken sie mit frischem Blick – wie ein Kind. Dieses Seminar richtet sich an alle, die mit Kindern leben oder arbeiten – als Pädagog*in, Elternteil oder in der Kinderliturgie – ebenso wie an alle, die die Welt wieder mit kindlichem Staunen erleben möchten.



K 2606/4

Wege zur Versöhnung.

Leitung: Karl Furrer, Schweiz
Religionspädagoge, Seelsorger, Erwachsenenbildner

Kursbeitrag:
EUR 70,-

Termin:
Samstag, 06. Juni 2026, 15.00 Uhr
Sonntag, 07. Juni 2026, 14.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 6 und max. 15 TN

Heilung finden – mit sich selbst, mit anderen, mit Gott

„Aber nie verachten. Lieben, lieben, lieben.“ W. A. Mozart

Versöhnung ist eine der großen Herausforderungen des Lebens – sei es im Umgang mit anderen, mit sich selbst oder in der Beziehung zu Gott. In diesem Seminar betrachten wir drei zentrale Dimensionen von Versöhnung:

- mit Menschen, wenn Beziehungen durch Unfriede oder Verletzungen belastet sind
- mit dem eigenen Lebensweg, besonders im Rückblick auf schwere oder ungeliebte Erfahrungen
- und mit Gott, dem gegenüber oft unausgesprochene Fragen oder Sehnsüchte bestehen

Impulse aus Spiritualität und Psychologie zeigen Wege auf, wie innerer Friede wachsen kann – für ein versöhntes, freieres Leben.

K 2606/5

Wenn Energie ins Fließen kommt.



Basiswissen Impuls-Strömen – sanfte Berührung, große Wirkung

Unsere Hände sind ein kraftvolles Werkzeug zur Selbstfürsorge. Mit dem Impuls-Strömen – einer sanften Methode aus dem Bereich der energetischen Körperarbeit – können wir gezielt zur Gesunderhaltung, Prävention und Regeneration beitragen.

An diesem Wochenende lernen Sie die Grundlagen des Strömens kennen und erfahren, wie durch achtsame Berührung die Lebensenergie wieder ins Fließen kommt. Elemente aus Yoga und Körperwahrnehmung unterstützen den Zugang zum eigenen Energiesystem und helfen, Spannungen auf sanfte Weise zu lösen. Das Ziel: Entspannung, Klarheit und ein gestärktes Körperbewusstsein. Der Kurs vermittelt praxisnahes Basiswissen und richtet sich an alle, die sich selbst oder anderen etwas Gutes tun möchten – ohne Vorkenntnisse, aber mit Offenheit und Neugier.

Leitung:

Regina Weixelbaumer
Körperarbeit und Strömen

Anita Schlagnitweit
Körperarbeit und Strömen

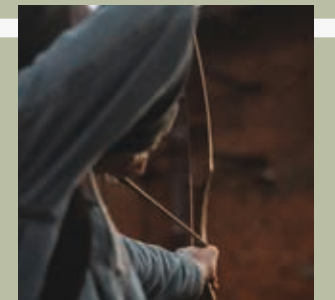
Kursbeitrag:
EUR 230,-

Termin:
Freitag, 12. Juni 2026, 18.00 Uhr bis
Sonntag, 14. Juni 2026, 13.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 8, max. 15

K 2606/6

Vom rechten Stand zum ersten Pfeilflug.



Achtsamkeit im Spannungsbogen – Bogenschießen als Weg nach innen

Bogenschießen ist mehr als Zielsport – es ist ein Weg zu Achtsamkeit, Konzentration und innerer Sammlung. In diesem dreitägigen Seminar lernen Sie die Grundform des meditativen Bogenschießens kennen. Im Zusammenspiel von Körper, Geist und Atem erfahren Sie, wie sich Spannung und Ruhe, Ausrichtung und Loslassen zu einem stimmigen Ganzen verbinden. Das Bogenschießen stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern fördert auch Klarheit, Gelassenheit und Selbstvertrauen. Es lädt ein, die eigenen Kräfte zu bündeln, Störungen auszublenden und sich ganz auf den Moment zu konzentrieren – bis der Pfeil seinen Weg geht.

Bogenschießen hat eine lange Tradition als Übung innerer Sammlung. Schritt für Schritt machen wir uns mit dieser Praxis vertraut – vom acht-samen Stand bis zum Loslassen des Pfeils.

Leitung: Dr.med. Walter Dmoch
FA für Neurologie und Psychiatrie, Bogenschütze, Kyudolehrer

Kursbeitrag:
EUR 150,-

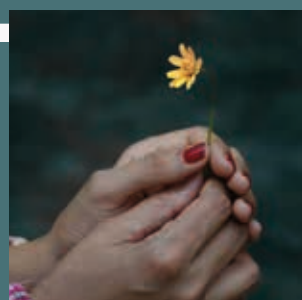
Termin:
Freitag, 12. Juni 2026, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 14. Juni 2026, 15.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 10 und max. 14 TN



Kursprogramm Juli / August 2026

Lasst uns diesen Sommer in Stein meißeln. Die Impulse, die wir erleben. Die Stille, die wir erfahren. Die Tänze, die uns bewegen. Die Lachfalten, die wir uns ins Gesicht zaubern. Es ist ein Sommer, der Körper und Geist reguliert. Und uns wieder in unsere Mitte rückt.



K 2607/1

Die Kraft des Vergebens und Verzeihens.

Leitung: Raffael Boriés, Schweiz
Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor

Kursbeitrag:
EUR 125,-

Termin:
Freitag, 10. Juli 2026, 16.00 Uhr, bis
Sonntag, 12. Juli 2026, 13.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 10 und max. 16 TN

Ein Weg zur inneren Freiheit und Heilung

Vergeben ist eine der tiefsten spirituellen Übungen. Verzeihen öffnet den Zugang zu unserem inneren Frieden. Es ist ein Akt der Liebe – und der Heilung. Viele Menschen tragen Verletzungen in sich, die scheinbar nicht heilen wollen. Aus eigener Kraft fällt es oft schwer, wirklich zu vergeben. Doch wenn wir unser spirituelles Herz öffnen und die göttlich-allgegenwärtige Kraft mit einbeziehen, kann Wandlung geschehen. Vergebung wird dann nicht zur Überwindung, sondern zur inneren Befreiung. In diesem Seminar nähern wir uns dem Wesen des Verzeihens aus der Hingabe des Herzens. Durch geführte Übungen, Rituale und Impulse verbinden wir den Akt des Vergebens mit heilsamer Selbsterfahrung.

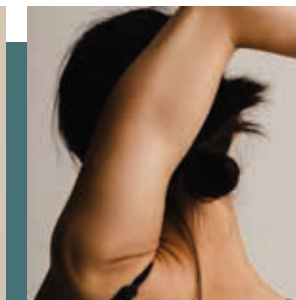
Ein Wochenende für alle, die bereit sind, loszulassen – und innerlich neu zu beginnen.

Juli/Aug

greisinghof

K 2607/2

Tanzen nach Herzenslust.



Tanzimprovisation - Alexandertechnik - Meditation - Authentic Movement

Tanzend folgen wir unserem Herzen und lauschen unserem Atem. Wir lassen uns dabei von der Erde tragen und weiten uns zum Himmel hin, in unsere Fußspitzen, Fingerspitzen und Nasenspitze hinein. In Bewegungsmeditationen vom Liegen ins Stehen erfahren wir das Pulsieren unseres Atems in all unseren Zellen und das Zusammenspiel all unserer Gelenke. Spielend erkunden und erweitern wir unsere Bewegungsmöglichkeiten. Im authentischen Tanzen begegnen wir uns selbst, einander und der Quelle der Lebendigkeit. Dabei sehen wir und werden gesehen, hören und werden gehört, tönen und werden betönt, berühren und werden berührt, bewegen und werden bewegt. Die Alexandertechnik-Prinzipien „Wahrnehmen-Innehalten-Neuausrichten“ begleiten uns dabei.

Leitung:
Mag Bettina Bergmair,
Integrative Tanzpädagogin, Alexander-
techniklehrerin, Authentic Movement Be-
gleiterin, Leibarbeit nach Graf Dürkheim,
Theologin und Selbständige Religions-
pädagogin

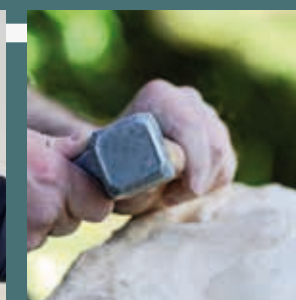
Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Samstag, 11. Juli 2026, 09.00 Uhr bis
Sonntag, 12. Juli 2026, 17.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 8 und max. 15 TN

K 2607/3 - Kooperationsveranstaltung

Bibel und Stein.



Bildhauern mit biblischen Impulsen

Gebete zum Angreifen, Ganz-gegenwärtig-sein, Innehalten und Hinhören auf eine innere Stimme: all das kommt ins Spiel, wenn man bildhauerisch mit Steinen arbeitet. Christian Koller - der „Steineflüsterer“ - lädt gemeinsam mit dem Seelsorger der Caritas OÖ Stefan Schlager zu einem Pilgerweg für die Hände ein. Dabei heißt es: „Mit spielerischer Leichtigkeit vorankommen, Abschied nehmen von altem Ballast, frische Energie schöpfen, Kreativität und Poesie entfalten, neuen Freund:innen auf dem Weg begegnen. Wir suchen nicht - wir finden.“ Es sind keine bildhauerischen Vorkenntnisse nötig. Steine und entsprechendes Werkzeug (wie z. B. Hammer und Meißel, Stockeisen oder Polierschwämme ...) werden zur Verfügung gestellt.

In Kooperation mit dem



Leitung:
Christian Koller, Bildhauer, Maler, Kunst-
therapeut, Studium bei Fritz Wotruba,
Assistent u.a. bei Henry Moore und Marc
Chagall
Dr. Stefan Schlager, Theologe, Erwachse-
nenbildner, Lyriker und seit vielen Jahren
Schüler von Christian Koller

Kursbeitrag:
EUR 300,- (Kosten für den Stein/die Steine:
je nach Größe zwischen € 25 und € 50 pro
Stein - für Rumpfskulptur oder Relief)

Termin:
Freitag, 10. Juli 2026, 10.00 Uhr bis
Sonntag, 12. Juli 2026, 16.00 Uhr

Maximal 15 Teilnehmer:innen.

Juli/Aug



K 2607/4

Quelle meiner Kraft.

Leitung: Ulrike Hinterkörner
Pädagogin, Ausbildung in Maltherapie
und Atelierbetreuung, Kräuterpädagogin

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 17. Juli 2026, 16:00 Uhr bis
Sonntag, 19. Juli 2026, 13:00 Uhr

Teilnehmer:
mind. 10, max. 12 Personen

Maltherapeutisches Kraftseminar

Das Leben ist anspruchsvoll und es fordert uns heraus. Wir brauchen einerseits Kraft, um zu leben, aber auch die Weisheit, diese sorgsam einzuteilen. Vergleichbar mit einer Quelle, die alle Kräfte in uns erneuern kann. Sie entspringt und bahnt sich ihren eigenen Weg. Gemeinsam werden wir diesem Thema Farbe verleihen und die Quelle unseres Lebens sichtbar machen.

Es sind keinerlei künstlerische Fähigkeiten notwendig, sondern nur die Bereitschaft, sich auf kreative Prozesse einzulassen und die Lebendigkeit der Materialien anzunehmen. Aus dieser Fülle zu schöpfen und im geschützten Rahmen sich selbst und die Gruppe für den Austausch zu nutzen. In Farben die Möglichkeit sehen, Bedürfnisse und Emotionen auszudrücken!



Gastseminar

Familienrekonstruktion.

Veranstalter und Anmeldung:
Mag.a Schiesser Ulrike, Psychologin
Fellinger Markus, Mth, DSA, Dipl. Lebensberater, Supervisor
Dr. Kastenhuber Max, Klin-Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut

Anmeldung:
info@familienrekonstruktion.at
www.familienrekonstruktion.at
T: 0699-1326 1181

Kursbeitrag:
EUR 1.050,- (exkl. Aufenthalt)

Termin:
Samstag, 18. Juli 2026, 14.00 Uhr bis
Samstag, 25. Juli 2026, 16.00 Uhr

Für die Zukunft meine Herkunft kennen

Das Ziel der Familienrekonstruktion liegt u.a. in der Stärkung des Selbstwertgefühls, in der Neu-Entdeckung der Eltern in ihrer Ganzheit und Menschlichkeit, in der Versöhnung mit den Eltern und der Familiengeschichte, im Finden von Quellen, die in den früheren Generationen liegen, in der Wahrnehmung der eigenen Kräfte. Im Rollenspiel, in Skulpturarbeit, mit Hilfe des Familienstammbaums, mit Methoden der systemischen Therapie und Trancearbeit und in Beachtung der jeweils persönlichen Fragestellung, wird die Teilnehmerin, der Teilnehmer aus ihrer/seiner Herkunft in ihre/seine zukünftigen Lebensmöglichkeiten begleitet. Die Herkunft wird zu einer neuen Kraftquelle. Eingeladen sind alle, die ihre Persönlichkeit stärken und fördern und ihr Entwicklungspotenzial zur Entfaltung bringen bzw. sich selbst eine besondere Auszeit gönnen möchten!

K 2607/5

Lachfalten statt Sorgenfalten.



Mit dem Clown humorvoll durch den Sommer.

Heute schon gelacht oder geschmunzelt, gekichert oder gelächelt? Mitten im Sommer machen wir uns auf die Suche nach Humor als Ressource für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Leben. Dabei lassen wir uns von der Haltung des Clowns inspirieren. Wir stellen die Dinge mal auf den Kopf und probieren neue Blickwinkel aus. Wir machen uns auf die Spur unseres inneren Clowns: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch auf die Dinge schauen, lustvoll scheitern, uns von der Kreativität des Clowns anstecken lassen, gemeinsam lachen. Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Spiele, Wissenswertes über Humor und Clownerie, sowie Reflexion und Austausch unterstützen uns dabei, Humor und Leichtigkeit für den Alltag zu tanken.

Leitung:
Mag.a Constanze Moritz, dipl. Erwachsenenbildnerin und Clownin, Spielpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision,

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 24. Juli 2026 , 18.00 Uhr
(Beginn mit dem Abendessen) bis
Sonntag, 26. Juli 2026, 13.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Max. 15 TN

K 2607/6

Ikonenmalkurs.



Die Heilige Schrift in Farbe getaucht.

Die Ikone ist die Heilige Schrift in Farben dargestellt, ein Heiliges Buch, geschrieben mit Pinsel und Farbe. Die Ikone ist wundervoll, wenn sie den Menschen zum Gebet ruft und man die geistige Kraft spürt, die aus ihr ausgeht. Das Ikonenmalen ist ein Gebet. Die Ikone wird durch die tiefe Meditation des Geistes erschaffen. Das Programm umfasst einen theoretischen und einen praktischen Teil. Der erste Teil beinhaltet die geschichtlich-religiösen Aspekte der Ikone, Ikonographie sowie die byzantinische Ikonentechnik auf Holztafeln mit Eitempera. Im zweiten Teil werden folgende Arbeitsgänge vorgenommen:

- Auswahl der Motive aus der Sammlung der Kursleiterin
- Vergoldung auf Goldmilch oder Mixtion
- Die einzelnen Schritte der Ikonenmalerei
- Aufbringung der Schutzschicht auf die fertige Ikone
- Zum Abschluss Segnung der Ikone

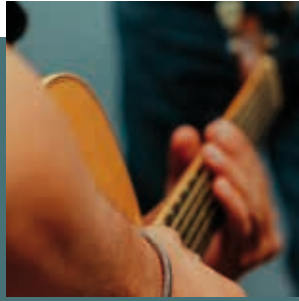
Leitung:
Mag. Silva Bozinova
Dipl. Kunsthistorikerin, Bildrestauratorin
Vesna Deskoska

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Materialkosten:
EUR 75,-

Termin:
Mittwoch, 29. Juli 2026 , 15.00 Uhr bis
Sonntag, 02. August 2026, 17.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Max. 15 TN



K 2608/1

Bibel-, Sing- und Tanzwoche 2026.

Organisation: Monika Aufreiter

Biblische Begleitung: Mag. Martin Zellinger und Ingrid Penner

Musikalische Begleitung: Prof. Alfred Hochedlinger

Kursbeitrag:

EUR 75,-

Termin:

Samstag, 01. August 2026, 17.00 Uhr bis
Samstag, 08. August 2026, 13.00 Uhr

Um Anmeldung **bis spät. Freitag 19. Juni 2026** wird gebeten!

Kontakt: Monika Aufreiter

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Tel: 0676/87763533

Mail: monika.aufreiter@dioezese-linz.at

Für Blinde, sehbehinderte und sehende Menschen des Blinden-apostolates Österreich (BAÖ)

Was macht jedes einzelne der Evangelien so besonders?

Den Autoren der Evangelien verdanken wir sehr viel: Erst durch ihr schriftstellerisches Engagement wissen wir erstaunlich genau über Wirken und Lehre Jesu Bescheid. Aber bei genauem Hinsehen weichen sie oft voneinander ab. Warum? Es liegt an den unterschiedlichen Zielgruppen und unterschiedlichen Schwerpunkten, die sie verfolgen. Wir begeben uns in das Lebensumfeld der jeweiligen Evangelisten und entdecken dabei das, was für uns heute wichtig sein könnte.



K 2608/2

Qigong - ein Tag für dich.

Leitung: Ulla Gerhold

Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG

Kursbeitrag:

EUR 93,-

Termin:

Samstag, 8. August 2026,
von 09.00 bis 17.00 Uhr

Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung (auch für draußen) und Sportschuhe; ein Meditationskissen (wenn vorhanden) oder eine Decke für sitzende meditative Übungen

Teilnehmerzahl:

Mind. 8 und max. 15 TN

Ein Tag für dich – in Bewegung, in Stille, im Einklang.

An diesem Tag liegt der Schwerpunkt auf der Übung „Himmel, Erde, Mensch – in Bewegung“, in der der Mensch als Brücke zwischen Himmel und Erde erlebt wird. Ergänzt wird sie durch die Übung „Himmel und Erde drehen“. Kleine daoistische Übungen zur Harmonisierung, nierenstärkendes Gehen, Tönen und stille Meditation runden das Programm ab. Es erwartet dich eine bunte Zeit nur für dich – zur Innenschau, zum Auftanken und zur Regeneration von Körper, Geist und Seele.

Wenn es das Wetter erlaubt, werden wir so viel wie möglich draußen in der Natur praktizieren. Das Seminar ist offen für Anfänger*innen und Geübte gleichermaßen.

Wachsende Freude, Leichtigkeit und innere Ruhe begleiten dich – in der Bewegung und im Alltag. Mamandi – kleine Schritte.

K 2608/3

Stille erfahren - Kreativität erleben.



Seelenerfahrungen als Impulse für ein farbiges Leben

„In der Stille liegt die Kraft“, heißt es. In der Tiefe des Schweigens finden wir Impulse für unsere Lebensgestaltung. Stille, Schweigen und kreatives Gestalten gehören zusammen – denn sie entspringen der Seele. Im Kurs wechseln sich Phasen bewusster Stille mit Zeiten des kreativen Ausdrucks ab. Elemente wie Gehmeditationen und stille Einkehr eröffnen Raum für innere Erfahrungen, die im Malen und Zeichnen sichtbar werden dürfen.

So wird Kreativität zur Sprache der Seele. Malen und Zeichnen helfen, dem nachzuspüren, was in uns lebt – leise, lebendig, vielleicht überraschend.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Eigene Malutensilien können gern mitgebracht werden.

Leitung:

Raffael Boriés, Schweiz, Sterbebegleiter, seelsorgerische Lebensberatung, Autor, Maler

Kursbeitrag:

EUR 160,-

Termin:

Donnerstag, 13. August 2026, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 16. August 2026, 13.00 Uhr

Mitzubringen:

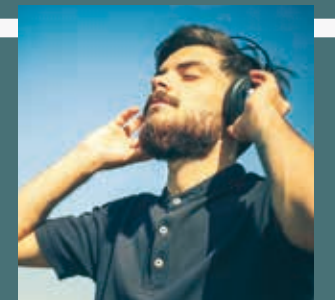
Eigene Malutensilien

Teilnehmerzahl:

Mind. 10 und max. 16 TN

K 2608/4

Biblische Impulstage 2026.



„Wir staunen über das, was unsere Ohren hören“ (Sir 43,24)

Das Hören zieht sich wie ein roter Faden durch die Bibel. Es steht nicht nur für einen Sinneseindruck, sondern auch für Beziehung – für aufmerksames Wahrnehmen, für Horchen, für das Hinhören aufeinander. Die Bibel spricht vom hörenden Menschen ebenso wie vom hörenden Gott – ein Ausdruck gegenseitiger Zuwendung und Offenheit.

In diesem Seminar lassen wir biblische Texte rund ums Thema Hören lebendig werden, kommen miteinander ins Gespräch und spüren unserem persönlichen Zugang zum Hören nach. Wir lassen uns berühren – und staunen neu über das, was unsere Ohren hören.

Leitung: Mag.a Karin Hintersteiner,
Theologin, Bibelwerk Linz

Termin:

Donnerstag, 13. August 2026, 14.00 Uhr bis
Sonntag, 16. August 2026, 12.30 Uhr

Kursbeitrag:

EUR 120,-

Teilnehmerzahl:

Mind. 10 und max. 18 TN





K 2608/5

Entspannung für das Nervensystem.

Leitung: Veronika Santer
Humanenergetikerin, Lebens- u. Sozial-
beraterin

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 14. August 2026, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 16. August 2026, 15.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 6 und max. 16 TN

Workshop: Polyvagale Übungen für mehr Sicherheit und Regulation

Unser Nervensystem strebt nach Sicherheit – sie ist die Grundlage für Wohlbefinden, Verbundenheit, Heilung und innere Balance. Fehlt sie, übernimmt der Überlebensmodus: Kampf, Flucht, Erstarrung oder Unterwerfung. Das Nervensystem ist jedoch komplexer als nur Sympathikus und Parasympathikus – es ist polyvagal. Überwältigende Erlebnisse oder Traumata können im Nervensystem gespeichert bleiben und zu langfristigen Stressreaktionen führen. Im Workshop erfährst du:

- Grundlagen und Wirkweise des polyvagalen Nervensystems
- Einfache Übungen zur Regulation und Entladung gespeicherter Energie
- Praktische Fertigkeiten, die gegenseitig geübt werden

Der Workshop richtet sich an alle, die diese Werkzeuge für sich selbst, ihre berufliche Praxis oder ihr privates Umfeld nutzen möchten – oder einfach entspannte, heilsame Tage erleben wollen.



K 2608/6

seelen.tanz. ich bin - lebe jetzt!

Leitung: Pasquale Edith Sonleithner
Dipl.-freedance-Lehrerin, NLP Practitioner

Kursbeitrag:
EUR 170,-

Termin:
Freitag, 21. August 2026, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 23. August 2026, 13.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 8 und max. 15 TN

Präsent sein, tanzen, atmen – bewusst leben im Hier und Jetzt

Lebe jetzt! Der gegenwärtige Moment ist alles, was wir wirklich haben. Dieses Seminar ist eine Einladung, im Hier und Jetzt anzukommen – mit deinem Körper, deinem Atem, deinem ganzen Sein. Durch freien, intuitiven Tanz, Meditation, Atemarbeit und Achtsamkeit kommst du in Verbindung mit deiner inneren Mitte – klar, lebendig und kraftvoll. Sieben einfach umsetzbare Aspekte begleiten dich dabei, mehr Präsenz, Ruhe und Lebensfreude in deinen Alltag zu bringen. Du entdeckst Wege, dich im Moment zu verankern – unabhängig von äußeren Anforderungen oder zukünftigen Erwartungen. Die Natur, stille Kraftplätze und achtsame Gemeinschaft geben Raum zum Auftanken und Loslassen.

Ein Wochenende, das bewegt – im Außen wie im Innen.

K 2608/7

Zeit für mich – beWEGte Stille.

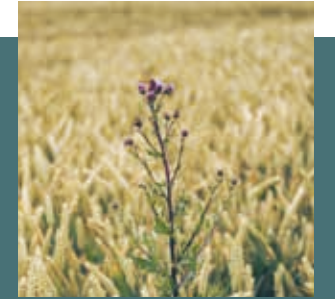
Tage wie diese - Abstand zum Alltag gewinnen

„Die Erde lacht in Blumen.“ – Ralph Waldo Emerson

Raus aus dem Hamsterrad des Alltags. Dieses Wochenende lädt ein, die äußere Welt loszulassen und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Eine wohltuende „Aus-Zeit“ zum Ausruhen, Durchatmen und Kraft schöpfen. Der Weg zur inneren Stille führt über bewusste Präsenz im Augenblick – durch achtsame Bewegung, Atemwahrnehmung und stille Meditation. Diese Tage bieten Raum, bei sich selbst anzukommen – in der Natur, im eigenen Körper, im Herzen. So gestärkt, kannst du dem Alltag mit neuer Klarheit und innerer Ruhe begegnen.

Inhalte und Methoden:

- Achtsame Körper- und Atemwahrnehmung
- Meditation in Bewegung und Stille
- Impulse zu Lebensthemen
- Zeit für sich – auch in der Natur



Leitung: Gertrude Pallanch, Wels
Lebensberaterin, Seminar- und Medita-
tionsleiterin, Krankenhausseelsorgerin

Kursbeitrag:
EUR 150,-

Termin:
Freitag, 21. August 2026, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 23. August 2026, 12.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 8 und max. 14 TN

K 2609/1

„Oh, eine Skoliose!“

Was sagt Feldenkrais dazu?

Jeder Mensch hat eine Skoliose. Manche haben sogar zwei.

Niemand ist vollkommen symmetrisch. Erst wenn die Asymmetrie erstarrt, sprechen wir von Skoliose.

Entscheidend ist, wie wir eine Asymmetrie ausgleichen können, damit sie nicht erstarrt und zum Problem wird.

In der Feldenkrais-Methode beleuchten wir die vielen Komponenten einer Skoliose: Beziehung zwischen Becken und Kopf, Beweglichkeit von Schultergürtel, Schulterblättern und Nacken, Koordination von Augen, Ohren, Armen und Beinen, unsere Art zu gehen, stehen, sitzen u.v.a.m. Achtsam erforschen wir neue Bewegungsmöglichkeiten und erfahren eine neue Freiheit unserer Wirbelsäule mit all der damit verbundenen Lebensfreude. Wenn die Verbindung zwischen Wirbelsäule und Kopf wieder ins Fließen kommt, verbessert sich meist auch das Hören und Sehen. Die Lebenskraft ganz bestimmt.



Leitung: Mag.a Sarah Gertraud Emmer
Dipl. Feldenkrais- und Bones for Life-Leh-
rerin, Tanzleiterin, Bewegungsanalytikerin

Kursbeitrag:
EUR 170,-

Termin:
Freitag, 04. September 2026, 18.00 Uhr
(Start mit Abendessen) bis
Sonntag, 06. September 2026, 12.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
Mind. 10 und max. 12 TN

Mitzubringen sind:

Kleine Decke oder ein großes Handtuch,
bequeme Bewegungskleidung, Pulli/Wes-
te und warme Socken sind ratsam.

Referentin: Dr.in Ines Weber, Dr. Thomas Schmidinger, Ulrike Hammerl, Simon Rubasch

Termin:
Donnerstag, 06. November 2025, 19.00 Uhr

Regiebeitrag: € 9,00 VVK und € 11,00 AK

Anmeldung:
dominikanerhaus@dioezese-linz.at

Katholische Kirche zwischen Extremismus und Weite.

Ein Kamingespräch mit Dr.in Ines Weber und Dr. Thomas Schmidinger

Wir leben in spannenden – und zugleich spannungsvollen – Zeiten. Zeiten, die beunruhigen, Zeiten, die Kräfte rauben, Zeiten, die herausfordern. Was wir Menschen daher heute besonders brauchen, ist Hoffnung. Wie aber geht „hoffen“ konkret? Was ist damit gemeint? Was tut man da? Was kommt dadurch in mein bzw. in unser Leben? Und was haben wir heute davon, wenn wir hoffen? Worin liegt der „Mehr-Wert“, der Reiz, das Kostbare: individuell wie gesellschaftlich? Der tröstenden und provozierenden Kraft christlich geprägter Hoffnung nachzuspüren, dazu lädt diese Veranstaltung ein. Die Welt braucht nämlich „keine Verdoppelung ihrer Hoffnungslosigkeit durch Religion; sie braucht und sucht das Gegengewicht, die Sprengkraft gelebter Hoffnung“ (J. B. Metz).

Zukunft muss nach Besserem schmecken!

Einsatz für eine gerechte Gesellschaft und eine offene Kirche

Franz Küberl, ehemaliger Caritas-Präsident, blickt auf sein engagiertes Leben zurück und teilt seine Erfahrungen. In prägnanten Worten spricht er über gesellschaftliche Herausforderungen wie soziale Ungerechtigkeit, Reformstau in der Kirche, Globalisierung und Digitalisierung – und zeigt zugleich hoffnungsvolle Perspektiven auf. Sein Denken ist geprägt von der Katholischen Soziallehre, seinem christlichen Glauben und einer spirituellen Haltung, die zu kritischem Engagement ermutigt. Christsein, so Küberl, zeigt sich nicht nur im Gottesdienst, sondern im gelebten Alltag – in Beruf, Familie und Gesellschaft.

Eine inspirierende Veranstaltung mit klarer Haltung und konkreten Impulsen für eine gerechtere und menschlichere Zukunft.

„Wie geht Hoffnung?“

Was Menschen trägt, wenn es nichts mehr zu hoffen gibt.

Ein Abend mit dem Schriftsteller und Palliativmediziner OA Dr. David Fuchs.

Hoffnung – was gibt Menschen in schwierigen Lebensphasen Halt? Kann man Hoffnung überhaupt lernen? Der vielfach ausgezeichnete Autor und erfahrene Palliativmediziner David Fuchs nimmt uns mit auf eine persönliche und zugleich fachlich fundierte Spurensuche nach der Ressource „Hoffnung“ – zwischen Literatur, Medizin und Alltag an der Grenze des Lebens.

Ein berührender und inspirierender Vortrag über das, was Menschen trägt, wenn es scheinbar nichts mehr zu hoffen gibt.

Warum Christen nicht an das Christkind glauben.

Vortrag und Seminar

Was feiern wir eigentlich an Weihnachten? Viele vermischen Nikolaus, Weihnachtsmann und Christkind – Hauptsache festlich. Doch: Welche Bedeutung hat Weihnachten im christlichen Glauben wirklich? Im Zentrum stehen nicht Krippe und Kind allein, sondern der Mensch Jesus von Nazareth – mit seiner unbequemen Botschaft, die oft verdrängt wird.

Wir fragen:

- Was erzählen die biblischen Texte wirklich?
- Welche Deutungen sind heute relevant?
- Was verdeckt die religiöse Folklore – und was kann freigelegt werden?

Freitag: Vortrag mit theologischen Impulse

Samstag: Vertiefung und Austausch im Seminar

Beide Termine sind einzeln oder gemeinsam buchbar.

Referent: OA Dr. David Fuchs

Termin:
Donnerstag, 11. Dezember 2025,
19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten:
VVK € 12,00; AK € 15,00;
für unter 18-Jährige ist der Eintritt frei

Anmeldung:
franziskushaus@dioezese-linz.at

Referent: Dr. Franz Küberl, Ehemaliger Präsident der Caritas Österreich, Ehrendoktorat der Katholisch-Theologischen Privatuniversität Linz,

Termin:
Freitag, 28. November 2025, 19.30 - 21.30 Uhr
Hybridveranstaltung
Geben Sie bitte bei der Anmeldung bekannt, ob Sie die Präsenzveranstaltung besuchen oder online teilnehmen möchten. Für die Online-Teilnahme erhalten Sie einen Link per Mail.

Kosten:
€ 18,00

Anmeldung:
hdf@dioezese-linz.at

Begleitung: Dr. Franz Kogler, Scharnstein, Referent für Bibelpastoral, langjähriger Leiter des Bibelwerks Linz

Termin:
Vortrag: Freitag, 12. Dezember 2025,
19:00 bis 21:00 Uhr
Seminar: Samstag, 13. Dezember 2025,
9:00 bis 17:00 Uhr

Kursbeiträge:
Vortrag: € 16,-
Seminar: € 50,-
€ 20,- für Schüler*innen, Lehrlinge und Student*innen

Anmeldung:
puchberg@dioezese-linz.at

FAQs – Häufig gestellte Fragen



Wo genau liegt der Greisinghof?

Der Greisinghof liegt zwischen Pregarten und Tragwein an der Königswiesener Straße B124, Kreuzung Schwertberg (Süden) - Greisinghof (Norden) bei Kilometer 8.

Welche Anreisemöglichkeiten gibt es?

Mit dem PKW:

A1 Westautobahn über Linz - A7 Mühldorfer Autobahn - Ausfahrt 1 (S 10) „Unterweiersdorf“ - Ortsumfahrung Pregarten - Greisinghof

oder: Abfahrt A1 St.Valentin - Mauthausen - Schwertberg - Aisttal - Greisinghof



Mit dem Postautobus:

Linz Hauptbahnhof Richtung Bad Zell bis zur Haltestelle Pfahlmühle.

Fußweg ca. 15 Minuten bis zum Bildungshaus.

Mit der Bahn:

Richtung Linz-Summerau bis Bahnhof Pregarten. Wenn Sie uns zeitgerecht kontaktieren, holen wir Sie, sofern es uns ressourcentechnisch möglich ist, gegen eine Gebühr von € 10,- vom Bahnhof Pregarten ab. Für den Transfer können Sie auch gerne ein ortsansässiges Taxiunternehmen beauftragen. (zB Taxi Walter, Tragwein)

Wie kann ich mich zu einer Veranstaltung anmelden?

Sie können sich gerne telefonisch (rund um die Uhr - auch auf Tonband) unter der Nummer +43 (0)7263 86011 oder per E-Mail an bildungshaus@greisinghof.at anmelden. Wir betrachten jede Form der Anmeldung als verbindlich. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, das erleichtert unsere Planung.

Erhalte ich eine Anmeldebestätigung / Teilnahmebestätigung?

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung per E-Mail. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, den Kurs etwa eine Woche vor Beginn abzusagen. In diesem Fall werden alle angemeldeten Teilnehmer/innen umgehend informiert. Auf Wunsch stellen wir Ihnen bei mindestens 80 % Anwesenheit gerne eine Teilnahmebestätigung aus.

Wie hoch sind die Kurs- und Aufenthaltskosten, bzw. die Stornogebühren bei einer Abmeldung?

Aufenthaltskosten inkl. Vollpension pro Tag, wenn nicht anders angegeben:

Einbettzimmer mit DU/WC: EUR 84,- (zzgl Tourismusabgabe)

Zweibettzimmer mit DU/WC: EUR 74,- (zzgl Tourismusabgabe)

Diese Preise sind ermäßigte Preise für Eigenveranstaltungen. Für Gastveranstaltungen gelten andere Tarife.

Aufenthaltskosten und Kursbeiträge sind bei der Ankunft zu begleichen. (Bankomatkasse vorhanden)

Falls Sie an einer gebuchten Veranstaltung **nicht teilnehmen können**, ersuchen wir um **umgehende Abmeldung**. Bei einer Abmeldung innerhalb von **10 Tagen** vor Kursbeginn verrechnen wir Stornokosten in der Höhe der Seminargebühr- es sei denn, Sie vermitteln eine/n Ersatzteilnehmer/in.

Druckkosten Programmheft - Ihre freiwillige Spende!

Die Erstellung dieses Programmheftes ist mit viel Engagement und Aufwand verbunden. Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, freuen wir uns über einen Beitrag zu den Druckkosten. Nutzen Sie dafür gerne den beiliegenden Zahlschein oder überweisen Sie Ihre Spende online mit folgenden Bankdaten:

Empfänger: Bildungshaus Greisinghof, IBAN: AT55 3400 0000 0015 3023, BIC: RZOOAT2L, Verwendungszweck: 4308 - 51834 Spende Druckkosten. Vielen Dank für die Wertschätzung.

