

Sommerkurse



im Bildungszentrum 2023



Mag.ª Maria Luise
Schmitz-Kronaus, MAS



Sandra Flammer

„Gönn dir eine Auszeit!“

Mit Yoga und Meditation

Tue dir selbst etwas Gutes, tritt in Kontakt mit deinem Körper und tauche ein in eine tiefere Wahrnehmung zu dir selbst. Es erwarten dich Yoga-Einheiten, Meditationen & Achtsamkeitsübungen. Zwischen den einzelnen Programmpunkten hast du auch Zeit für dich.

Genieße Entspannung für Körper, Geist und Seele und finde so wieder zu dir selbst und zu deiner Balance zurück.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

TERMIN: Samstag, 8. Juli bis Sonntag 9. Juli 2023

KURSZEITEN: jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 140, - / mit St. Bernhard_CARD € 130, -



REFERENTIN:
Mag.ª Gertraude
Wagerer

„Schreibend das Leben erobern“

Schreibwerkstatt

Der eine malt, der andere singt, die eine tanzt, die andere gestaltet mit Textilien, und sie alle sind auf der Suche nach einem stimmigen Ausdruck für das, was sie beschäftigt, erfreut, ängstigt, stärkt. Das lässt sich auch mit Sprache, mit Worten, mit Sprachbildern, mit Geschichten machen. Während wir schreiben, entfalten wir eine Welt, ordnen wir unsere Gedanken und Gefühle.

Schreiben ist ein kommunikativer Vorgang - wer schreibt hofft, dass es jemanden gibt, der das Geschriebene lesen möchte.

Aber die Kommunikation findet davor schon in uns selbst statt - wir sind es, die hören und antworten, die Worte suchen und finden. Und sich freuen an dem, was unter der Bleistiftspitze entsteht.

TERMIN: Freitag, 21. Juli 2023 | 16.00 Uhr bis
Sonntag, 23. Juli 2023 | 13.00 Uhr

KURSZEITEN: Freitag, 16.00 bis 19.00 Uhr, Samstag, 9.30 bis 19.00 Uhr, Sonntag, 9.30 bis 13.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG: € 120, - / mit St. Bernhard_CARD € 110, -



TRAINER:
Mag. Peter Maurer,
MAS

Mich selbst und andere besser verstehen

Seminarreihe zum Persönlichkeitsmodell des Enneagramms

BASISSEMINAR – 9 Wege das Leben zu meistern

Wie funktioniert das Enneagramm und wo bin ich „zu Hause“?

TERMIN: Freitag, 21. Juli 2023 | 14.00 bis 21.00 Uhr

AUFBAUSEMINAR 1 – Wachsen mit dem Enneagramm

Jetzt kenne ich meinen Typ – und wie weiter?

TERMIN: Samstag, 22. Juli 2023 | 9.00 bis 17.00 Uhr

AUFBAUSEMINAR 2 –

Beziehungen verbessern, Konflikte entschärfen

Beziehungskompetenz – privat und beruflich

TERMIN: Sonntag, 23. Juli 2023 | 9.00 bis 17.00 Uhr

Vor dem Besuch von Aufbau Seminaren muss ein Einführungstag absolviert werden!

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 95,-- für einen Seminartag / mit St. Bernhard_CARD € 90,--

Bei Buchung von zwei Seminartagen:

€ 150,-- / mit St. Bernhard_CARD € 145,-

Bei Buchung von drei Seminartagen:

€ 175,-- / mit St. Bernhard_CARD € 170,--



REFERENT:
Ernst Huber

Stille in der Stadt

Kontemplative Übungstage im Bildungszentrum St. Bernhard

Den äußeren Rahmen bildet ein wohl ausgewogener Tagesablauf mit Einheiten, in denen "gesessen" wird, mit Körpergebet (christlichen Gebetsgebärden), einfachen Körperübungen, Vokaltönen, kurzen Textrezitationen und Einführungen in das Wie des kontemplativen Sitzens. Die Übungstage finden im Schweigen statt, wobei für die individuellen Erfahrungen, die jede*r dabei macht, gibt es Gelegenheiten zum Austausch mit dem Leiter.

TERMIN: Freitag, 28. Juli 2023 | 15.00 Uhr bis

Sonntag, 30. Juli 2023 | 13.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 75, -- / mit St. Bernhard_CARD € 60, -- oder AbsolventInnen der Seminare "wesentlich_leben"



Mag.ª Maria Luise
Schmitz-Kronaus

Die Kraft der Lebensmittelte

Wechseljahre aus spiritueller und medizinischer Sicht

Die Wechseljahre sind eine besondere Lebensphase im Leben einer jeden Frau. Der Hormonhaushalt stellt sich um, was leider auch so manche Beschwerden mit sich bringen kann. Was gibt mir Kraft, wenn die Hormone Achterbahn fahren, Hitzewallungen meinem Dasein mehr Wärme geben, als mir lieb ist, Schlafbeschwerden meine Nächte verkürzen oder ich das Gefühl habe, in meinem eigenen Körper nicht mehr zuhause zu sein? Wie kann ich mir mit altbewährten Hausmitteln und Heilpflanzen Linderung verschaffen? Fragen wie diese beschäftigen zahlreiche Frauen in dieser sensiblen Lebensphase.

An diesem Nachmittag, wollen wir uns Zeit nehmen, um uns mit dem Phänomen Wechseljahre sowohl aus medizinischer, als auch aus spiritueller Sicht auseinanderzusetzen

TERMIN:

Samstag, 26. August 2023 | 14.00 bis 18.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 25, -- für einen Seminartag / mit St. Bernhard_CARD € 20, -- für kfb-Mitgliedsfrauen



Dr.ª Melanie Wachter

Klang hören - Klang spüren

Eine Entdeckungsreise in die Welt der Töne und Schwingungen

Der Klang von Metall, der sich in Schwingungen ausbreitet gehört unverkennbar in der Form von Kirchenglocken zu unserem Kirchenverständnis. Vom hellen Sterbeglöckchen bis zur tiefen Pummerin ist uns der Klang vertraut, läutet sich in unsere Seele ein.

Klangschalen funktionieren nach demselben Prinzip. Sie werden mit einem Schlägel zum Klingen und Schwingen gebracht und berühren dadurch Seele und Leib.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

TERMIN:

Samstag, 9. September 2023 | 10.00 bis 17.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

€ 60, -- für einen Seminartag / mit St. Bernhard_CARD € 55, --



REFERENTIN:
Andrea Dobrovits-Neussl