

Hinweis: Aufgrund der derzeit geltenden Corona-Vorschriften empfehlen wir auch bei Veranstaltungen ohne Anmeldepflicht eine Platzreservierung vorzunehmen.

Ehe gemeinsam unterwegs

Seminar für Paare, die kirchlich heiraten wollen

Zeit: Samstag, 5. September 2020, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent/in: Barbara u. Hermann Beihammer, Brixen i. Th.

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 25,00 €/Person

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Gebärdensprachkurs - 15 Abende - wöchentlich

Lerninhalte und -ziele:

Fingeralphabet; Begrüßung; Basiswortschatz (Zahlen, Größenangaben, Farben, Tiere, etc.); Mimik; einfache Kommunikation in Alltagssituationen; Grundregeln der ÖGS; Vermittlung von Gehörlosenkultur und -identität

Beginn: Dienstag, 8. September 2020, 18:00 - 19:30 Uhr

Referent/in: Victoria Kirchmair, Leisach

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 190,00 € (up date Förderung möglich)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

RückenFit - 7 Termine

Bei diesem Kurs bist du genau richtig, wenn du deinen Rücken und die umliegende Muskulatur kräftigen möchtest. Der Fokus liegt in der Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule. Wir trainieren durch Dehnungsübungen unsere Beweglichkeit und helfen so, Verspannungen vorzubeugen. Dieser Kurs erfordert etwas Trainingserfahrung.

Beginn: Mittwoch, 16. September 2020, 08:30 - 09:30 Uhr

Referent/in: Mag.a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 61,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Lebenselixier Stress? - 8teilige Seminarreihe + Seminartag

Reden wir darüber. Mit welcher inneren Einstellung begegnen wir den Höhen und Tiefen unseres Daseins, Frust, Leid und Schmerz und den nicht enden wollenden Horrormeldungen aus nah und fern? Was macht das alles mit unserem kostbaren Leben?

Die Zauberformel für Lebensmut, Immunstärke und Widerstandskraft (Resilienz) heißt Achtsamkeit. Das weltweit bekannteste Lehr- und Übungsprogramm eines heilsamen Umgangs mit den Stressfaktoren unserer hochtechnisierten Welt stammt von Jon Kabat-Zinn und heißt MBSR (englische Abkürzung für „Achtsamkeits-Basierte Stress-Reduktion“).

Kursinhalte: Meditation auf den Atem und Yogaübungen zur sanften Förderung der Selbstheilungskräfte mit Anleitungen und Tipps zum einfachen Umsetzen im Alltag. Der Kurs ist keine Therapie, kann aber als begleitende Maßnahme bei „stressbedingten“ und behandlungsresistenten Leiden und Beschwerden viel zu einer spürbaren Unterstützung und Erleichterung beitragen.

Beginn: Mittwoch, 16. September 2020, 09:00 - 11:30 Uhr

Referent/in: Mag.a Edit Hackl, Amlach

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 150,00 € (inkl. Konzeptkarte von ... ÖG's)

Anmeldung erbeten bis 12.9. - begrenzte TN-Zahl

Hinweis: Der Kurs kann auf besonderen Wunsch auch in 2 Teilen gebucht werden (Teil 1: Termine 1-6, 86 €; Teil 2: "Tag der Achtsamkeit" + Termine 7-8, 64 €)

Auf Wunsch gerne vorheriges Gespräch mit der Kursleiterin.

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule - 7 Termine

Dadurch wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels gefördert, Koordination, Beweglichkeit und Kraft und Leistungsfähigkeit gesteigert, Gelenke werden entlastet und das Vertrauen in den Körper wird sich verbessern.

Der Kurs ist auch für untrainierte Personen geeignet.

Schwerpunkte: Beweglichkeit, Koordination und Technik, Gleichgewicht/Balance, Kraft, Beckenboden und Rumpfstabilität, Faszien Training

Beginn: Mittwoch, 16. September 2020, 09:40 - 10:40 Uhr

Referent/in: Mag.a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 61,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Mit Qigong vorbeugen - GESUND in den HERBST - 6x

Die Übungen werden im Stehen, mit sanften runden Bewegungen ausgeführt.

Sie wirken auf den Körper stärkend, den Geist klärend und auf die Seele beruhigend. Individuell angepasst, sind die Übungen für JEDEN Einzelnen machbar.

Wir regen Stoffwechsel und Blutzirkulation an, stärken die hormonelle Kraft, das Geheimnis von Gesundheit u. Langlebigkeit. Wir gewinnen gesteigerte Lebensqualität, die Übungen wirken stressdämpfend und emotionsausgleichend.

Wir verbessern die Beweglichkeit der Gelenke, durch Finger- u. Fußübungen, stärken Sehnen, entspannen Muskulatur. Besondere Atemübungen wirken sich positiv auf den ganzen Körper aus. Eine stärkende regenerierende Knieübung wirkt sich positiv auf Niere, unser Immunsystem aus und füllt unseren Energiespeicher wieder auf.

Beginn: Mittwoch, 16. September 2020, 14:30 - 15:45 Uhr

Referent/in: Christiane Schwaberl, Dellach Drau

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 78,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erbeten

Hatha Yoga & Yoga Nidra - 9x

Das Üben von Yogahaltungen (Asanas), Atemtechniken und Meditation schafft eine stabile Basis für eine individuelle körperliche, mentale und spirituelle Entwicklung. Regelmäßiges Praktizieren unterstützt, neben einer gesunden Körperhaltung, die emotionale Balance und schafft Zugang zu innerer Ruhe. Hatha Yoga kann ein Weg sein, um den Herausforderungen des Lebens freudiger und gelassener zu begegnen.

Beginn: Donnerstag, 17. September 2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Referent/in: Barbara Brunner

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 94,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Ran an die Nähmaschine! Workshop mit bobs

"Pimp my Gwond"

Jede(r) von uns hat sie im Schrank, diese alten Kleidungsstücke, die zu groß oder zu klein geworden sind, zu kurz oder zu lang, Klammern, das blickt man nicht mit hoch oder eine Hose

mit unschönem Fleck. Aus Nostalgiegründen heben wir die Stücke auf, denn zum Weggeben sind sie uns dann doch zu schade.

Lasst uns gemeinsam aus den alten Kleidern wieder tragfähige, trendige Teile zaubern.

Zeit: Samstag, 19. September 2020, 14:00 - 17:00 Uhr

Referent/in: Barbara Schusteritsch, bobs

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 65,00 € (excl. Materialkosten)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich - begrenzte TN-Zahl!

The global rhythm - Trommeln mit Djembe, Congas, Cajon & Co

Gemeinsames Trommeln für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Es werden die Grundlagen des Trommel-Spiels gezeigt und gemeinsam geübt. Wir spielen Rhythmen aus Afrika, Lateinamerika, Europa und dem Orient auf Djembe und Cajon, aber auch auf Congas, Bongos und anderen Percussion-Instrumenten. Zusätzlich gibt es viele Geschichten und damit einen ganzheitlichen Einblick in die Welt der Trommel-Musik. Musik hat auch heilende Kräfte. Emotionale und körperliche Probleme werden positiv beeinflusst und wir beginnen unseren Körper wieder intensiver zu spüren. Durch gemeinsames Trommeln empfinden und erfahren wir das noch stärker.

Eigene Trommeln nach Möglichkeit bitte mitbringen (Leihtrommeln sind vorhanden).

Willkommen sind AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Wichtigste Voraussetzung: Spaß am Trommeln!

Zeit: Sonntag, 20. September 2020, 09:30 - 16:00 Uhr

Referent/in: Mag. Thomas Puch, Ehrenhausen

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 60,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Smart & Fit am Handy - 3 Nachmittage

Kennen Sie Ihr Smartphone bereits gut genug?

Viele SeniorInnen besitzen bereits ein eigenes Smartphone, nutzen aber noch lange nicht all seine alltagspraktischen Funktionen. Zum Kennenlernen des eigenen Handys bietet das Katholische Bildungswerk 3-teilige Smartphone Kurse an. Zwei erfahrene Trainer arbeiten mit maximal 12 TeilnehmerInnen. Geübt wird auf den eigenen Geräten.

Dauer: 3 x 2 Stunden.

Dieses Angebot beschränkt sich auf Android-Geräte (Samsung od. Huawei).

Beginn: Montag, 21. September 2020, 14:30 - 16:30 Uhr

Referent/in: Elisabeth Striednig, Georg Weiler

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 45,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich - begrenzte TN-Zahl!

Ungleichheiten in Zeiten des Klimawandels

Aus der Reihe: Klima und soziale (Un)Gerechtigkeit

Wessen Gesundheit besonders betroffen ist und wie Gesundheit auf das Klima wirkt.

Zeit: Dienstag, 22. September 2020, 19:30 - 21:30 Uhr

Referent/in: DI Dr. Willi Haas, BoKu Wien

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: freiwillige Spenden erbeten

Platzreservierung empfohlen!

Gefördert von: Österreichische Gesellschaft f. politische Bildung Wien

Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente - Workshop

Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente - allgemein und in Verbindung der Heilkunde der Hildegard von Bingen

Im Rahmen dieses Abends geht es allgemein um Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente, um ihre Funktion und ihren Nutzen für unseren Körper.

Zeit: Mittwoch, 23. September 2020, 19:00 - 21:30 Uhr

Referent/in: Mag.Dr.A. Dominik Schantl, Spittal

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 28,00 € (23,00 € für Mitglieder Hildegardstammtisch)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Filmabend: Speed - auf der Suche nach der verlorenen Zeit

Regionaler Filmabend für globale Zusammenhänge und Alternativen

In seinem Kinodokumentarfilm SPEED – AUF DER SUCHE NACH DER VERLORENEN ZEIT begibt sich der Filmemacher und Autor Florian Opitz auf die Suche nach der verlorenen Zeit. Er begegnet Menschen, die die Beschleunigung vorantreiben und solche, die sich trauen, Alternativen zur allgegenwärtigen Rastlosigkeit zu leben. Auf seiner Suche entdeckt er: ein anderes Tempo ist möglich, wir müssen es nur wollen.

Zeit: Freitag, 25. September 2020, 19:30 - 21:30 Uhr

Moderation : P.Tobias Koszegovits, Thomas Haidenberger

Ort: Bildungshaus Osttirol

Veranstalter: Osttiroler Grüne, Talente Osttirol, Welthaus Innsbruck

Platzreservierung empfohlen!

Gefördert von: Österreichische Gesellschaft f. politische Bildung Wien

Die Klimakrise als Gefahr und Handlungsauftrag

Vortrag u. Diskussion im Rahmen der Reihe "Klima und Umwelt"

Die Klimakrise kommt weltweit an, auch in Österreich werden die Auswirkungen immer spürbarer. Welche Folgen sind zu erwarten und was können wir noch dagegen tun? Bis 2040 plant die aktuelle Bundesregierung den Ausstieg aus Öl, Gas und Kohle. Doch wie liegt Österreich beim Klimaschutz und was sind die wichtigsten Herausforderungen in Tirol? Diesen Fragen wird im Vortrag nachgegangen.

Zeit: Montag, 28. September 2020, 19:30 - 21:30 Uhr

Referent/in: Mag. Johannes Wahlmüller

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: freiwillige Spende erbeten

Platzreservierung empfohlen!

Gefördert von: Österreichische Gesellschaft f. politische Bildung Wien

Maler Josef Oberthaler (1898 - 1980) - maler&bauer@anras

Vortrag mit Bildern im Rahmen der Reihe: Unsere Heimat - Geschichte, Mensch, Natur

Josef Oberthaler ist ein wenig bekannter Maler Osttirols und doch eine interessante, überraschend vielseitige Persönlichkeit. Der Bauernbub möchte Maler werden, doch muss er den elterlichen Hof übernehmen. Seine Begeisterung findet allerdings nicht die bäuerliche Arbeit, sondern die Kunst. Kommen Sie mit auf eine malerische Reise durch sein reiches Schaffen!

Zeit: Dienstag, 29. September 2020, 19:30 - 21:30 Uhr

Referent/in: Mag. Erich Lexer, Gaimberg

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: freiwillige Spende erbeten

Platzreservierung empfohlen!

Lesen am Krankenbett

Workshop für VorlesepatInnen

Zeit: Freitag, 2. Oktober 2020, 16:00 - 18:00 Uhr

Referent/in: Bärbl Ebner MSc, Debant

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 20,00 € (kostenlos für VorlesepatInnen des Freiwilligenzentrums)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Ran an die Nähmaschine! Workshop mit bobs

Geschenksideen

Egal ob Geburtstag, Weihnachten oder für euch selbst. Liebevoll von Hand gefertigte Geschenke sind mega angesagt und immer etwas ganz Besonderes. In diesem Nähworkshop könnt ihr alles nähen, was ihr in 3 Stunden schafft. Loops, Schals, Beanies, Stirnbänder usw. sind auch für Anfänger ruck-zuck genäht. Natürlich bekommt ihr von bobs währenddessen fachkundige Unterstützung!

Zeit: Samstag, 3. Oktober 2020, 14:00 - 17:00 Uhr

Referent/in: Barbara Schusteritsch bobs

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 55,00 € (excl. Materialbeitrag)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich - begrenzte TN-Zahl!

Zur Mitte tanzen - Kreise ziehen - 6 Abende

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral

Beginn: Montag, 5. Oktober 2020, 00:00 - 20:45 Uhr

Referent/in: Dr.in Gertraud Glantschnig

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 42,00 € (36,00 € für Vereinsmitglieder)

Begrenzte TN-Zahl - rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Umweltfreundlich einkaufen und umweltfreundlich kochen

Vortrag im Rahmen der der Reihe "Umwelt und Klima"

Zeit: Dienstag, 6. Oktober 2020, 19:30 - 21:30 Uhr

Referent/in: Mag.a Angelika Kirchmaier, Hopfgarten i.B.

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: freiwillige Spende erbeten

Platzreservierung empfohlen!

Zentrale Visuelle Wahrnehmungsstörungen bei Kindern - CVI

Workshop für Fachkräfte aus medizinisch, pädagogischen, therapeutischen, erzieherischen, psychosozialen Berufen

Im Workshop werden typische Störungsbilder, Ursachen, die spezifische diagnostische Abklärung von CVI sowie Hilfen und therapeutische Möglichkeiten für die Kinder aufgezeigt.

Zeit: Donnerstag, 8. Oktober 2020, 14:30 - 16:00 Uhr

Referent/in: Zeschitz Matthias, Götzens

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 19,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Heilsames Tanzen – 6 Termine

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral - 6 Vermittlung

Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2020, 10:00 - 11:45 Uhr

Referent/in: Dr.in Gertraud Glantschnig

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 42,00 € (für Vereinsmitglieder 36,00 €)

Begrenzte TN-Zahl - rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Theologischer Kurs: Basisinfo Bibel II

Über den Umgang mit der Heiligen Schrift

Dieser Spezialkurs vermittelt fundamentale Einsichten und Anleitungen. Die Teilnehmenden erhalten erprobte und bewährte Grundregeln für den Umgang mit der Heiligen Schrift.

Schwierige und herausfordernde Bibel-Stellen werden dabei nicht ausgespart - gerade an ihnen muss sich jede Auslegung bewähren.

Freitag, 9. Oktober 2020, 15.30 - 21.00 Uhr

Ankommen und Startrunde

Kindheitsgeschichte Matthäus 1-2.

Süße Geschichten oder ein hochtheologisches Programm?

Referent: Dr. Franz Troyer, Lienz

Samstag, 10. Oktober 2020, 09.00 - 17.30 Uhr

Wer sein Kind liebt?

Moses als Mensch und Beter

Die sechste Vater-unser-Bitte

Referent: Mag. Oliver Achilles, Wien

Biblische Hintergründe für einzelne Teile der Heiligen Messe

Referent: Dr. Franz Troyer, Lienz

Sonntag, 11. Oktober 2020, 09.00 - 12.15 Uhr

Matthäus und Lukas erzählen ein Gleichnis Jesu

Psalm 23 einst und jetzt

Referent: Mag. Oliver Achilles, Wien

Kurskosten: 120 € inkl. Skript (108 € für Freunde der Theol. Kurse)

Anmeldung bis 11. September 2020 - begrenzte TN-Zahl

Anmeldung: Theologische Kurse - Tel. 01 51552-3703; fernkurs@theologiskurse.at

Menschen mit Demenz achtsam begleiten

Vortrag im Rahmen der Reihe „notwendig“

Die erfahrene Demenzreferentin Katja Gasteiger, wird bei diesem Vortrag darüber informieren, wie die Krankheit Demenz Menschen verändert und wie es möglich ist, trotz der Diagnose gut zu leben. Vor allem Wege des respektvollen Umgangs mit Menschen, die dementiell erkrankt sind, unter Wahrung der eigenen Grenzen werden Inhalte des Vortrags sein.

Zeit: Dienstag, 13. Oktober 2020, 19:30 - 21:30 Uhr

Referent/in: Katja Gasteiger, Brixen i.Th.

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: freiwillige Spende erbeten

Platzreservierung empfohlen!

Veranstaltung der Initiative notwendig und der Selbsthilfe Osttirol

Krisenbewältigung in der Bibel am Beispiel 2 Könige 17-25

Zeit: Freitag, 16. Oktober 2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Referent/in: Mag.Dr. Benedikt Collinet

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 10,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erbeten!

Sonntägliche Wortgottesdienste gestalten und leiten

Ausbildung zum/zur Wortgottesdienstleiter/in - 2-teilig

Erarbeiten von Grundkenntnissen für die Vorbereitung, Gestaltung und Leitung von sonntäglichen Wortgottesdiensten und praktisches Einüben dieser Gottesdienstform.

Beginn: Freitag, 16. Oktober 2020, 18:00 - 12:00 Uhr

Referent/in: Dr.in Christine Drexler

Ort: Pfarrsaal Sillian

Beitrag: 8 € für Kursunterlagen

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Ran an die Nähmaschine! Workshop mit bobs

Weihnachten!

Liebevoll von Hand gefertigte Geschenke sind mega angesagt und immer etwas ganz

Besonderes: Adventskalender, Weihnachtsschmuck, Geschenksverpackungen, Applikationen aus Stoff und/oder Swarovskikristallen usw.

Zeit: Samstag, 17. Oktober 2020, 14:00 - 17:00 Uhr

Referent/in: Barbara Schusteritsch bobs

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 55,00 € (excl. Materialbeitrag)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich - begrenzte TN-Zahl!

Burn-on-Tag: Gesund bleiben in sozialen Berufen - Seminartag

09.00 - 12.30 Uhr: Gesund bleiben in sozialen Berufen

Damit die wertvollen Begabungen von Menschen in sozialen Berufen nicht zu körperlicher und seelischer Erschöpfung, sondern zum eigenen Wohl und dem anderer beitragen, ist ein Blick auf die eigene Lebensgeschichte hilfreich.

Warum bin ich in einem sozialen Beruf gelandet? Welche Bedürfnisse und Motive lenken mein Tun? In welche Fallen tappe ich immer wieder unbewusst?

Eine tatsächlich wirksame Selbstfürsorge und Übernahme von Eigenverantwortung für eigene Lebenszufriedenheit bzw. -glück muss aus einer vertieften Auseinandersetzung mit relevanten Themen aus der eigenen Lebensgeschichte erwachsen. Nur auf diesem Boden sind Wachstums- und Entwicklungsprozesse anregbar, die genau meinen persönlichen Möglichkeiten und Heilungsimpulsen entsprechen und daher nachhaltig wirken können.

In einer abwechslungsreichen Mischung aus Thesen und entsprechenden kurzen Selbst-Erfahrungseinheiten - im Gespräch, im Körpererleben, in Interaktionssequenzen und mit Hilfe von Gegenständen - gewinnen Sie ein erlebnisorientiertes und vertieftes individuelles Verständnis darüber, was körperliche und seelische Erschöpfung bei Ihnen begünstigt bzw. mildern kann.

Referentinnen: Mag.a Sissi Zauner, Mag.a Eva Leiminer

12.30 - 14.00 Uhr: Mittagspause

14:00 - 17.00 Uhr: Workshops

Workshop I: Gesund bleiben in sozialen Berufen (Vertiefung)

Im Workshop werden die im Vortrag angestoßenen Prozesse vertieft und weitergeführt, sodass noch mehr emotionales Erkennen darüber entstehen kann, welche Bedürfnisse und Motive hinter Ihrem sozialen Engagement stehen. Verschiedene Möglichkeiten bzw. Perspektiven werden vorgestellt, die es Ihnen ermöglichen, eine Ausgewogenheit zwischen dem Wohl anderer und dem eigenen Wohl herzustellen. Dadurch erweitern sich Ihre Handlungsspielräume und es ergeben sich individuelle Lösungsansätze zu mehr Lebenskraft, Lebendigkeit, Sinn und erfüllteren, konfliktfreieren Beziehungen in Beruf und Privatleben.

Die Referentin begleitet die Selbsterfahrungsprozesse mit Methoden aus der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT)

Leitung: Mag.a Sissi Zauner, Mag.a Eva Leiminger

Hinweis: bequemer Kleidung, Decke und Schreibsachen mitbringen

Workshop II: Selbsthypnose

"Können Sie mich hypnotisieren?"..." Ist jeder hypnotisierbar?" Glücklicherweise kann ich darauf mit einer positiven Ent-Täuschung antworten: "Nein, ich kann Sie nicht hypnotisieren - aber Sie können sich selbst hypnotisieren!" Das passiert laufend, wir gleiten von einer Fokussierung in die andere, von einem Erleben ins andere, von einer Haltung in die andere. In der Regel wird es uns nicht bewusst. Hypnose - als Sammelbegriff für unterschiedlichste Techniken, um in Trance zu gehen - beschäftigt unser Bewusstsein, lenkt es (ab oder um). So kann Zugang zu bislang nicht verknüpften Wissensbereichen entstehen, es kann sich leichter ein neues Ende für die ewig gleichen alten Geschichten entwickeln. Oder es entsteht einfach nur eine erholsame kurze Trance-Auszeit.

Gezeigt und zum Erleben angeboten werden wirksame Hypnosetechniken (angereichert mit hypno-systemischen Inputs und der Ego-State-Therapie) zur (möglichen) Steigerung von neugieriger Zuversicht, gelassener Freude, optimistischer Ruhe oder ähnlichen wohltuenden Erlebenszuständen.

Leitung: Mag. Christoph Ebner, Psychologe, Hypnose-Praktiker

Workshop III: Fantasie-Reisen - neue innere Länder entdecken

Wir jonglieren täglich mit alltagsrelevanten, stressigen Aufgaben und Themen, sodaß unser Blick nach innen schnell verlorengelht....die leisen Töne und Stimmen bleiben auf der Strecke. Mit Ausflügen in unsere Innenwelten aber, schenken wir unserer innersten Natur und den inneren Schätzen wieder DIE Aufmerksamkeit, die es braucht, um in BALANCE zu kommen! Wir können auf unserer inneren Reise Ziele entwickeln, Visionen entwerfen, unsere Potentiale und Kräfte aktivieren. Und dafür benötigen wir nichts weiter als unsere eigene FANTASIE - ein riesiges Geschenk an UNS!

Leitung: Margit Moser, Dipl. Gesundheitspädagogin in A.

Zeit: Montag, 19. Oktober 2020, 09:00 - 17:00 Uhr

Referent/in: Margit Moser, Mag. Christoph Ebner, Mag.a Elisabeth Zauner, Mag.a Eva Leiminger

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 55,00 € (Teilnahme nur am Vormittag 35,00 €)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Bauen ohne Kompromiss

Vortrag im Rahmen der Reihe "Klima und soziale (Un)gerechtigkeiten"

Nachhaltiges Bauen - gesund, unabhängig und im Kreislauf

Zeit: Mittwoch, 21. Oktober 2020, 19:30 - 21:30 Uhr

Referent/in: DI Florian Thoma, Goldegg

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: freiwillige Spende erbeten
Platzreservierung empfohlen°

Krankheit und Tod in der Nachbarschaft - Vortrag

Praktische Hilfestellungen im Umgang mit schwer kranken und sterbenden Menschen

Zeit: Freitag, 23. Oktober 2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Referent/in: Pflegedirektorin Christine Haas-Schranzhofer, Hall i.T.

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: freiwillige Spende zugunsten der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft erbeten!

Platzreservierung empfohlen!

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Forumtheater: Die Mutprobe

... zur Frage, wie wir einander und unseren Ängsten vertrauensvoll begegnen können

Was, wenn wir es mit der Angst zu tun bekommen?

Zeit: Sonntag, 25. Oktober 2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Mit: Sandra Aufhammer, Ossi Hundegger, Irina Kapavik, Michael Heiss, Petra Unterberger, Teresa Waas, Manuel Wenda

Regie und Joker: Mag. Armin Staffler, Theaterpädagogin und Politologin

Projektbegleitung: Dipl.PAss.in Petra Unterberger, Lebens- und Sozialberaterin

Beitrag: freiwillige Spende erbeten

Anmeldung erforderlich: info@spectACT.at (bis 24. Oktober)

Veranstalter: spectART, KFB, Frauenreferat, Männerreferat, Familienreferat, KBW, BHO

Tabletkurs für SeniorInnen: Tableteria

Kostenloser Schnuppernachmittag + 3 teiliger Kurs

Tablets sind mobiler, handlicher und leichter als Laptops oder PC und so einfach zu bedienen, dass selbst Oma und Opa damit klarkommen. Außerdem sind sie größer als Smartphones und dadurch leichter zu benutzen und bieten ein Plus an Anwendungsmöglichkeiten. All dies können Interessierte bei einem kostenlosen Schnuppertreffen mit Leihgeräten kennenlernen. Bei Interesse wird im Anschluss ein 3-teiliger Einsteigerkurs zum Preis von 45 € angeboten. Zehn Leihgeräte und ein mobiles WLAN stehen zur Verfügung. Es können auch Personen mit eigenen Tablets teilnehmen. Die maximale TN-Zahl ist auf 12 Personen beschränkt.

Schnuppernachmittag: Dienstag, 27. Oktober 2020, 14:30 - 16:30 Uhr

Kurs: 3.11., 10.11., 17.11.2020 – jeweils dienstags von 14.30 – 16.30 Uhr

Referent/in: Elisabeth Striednig, Georg Weiler

Ort: Bildungshaus Osttirol

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich - begrenzte TN-Zahl!

Hoffnungstropfen Tirol - eine Sozialchronik

Vortrag im Rahmen der Initiative notwendig

Zigtausend Tirolerinnen und Tiroler setzen sich tagtäglich für Menschen ein, die Hilfe brauchen und in Not sind. In Zeiten wie diesen, wo viele Populisten uns einreden wollen, wie schlecht es in unserer Gesellschaft doch zugehe, scheint es wichtiger denn je, auch die vielen positiven und hoffnungsvollen Aktivitäten nicht völlig zu vergessen. Alle diese oft ehrenamtlichen Aktivitäten sind Hoffnungstropfen für ein zukunftsfähiges Tirol.

Zeit: Dienstag, 27. Oktober 2020, 19:30 - 21:30 Uhr

Referent/in: Univ.-Prof. Dr. Josef Nussbaumer, Innsbruck

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: freiwillige Spende erbeten

Platzreservierung empfohlen!

Veranstaltung im Rahmen der Initiative notwendig

fit for family intensiv: Gewaltfreie Kommunikation

Ein erfolgreicher Erziehungsweg in 4 Schritten

Beginn: Samstag, 31. Oktober 2020, 09:00 - 13:00 Uhr

Weitere Termine: 27.11.2020; 16.1., 6.3., 27.3.2020

Hinweis: der 1. Kursteil am 31.10. kann als Schnuppervormittag besucht werden (15 €)

Referent/in: Bärbl Ebner MSc, Debant

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 75,00 € (60 € für MG v. KFVB)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

RückenFit - 6 Termine

Beginn: Mittwoch, 4. November 2020, 08:30 - 09:30 Uhr

Referent/in: Mag.a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 52,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Gymnastikkurs mit Schwerpunkt Wirbelsäule - 6 Termine

Beginn: Mittwoch, 4. November 2020, 09:40 - 10:40 Uhr

Referent/in: Mag.a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 52,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Qigong Kurs - 5 Termine

Energie tanken für den Winter – Nerven und Immunsystem stärken!

Inhalt:

Vitalenergie, Lebensenergie

Magu reicht Pfirsiche

Der Schwimmende Drache & die drei Vorübungen des Drachen

Das goldene Kind macht den Körper weich

Klopfmassage, Finger u. Fußübungen

Beginn: Donnerstag, 5. November 2020, 14:30 - 15:45 Uhr

Referent/in: Christiane Schwaberl, Dellach/Drau

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 65,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Bibliolog: Menschen wie du und ich

Sie kennen das: Bei einem spannenden Buch oder Film lebt man mit den Personen mit, nimmt Anteil an ihren Schicksalen. Das ist auch bei biblischen Geschichten möglich - mit Hilfe des Bibliologs. Gemeinsam versetzen wir uns in verschiedene Lebenssituationen hinein und entdecken - auch biblische Personen waren Menschen wie du und ich. Ein spannender Abend!

Zeit: Freitag, 6. November 2020, 18:00 - 20:30 Uhr

Referent/in: Mag.a Irene Weinold, Innsbruck

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 15,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Mitveranstalter: Katholische Frauenhaus von Klagenfurt

Einführungsnachmittag - Exerzitien-im-Alltag 2021

Zeit: Freitag, 6. November 2020, 15:00 - 17:00 Uhr

Referent/in: Mag.a Irene Weinold, Innsbruck

Ort: Bildungshaus Osttirol

Anmeldung erforderlich

Ist die Welt noch zu retten?

Ein Ideenworkshop für umsetzbare Maßnahmen im eigenen Umfeld

Ressourcen schonen, Müll vermeiden, Ausbeutung stoppen, Nachhaltigkeit fördern, CO2 reduzieren..., noch nie standen diese Themen so sehr im Zentrum der Aufmerksamkeit. Nie zuvor wurde so viel berichtet, diskutiert, dazu geforscht, Studien und Gegenstudien veröffentlicht, Verantwortung und Zuständigkeiten und hin und hergeschoben, Schuld zugewiesen. Jede und jeder Einzelne kann einen wertvollen Beitrag leisten! Im Rahmen des Workshops soll die Bedeutung jedes (noch so kleinen) Beitrags erörtert und das Bewusstsein für individuelle Möglichkeiten gestärkt werden.

Zeit: Dienstag, 10. November 2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Referent/in: Sylvia Astner, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 12,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erbeten!

Gefördert von: Österreichische Gesellschaft f. politische Bildung Wien

Tiroler Bibelkurs 2020/2021:

Lukas und die Gastfreundschaft Gottes

Zeit: Freitag, 13. November 2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Referent/in: Univ.Prof.Dr. Boris Repschinski SJ, Innsbruck

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 10,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erbeten!

Feldenkrais - Lernen durch Selbstbeobachtung

Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Zeit: Samstag, 14. November 2020, 09:30 - 17:00 Uhr

Referent/in: Martin Brunner-Kühr, Klagenfurt

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 89,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Josef Gasser (1873 - 1957): Kirchenmusiker und Komponist

Aus der Reihe "Unsere Heimat: Geschichte - Mensch - Natur"

Zeit: Dienstag, 17. November 2020, 19:30 - 21:30 Uhr

Referent/in: Josef Wurzer, Assling

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: freiwillige Spenden erbeten

Mitveranstalter: Chronisten Osttirols

Naturkosmetik selbstgerührt

Workshop

Zeit: Dienstag, 24. November 2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Referent/in: Andrea Huber, Immen

Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: 35,00 € (+ 8 € Materialbeitrag)
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Gibt es das Recht auf den eigenen, selbstbestimmten Tod?

Kurzreferat mit anschließender Podiumsdiskussion
Zeit: Mittwoch, 25. November 2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Referent/in: Dr.in Angelika Walser, Salzburg
Moderator/in: Karin Stangl, Lienz
Podiumsdiskutanten: Dr. Clemens Skrabal, Dr.in Angelika Walser, Claus Bergmeister, Mag.a Maria Radziwon
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: freiwillige Spenden erbeten
Platzreservierung empfohlen!

Abend der Stille: WARTEN - nichts erwarten, alles erreichen

Zeit: Dienstag, 1. Dezember 2020, 19:00 - 21:00 Uhr
Referent/in: Rudolf Rumpl, Lienz
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: 9,00 €
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Filzworkshop: Weihnachtsdeko und kleine Geschenke aus Wolle

An diesem Nachmittag filzen wir gemeinsam Weihnachtdekorationen bzw. kleine Geschenke. So stellen wir unter der fachkundigen Leitung von Helga Walchensteiner Weihnachtswichtel, Teelichthüllen oder kleine Engel her. Es können auch kleine Geschenke gefilzt werden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Zeit: Freitag, 4. Dezember 2020, 15:00 - 18:00 Uhr
Referent/in: Helga Walchensteiner, Lienz
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: 35,00 € (plus Material nach Verbrauch)
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Abend der Stille: HOFFNUNG - VERTRAUEN

Zeit: Donnerstag, 10. Dezember 2020, 19:00 - 21:00 Uhr
Referent/in: Rudolf Rumpl, Lienz
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: 9,00 €
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Entspannte Weihnachten mit Meditation und Yoga

Impulsabend
Der alljährliche Weihnachtstrubel kann selbst die Endspanntesten unter uns aus der Ruhe bringen. Gerade wenn sich die Vorweihnachtszeit zu schnell anfühlt, tun Meditation und Yoga dem Körper und der Seele gut. Dieser meditative Impulsabend ist für alle, die Weihnachten als eine ruhige, friedliche Zeit in Erinnerung haben und sich fern von Hektik an diesem Abend vor Weihnachten Zeit für Reflexion, Zeit für Stille, Zeit für Frieden, ja einfach Zeit für SICH SELBST schenken möchten.

Zeit: Samstag, 12. Dezember 2020, 17:00 - 21:00 Uhr
Referent/in: Barbara Brunner MSc, Nikolsdorf
Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 32,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich – begrenzte TN-Zahl!

Abend der Stille: KLANG - TON - STIMME

Still werden im Advent

Zeit: Dienstag, 15. Dezember 2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Referent/in: Rudolf Rimpl, Lienz

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 9,00 €

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Besinnungsnachmittag mit Pf. i.R. Otto Großgasteiger

Thema: Dankbarkeit

Das heurige Jahr hat uns vor neue und unbekannte Herausforderungen gestellt. Ein Blick zurück führt uns aber vor Augen, wie dankbar wir trotzdem sein dürfen. Dankbar, die Corona Zeit gut überstanden zu haben, dankbar für die vielen positiven Begegnungen danach, dankbar, dass uns unser Glaube so viel Halt in dieser Zeit gegeben hat.

Zeit: Freitag, 18. Dezember 2020, 14:00 - 17:00 Uhr

Referent/in: Pfarrer Otto Großgasteiger, Nußdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: 9,00 € inkl. Kaffeejause

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!