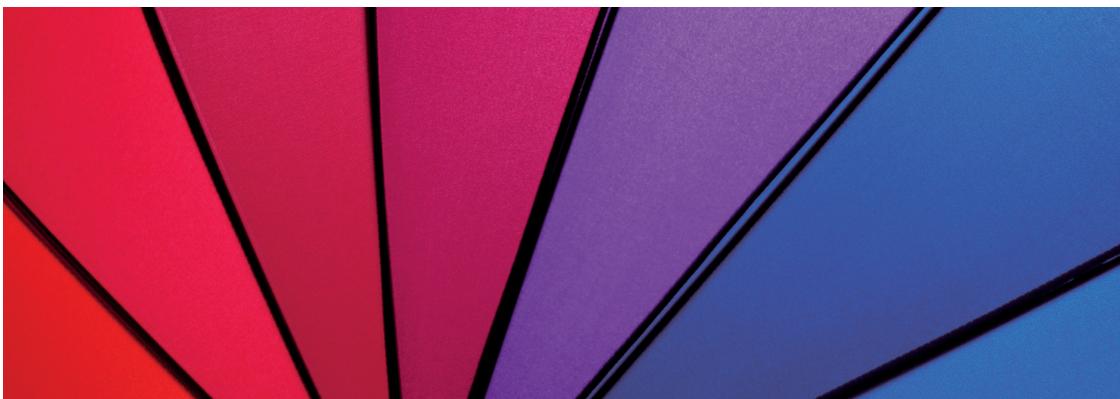




Jahresprogramm 2023





Allgemeines

Ein Grundsatz, der von Anfang an gilt:

Der Frauentreff ist kein Verein mit Mitgliedschaft und verpflichtender Teilnahme an den jeweiligen Veranstaltungen. Wir wenden uns an ALLE Frauen. Jeden Monat gibt es ein anderes Schwerpunktthema: So bieten sich viele Gelegenheiten für einen regen Erfahrungsaustausch zwischen interessierten Frauen.



**Wir treffen uns jeden 3. Donnerstag im Monat
9.00 - ca. 11.00 Uhr
Pfarrsaal Brixen, Dorfstraße 88**



BEITRAG pro Veranstaltung: € 3,-

Etwaige Abweichungen siehe Detailbeschreibung des jeweiligen Vortrags.

INFORMATION:

Annemarie Laiminger, Tel. 0664 6520943

Do, 19. Jänner 2023 | 9.00 Uhr

Dr. Alfred Berghammer, Jurist i. R., Pilger, Salzburg

SEHNSUCHT NACH SANTIAGO

Die Geschichte meiner beiden Jakobswege

Mehr als 2700 km, fünf Staaten und zahllose Erlebnisse umgaben die beiden Pilgererfahrungen von Alfred Berghammer. Von Salzburg aus unternahm er sogar zwei Mal die beschwerliche, gleichzeitig aber auch erbauliche Reise nach Santiago de Compostela. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie einfach, gefahrlos, erlebnisreich, gesund und beglückend der Weg sein kann, den PilgerInnen zurücklegen, und wie Sie auch mit kleinen Rückschlägen umzugehen lernen. Eines scheint klar: Wenn die Sehnsucht des Pilgers einmal geweckt ist, prägt diese Haltung ein ganzes Leben weiter.



Do, 16. Februar 2023 | 9.00 Uhr

**Mag. Claudia Dabringer, Schreibpädagogin und -trainerin,
Journalistin, Bloggerin, Autorin, Salzburg**

ICH SCHÄTZE MICH

Anleitung zum Selbstwert-Alltag

Oft setzen sich Frauen an die letzte Stelle, weil sie andere wichtiger nehmen als sich selbst. Dabei vergessen sie, dass sie nur dann ihre Energie versprühen können, wenn sie sich selbst aufgeladen haben. Zu einem gesunden Selbstwert-Alltag gehören beispielsweise der Umgang mit der inneren Stimme, die Selbstakzeptanz und unsere eigenen Grenzen. Denn nur wenn wir wissen, wer wir sind, was wir wollen und wohin wir wollen, können wir das auch ausstrahlen.





Do, 16. März 2023 | 9.00 Uhr

Barbara Beihammer, Zert. Lebens-, Trauer- und Sterbegleiterin, Humanenergetikerin, Elternbildnerin, Brixen im Thale

FRAU SEIN – MIT BEGEISTERUNG

Bestimmte Vorstellungen aus Umfeld, Kultur und unsere eigene Prägung leiten uns, wie wir als Frau leben – in manchen gesellschaftlichen Krisenzeiten noch mehr. Fühlen Sie sich manchmal unsicher und „ferngesteuert“? Sind Sie manchmal zu kritisch mit sich? Glauben Sie manchmal, „ich kann eh nichts ändern“? Wir wollen

- uns bestärken in unserer Einzigartigkeit,
- Verhaltens- und Denkweisen erkennen, die uns glücklicher machen,
- uns Zeit nehmen, Visionen, Wünsche, Ziele zu finden.



Do, 20. April 2023 | 9.00 Uhr

Maria Eder, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin, zert. MBSR-Achtsamkeitslehrerin, Mattsee

MIT GESUNDER ERNÄHRUNG DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Gesundheit heißt im Gleichgewicht leben

Die Verantwortung für unsere Gesundheit kann kein anderer für uns übernehmen. Wir haben die sehr konkrete Möglichkeit, unsere Vitalkräfte über die drei Felder Körper – soziales Umfeld – Geist zu stärken. Die Erlangung einer stabilen Gesundheit mit einem intakten Immunsystem und die Steigerung der Abwehrkräfte sind Ziele dieser Veranstaltung. Sie erhalten Wissen über eine naturgerechte Lebensführung zur Erhaltung und Wiederherstellung Ihrer Gesundheit.



Do, 25. Mai 2023 | 19.30 Uhr

Ulrike Plaichinger, Dipl. Heilkräuterfachfrau, TEH-Praktikerin, Nußdorf am Haunsberg

WIE MACHE ICH MEINEN GARTEN KLIMAFIT?

Tipps und Tricks für einen pflegeleichten und klimagerechten Garten

Dürre, dann wieder sintflutartige Regengüsse und Stürme: Der Klimawandel ist im eigenen Garten nicht mehr zu übersehen oder zu leugnen. Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage: Was kann ohne großen Aufwand geändert werden, damit der eigene Garten klimafit wird? Kleine Änderungen in der Bepflanzung, im Gießverhalten können viel bewegen und das Leben der Gärtnerin/des Gärtners um einiges leichter machen.

Veranstaltung gemeinsam mit dem Obst- und Gartenbauverein Brixen im Thale.



Do, 15. Juni 2023 | 9.00 Uhr

Dr. Franz Fallend, Politikwissenschaftler an der Universität Salzburg

GESPALTENE DEMOKRATIE?

Ursachen, Ausprägungen und Lösungen

Immer öfter ist in den Medien von einer „Spaltung“ der Gesellschaft und Politik die Rede: zwischen „rechts“ und „links“, „Volk“ und „Eliten“, „Willkommenskultur“ und Abschottung, reich und arm, zwischen optimistisch und pessimistisch in die Zukunft blickenden Menschen.

In der Veranstaltung sollen wissenschaftliche Befunde dazu vorgestellt und damit verbundene Gefahren für die Demokratie ebenso wie Gegenstrategien diskutiert werden.



JULI/AUGUST: SOMMERPAUSE



Do, 21. September 2023 | 8.30 Uhr

Birgit Schwaiger

HEILKRÄUTERWANDERUNG

mit Workshop im Pillerseetal

Bei dieser Wanderung mit Kräuterexpertin Birgit Schwaiger erfahren wir nicht nur allerhand Theoretisches über die Heilkraft verschiedener Pflanzen in unserer Gegend, wir suchen auch selber Wurzeln und bereiten dann daraus eine Natur-Medizin für Knochen, Sehnen, Gelenke, Schleimhäute und zur Immunstärkung.

Treffpunkt für diesen Ausflug ist bereits um 8.30 Uhr am Parkplatz beim Pfarrhof, in Fahrgemeinschaften machen wir uns von dort aus auf in Richtung Fieberbrunn.

Eine vorherige Anmeldung bei Annemarie ist unbedingt erforderlich, bitte auf gutes Schuhwerk achten!

BEITRAG: € 25,- Workshop & Materialkosten für Creme



Do, 19. Oktober 2023 | 9.00 Uhr

Sonja Messner, MA, Erziehungswissenschaftlerin,
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Krisen- und Traumabaterin,
zert. Saferinternet.at-Trainerin, Salzburg

FAKE NEWS ERKENNEN

Informationen sind allgegenwärtig. Dabei ist es oft gar nicht so leicht zu erkennen, welche Information zuverlässig ist und welche nicht. Ein kritischer Umgang mit Medieninhalten ist unumgänglich.

In dieser Veranstaltung thematisieren wir daher:

- Was sind Fake News? Woran werden diese erkannt?
- Welche Techniken werden bei der Erstellung angewandt?
- Warum funktionieren Desinformationen im Internet besonders gut?
- Was gilt es im Umgang mit Informationen zu beachten?

Do, 16. November 2023 | 9.00 Uhr

Astrid Wittrock

KNEIPPEN

Mit Wasser, Kräutern & Co zu einem besseren Wohlbefinden

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit brauchen.“ (Sebastian Kneipp)

Kneippen ist oft ganz einfach und hilft uns nachweislich, dem Körper etwas Gutes zu tun.

Die Kneipplehre beinhaltet fünf Säulen: Wasser, Kräuter, Bewegung, Ernährung und nicht zu vergessen die Lebensordnung. Pfarrer Kneipp hat geschrieben: „Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“ Ein Streifzug durch die kneippsche Lehre und hilfreiche Tipps für unseren Alltag können unser Wohlbefinden erheblich verbessern.



November 2023

KREATIVES WERKEN IN DER VORWEIHNACHTSZEIT

Detailinfos folgen rechtzeitig in der Unter Uns

Do, 21. Dezember 2023 | 9.00 Uhr

FRAUENTREFF-WEIHNACHTSFEIER

Diese Gelegenheit zum gemütlichen Beisammensein bei Punsch und Keksen als kurze Auszeit vom vorweihnachtlichen Stress wollen wir auch heuer bieten - erneut ohne ReferentIn, dafür aber wieder mit der Möglichkeit, eigene (weihnachtliche) Beiträge einzubringen. In den vergangenen Jahren ergab sich dabei stets ein reger und fröhlicher Austausch mit vielen Erzählungen und Erinnerungen an frühere Zeiten. Wir würden uns freuen, wenn sich auch in diesem Jahr wieder die eine oder andere Zeit nähme für einen „Ratscher“ in vorweihnachtlicher Stimmung.



Gefördert von



IMPRESSUM:

Katholisches Bildungswerk Salzburg, Frauentreffs Tirol in Kooperation
mit dem Tagungshaus, Wörgl,

F. W.-Raiffeisenstraße 2, 5061 Elsbethen,

0662 8047-7520, www.bildungskirche.at; ZVR: 709030756

Für den Inhalt verantwortlich: Frauentreff Brixen im Thale

Fotos: pixabay.com