

Caritas

Servicestelle Freiwilligenarbeit

caritas-freiwillig.at



Weiterbildungen und Angebote für Freiwillige

Jänner bis Dezember 2025

Danke, dass Sie Ihre wertvolle Zeit spenden!



Hannes Ziselsberger

Als freiwillige Mitarbeiterin oder freiwilliger Mitarbeiter der Caritas schenken Sie den Menschen in unseren Einrichtungen Ihre Zeit und damit besonders wertvolle Begegnungen. Durch Ihr Engagement, Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Freude am Tun prägen Sie das Bild von Caritas.

Ich hoffe, dass Sie von Ihrem Einsatz in der Caritas St. Pölten profitieren, indem Sie zum Beispiel neue soziale Kontakte knüpfen, wertvolle Erfahrungen machen und das Wissen und Gefühl „etwas Sinnvolles zu tun“ bekommen.

Da uns eine gute Begleitung unserer Freiwilligen sehr am Herzen liegt, möchten wir Ihnen mit diesen Weiterbildungsangeboten auch Danke für Ihr freiwilliges Engagement im Zeichen der Nächstenliebe sagen.

Ihr

Hannes Ziselsberger

Direktor der Caritas
Diözese St. Pölten

Vielen lieben Dank!



Kerstin Cserveny-Kienberger

Als Caritas können wir nur etwas bewegen, weil viele Menschen unsere Grundsätze mittragen. Und wir haben das ganz große Glück, dass Sie – als Freiwillige*r – uns dabei unterstützen.

Die Begegnungen unter dem Jahr mit Ihnen sind auch für mich sehr bereichernd und ich möchte nicht müde werden mich bei Ihnen ganz herzlich für Ihr Engagement zu bedanken!

Das aktuelle Weiterbildungsheft umfasst wieder spannende, persönlichkeitsbildende Seminare, Wanderungen, die Ausschreibung zur Bildungsreise, Informationen zum aktuellen Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitungslehrgang sowie Angebote zum Thema Gesundheitsförderung.

Dieses Jahr gibt es auch ein erweitertes Angebot an Sonderkonditionen für aktive Freiwillige.

Ich hoffe auch für Sie sind inspirierende und interessante Angebote dabei und ich würde mich freuen, Sie bei dem einen oder anderen Angebot begrüßen zu dürfen.

A handwritten signature in black ink that reads "Kerstin Cserveny-Kienberger".

Mag. Kerstin Cserveny-Kienberger, BA
Servicestelle Freiwilligenarbeit

Anmeldung und Kontakt

Bitte beachten Sie die Anmeldefrist, um eine reibungslose organisatorische Abwicklung zu ermöglichen.

**Mag. Kerstin Cserveny-Kienberger, BA
M 0676-83 844 7303
freiwillig@caritas-stpoelten.at**

Kosten

Als Dankeschön und Anerkennung für Ihre freiwillige Tätigkeit sind alle (außer gekennzeichnete) Weiterbildungen und Angebote für Sie kostenlos.

Absage

Bei einer zu geringen Teilnehmer*innenanzahl behalten wir uns vor, die Veranstaltung zeitgerecht abzusagen.

Fragen & Anregungen

Sie finden kein passendes Angebot in der vorliegenden Broschüre? Wenn Sie Interesse an bestimmten Themen haben, melden Sie sich bei mir. Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!

Allgemeine Informationen

Unfall- und Haftpflichtversicherung

Die Caritas haftet für all jene Schäden, die der/die Freiwillige im Rahmen ihres/seines Engagements erleidet oder verursacht, sofern diese Schäden nicht durch ein fahrlässiges, mutwilliges oder böswilliges Verhalten ihrerseits/seinerseits verursacht worden sind und diese Schäden nicht durch eine anderweitige Versicherung gedeckt sind.

Nachweis

Auf Anfrage stellen wir Ihnen gerne einen Nachweis über Ihr geleistetes Engagement aus.

Homepage

Weiterführende Informationen rund um das Thema „Freiwilliges Engagement in der Caritas“ finden Sie auch auf der Homepage: caritas-freiwillig.at

Der Weg zu mehr Lebensqualität und Gelassenheit

... beginnt mit Selbstfürsorge

Termin:

– **Di 11. Februar 2025**

BildungsZentrum
St. Benedikt,
Seitenstetten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 150,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Selbstfürsorge bedeutet, gut mit sich selbst umzugehen, die eigene Person nicht zu vergessen, Grenzen zu setzen, zu reflektieren, ... einfach gut auf sich zu schauen! Denn nur wenn es Ihnen selbst gut geht, haben Sie die Energie und gelingt es Ihnen auch, für Menschen und Tätigkeiten, die Ihnen wichtig sind entsprechend da zu sein!

Es gibt viele Möglichkeiten, gut auf sich zu achten und zahlreiche Übungen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können!

- Lebensbereiche & Lebensqualität
- Mikrostress – Raus aus der Falle
- Der Weg zu mehr Gelassenheit
- Aus Spaß an der Freude – positiv denken, aber richtig!
- Gedankenhygiene – weg mit hinderlichen Glaubensätzen

- Self-Talk – seien Sie nett zu sich
- Bei Laune bleiben –
Rituale & Übungen für die Praxis
- Warum Sie öfter die Krone aufsetzen und grinsen sollten –
körpersprachliches Selbstcoaching
- Dankbarkeit als Ritual

Methoden: Fachinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten

Referentin:

Susanna Fink-Winter

seit 1995 selbstständig als Trainerin, Coach, Referentin und Moderatorin, Spezialisiert auf Kommunikation, Rhetorik, Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Auftreten



Wohlbefinden mit ätherischen Ölen

Termin:

– **Do 13. Februar 2025**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 150,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmer*innen ein Basiswissen über 100 % naturreine ätherische Öle, fette Pflanzenöle, Hydrolate und Meersalz, um die Anwendung im Alltag umsetzbar zu machen.

- Die Bedeutung der Düfte – Was sind ätherische Öle?
- Anwendungsmöglichkeiten
- Herstellungsverfahren, Qualitätsmerkmale, Vorsichtsmaßnahmen
- Was sind hochwertige Pflanzenöle und Hydrolate?
- Die Besonderheiten von erstklassigen Meersalz



Methoden: Wahrnehmen der Düfte, praktische Anwendungen, Herstellen von eigenen Körper- und Badeölen, Hand-Arm Aromamassage nach Martin Henglein

Mitzubringen sind: Badetuch, mittelgroßer Polster, Handtuch, bequeme Kleidung

Referentin:
Regina Sauer

geprüfte Aromapraktikerin, Beratung und Betreuung von Spitälern, Pflege- und Behindertenheime mit Aromaölen für Pflege und Wohlbefinden



Wohlfühlen und Stärken mit der Hl. Hildegard von Bingen



Termin:

– **Do 13. Februar 2025**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 150,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn



Inhalt:

Dieser praxisorientierte Seminartag lädt zu einer Reise in die Heilkunde von Hildegard von Bingen ein, um Körper, Geist & Seele zu stärken und ein ganzheitliches Wohlfühlen zu bewirken. Gerade bei zunehmendem Alter kann der Berufsalltag eine immer wachsende Herausforderung darstellen. Was meint die Hl. Hildegard dazu, die durch ihre prophetische Schau große Werke diktierte? Ihre Empfehlungen der Heilkunde wirken mit großer Bedeutung bis in die Gegenwart.

- Hildegardkräuter und ihre Wirkung kennenlernen
- Entsäuern - Entgiften - Fasten
- Ansteigendes Fußbad mit Kräutern, Leberwickel
- Bewegungs- und Atemübungen
- Entspannungsübungen

- Kreislaufstärkendes
- Was belastet – was macht krank?
- Was empfiehlt die Hl. Hildegard, wenn das Alter anknüpft?

Methode: Impulsreferat, Workshops, Selbsterfahrung durch praktische Anwendungen

Mitzubringen sind: Unterlage, Decke, Nackenrolle, Polster (für die Knie) Handtuch, Thermophor, Waschlappen, Badetuch, bequeme Bekleidung, warme Socken.

Referentin: **Beatrix Wondraczek, MAS**

MAS Palliative Care, Diplomierte Gesundheits- & Krankenschwester, Masterstudium in Palliative Care (IFF/Wien), Ganzheitliche Gesundheitsberaterin in eigener Praxis, systemischer Coach

Assistierter Suizid: Wie gehen wir in der Caritas damit um?

Termine:

– **Mi 19. Februar 2025**
online

Seminarzeiten:

von 13:30 bis 15:00 Uhr

Kosten:

übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas

Anmeldung:

6 Wochen vor Seminarbeginn



online

Inhalt:

Unter bestimmten Bedingungen ist die Beihilfe zum Suizid in Österreich straffrei.

Was bedeutet das für unser Handeln in Beratung, Pflege und Betreuung?

In der Caritas gelten Handlungsrichtlinien, wie vorzugehen ist, wenn eine*r unserer Klient*innen den Wunsch nach Suizidassistenz äußern sollte.

Noch kommt das ganz selten vor und wir lernen jedes Mal dazu.

In dem Seminar werden die Gesetzeslage und die grundsätzliche Haltung der Caritas vorgestellt sowie

Informationen über aktuelle Fallzahlen. Dazu kommen die konkreten Schritte

im professionellen Umgang mit Anfragen nach Suizidbeihilfe. Nach dem Informationsblock gibt es Gelegenheit

zum Gespräch in Kleingruppen und die Möglichkeit, Fragen und Statements ins Plenum zu bringen.

Referent*innen:

Dr.in Veronika Prüller-Jagenteufel

Theologische Referentin der Caritas St.Pölten

Mag. ^a Andrea Harm

Pflegedienstleitung Betreuen und Pflegen

Dr.in Mag.^a Gudrun Simmer

Leitung Mobiler Hospizdienst der Caritas St. Pölten

Dr. Michael Haindl

ärztlicher Leiter PsychoSozialer Dienst der Caritas St. Pölten

Mag. Christoph Stieber

Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe der Caritas St. Pölten, Psychotherapeut in freier Praxis

Dr.in Barbara Elmer

Juristin, Arbeitsrecht, Caritas St. Pölten

Hot & Flott

Die Veränderungen der Wechseljahre als Chance

Termin:

– **Di 11. März 2025**

Bildungshaus
 St. Hippolyt
 Eybnerstraße 5
 3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 150,-
 (übernimmt als Dank &
 Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
 Seminarbeginn

Inhalt:

Die Menopause ist eine bedeutende Phase im Leben jeder Frau, die mit hormonellen Veränderungen und emotionalen Herausforderungen einhergeht. Herausfordernde Zeiten wie die, der nach wie vor tabuisierten Wechseljahre erfordern daher ein spezielles Augenmerk.

Dieses Seminar bietet einen umfassenden Einblick in die Wechseljahre, deren Auswirkungen auf den Körper und die Psyche sowie Möglichkeiten, diese Lebensphase aktiv und gesund zu gestalten. Es fördert ein besseres Verständnis dieser wichtigen Lebensphase und vermittelt praktische Ansätze, um die Wechseljahre aktiv und gesund zu bewältigen.

- Hormonelle Umstellungen: Östrogen, Progesteron und ihre Auswirkungen
- Was bedeuten die Veränderungen der Wechseljahre?
- Wie kann kontinuierliche Selbstfürsorge gelingen?
- Familien- und Arbeitsumfeld: Umgang mit Veränderungen und Erwartungen

Methode: Gruppenarbeit, Einzelarbeit, Theorie Impulse, fachlich-medizinische Ansätze

Referentin:

Regina Schöringhuemer, MSc

Coach, psychosoziale Beraterin,
 Lebens- und Sozialberaterin, Autorin
www.wechselundpunkt.com

Meine gesunde Auszeit

Kraft tanken und Perspektiven erweitern

Termin:

– **Mi 30. April 2025**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 150,-
(übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn



Inhalt:

Ziele des Seminars sind, Innezuhalten und sich Zeit zu nehmen, sich mit der eigenen Gesundheit und der persönlichen beruflichen und privaten Lebenssituation zu befassen.

An diesem Tag ziehen Sie Bilanz, wie das aktuelle Leben gestaltet ist.

Sie entwickeln Ideen, in welchen Lebensbereichen es Veränderungen braucht. Sie werfen einen kritischen Blick auf die eigene Gesundheit und auf die Chancen und Risiken der aktuellen Lebensphase. Sie entwickeln gute Handlungsalternativen, um auch in herausfordernden Zeiten, die berufliche Leistungsfähigkeit und eigene Lebensfreude nachhaltig zu bewahren.

- Theorieinputs zu gesundheitsförderlichem Lebensstil, Salutogenese
- 5 Säulen der Identität: Bewusst-Werden der eigenen Stärken, Festigung und Ressourcensammlung

- Wohlwollend-kritische Auseinandersetzung mit der individuellen aktuellen Lebenssituation
- Entwicklung des individuellen Gesundheitsprojektes.
- Angebote zur „Versöhnung“ mit eigenen Stärken und Schwächen, Förderung der freundlichen Selbst-Empathie

Methode: Gruppenarbeiten und Erfahrungsübungen mit Gestaltungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie. Entspannungs- u. Achtsamkeitsübungen

Referentin:

Mag.^a Elisabeth Haas

Studium der Wirtschaftswissenschaften, Psychotherapeutin (Konzentrierte Bewegungstherapie), Coaching, Familien- und Organisationsaufstellung, Entspannungstrainerin

Wenn einfühlsames Verstehen schwer fällt ...

Brücken zum Du im Spannungsfeld von (Selbst-)Empathie und Aggression

Termine:

– **Do 8. Mai 2025**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 150,-
(übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn



Inhalt:

Einfühlsames Verstehen (Empathie) ist für das Begleiten von Menschen wie auch als ganz normale Lebenspraxis eine unabdingbare Haltung mit vielen positiven Auswirkungen. Und natürlich drängt sich die Frage auf: Wenn die Welt eine bessere wäre, wenn wir alle (selbst-)empathisch handeln würden, warum tun wir es dann manchmal nicht bzw. warum wollen wir es manchmal auch nicht? Empathie, die Grenzen einfühlsamen Verstehens und die praktischen Brücken zum Du, die auch bei Aggression Empathie fördern, stehen im Mittelpunkt dieses Seminars mit vielen Beispielen aus der Praxis.

Die Teilnehmer*innen profitieren von:

- Reflexion der eigenen Gefühle und Bedürfnisse
- Wissenswertem und Praxisbeispielen zum Thema Aggression

- (Selbst-)Empathie als bereichernde Grundhaltung
- Vertiefung des eigenen Empathie-Potenzials
- Auslotung der eigenen Grenzen für einfühlsames Verstehen
- Erkennen und Ändern von pseudo-empathischen Kommunikationsmustern
- Brücken zum Du in herausfordernden Situationen
- Einüben einfühlsamer Gesprächsführung
- Heiter-entspannender Körperarbeit

Referent:

Dr. Sepp Fennes

Trainer und Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation, ehrenamtlicher Sterbe- und Demenzbegleiter im CS Hospiz Wien, Supervisor

Mit Pflanzenkraft gesund bleiben & gesund werden



Termin:

– **Di 13. Mai 2025**

Wild.wuchs.natur
Akademie
Gartengasse 14
3452 Atzenbrugg

Seminarzeiten:

von 9:30 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 150,-
(übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

An diesem Praxistag tauchen wir in die Welt der Wildkräuter ein und lernen essbare Heil- & Wildkräuter mit allen Sinnen kennen. Gesund bleiben & gesund werden mit der Kraft der Natur steht im Vordergrund. Für jedes Alter und die unterschiedlichsten Lebenslagen gibt es das passende Kraut und viele Alltags Wehwechen können bei richtiger Anwendung mit unseren heimischen Pflanzenschatzen gelindert werden. Bei einem Streifzug durch die Natur lernen wir das sichere Erkennen und richtige Sammeln von Wildkräutern, um sie dann in der Naturapotheke zu wirksamen Hausmitteln zu verarbeiten. Überliefertes und neues Wissen rund um unsere Heilpflanzen, Inhaltsstoffe, Auszugsmöglichkeiten, Ölauszüge, Salbenküche, Tinkturen, u.v.m. werden wir kennenlernen und ausprobieren.

- Kräuterwanderung: essbare Heil- & Wildkräuter kennenlernen
- Kompetenz in der Bestimmung von Pflanzen erwerben
- Typische Frühlings-, Sommer- und Herbstkräuter kennenlernen
- Wann und wo du Wildkräuter sammeln kannst
- Essbare Pflanzen erkennen & richtig bestimmen
- Kräuteranwendungen, praktische Herstellung & Rezepturen von Kräuterdrogen, Mazerat, Tinkturen, Öle, Essigansatz, Oxymel, Salbe.

Methode: Kräuterwanderung, Workshops

Referentin:

DI Elisabeth Teufner, BEd

Agrar- & Pflanzenwissenschaftlerin und Leiterin der Natur-Akademie

Kritik – Guter Umgang mit dem Geben und Nehmen

Dieses Seminar ist besonders abgestimmt auf die wertvolle Tätigkeit von Freiwilligen!

Termine:

– **Fr 16. Mai 2025**

Caritas
Beratungszentrum
Schulgasse 10
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 100,-
(übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Im Seminar erhalten Sie Einblick in Ihre (meist verborgenen) Konzepte und Befürchtungen im Zusammenhang mit Kritik und Konflikten. Sie entwickeln Strategien für einen besseren und gesünderen Umgang für das Geben und Nehmen von Kritik.

- Eigene Werte und Ressourcen definieren, erkennen und stärken – Selbstwerttraining;
- Wie kann ich gut Kritik geben ohne verletzend zu wirken?
- Wie kann ich ein wertschätzendes Kritikgespräch führen? Worauf ist zu achten?
- Wie kann ich Kritik gut annehmen, ohne in Verletzung und Rückzug zu gehen?
- Hintergrundinformationen und Theorieinputs zum Thema Kommunikation

- Vorstellung eines Kommunikationsmodells nach Schulz von Thun
- Erarbeiten von Vorschlägen zu Regeln für Geben und Nehmen von Kritik
- Umgang mit Konflikten
- Gruppenarbeiten und Erfahrungsübungen mit Gestaltungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie
- Wenn gewünscht: Bewegungseinheiten in der Natur

Referentin:

Mag.^a Elisabeth Haas

Studium der Wirtschaftswissenschaften, Psychotherapeutin (Konzentrierte Bewegungstherapie), Coaching, Familien- und Organisationsaufstellung, Entspannungstrainerin

„Gedankeninventur“

Raus aus der Grübelspirale!

Termin:

– **Di 3. Juni 2025**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 150,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

In unseren Köpfen laufen viele innere Dialoge ab. Manchmal bewegen wir uns immer im gleichen Gedankenkarussell. Da kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, was sich zwischen unseren Ohren den ganzen Tag so abspielt. Sie erhalten viele Denk-Anstöße, die wieder zu konstruktivem Denken helfen, um den Trubel des Alltags, ob privat oder beruflich, gut zu meistern. Mit Hilfe der praxisnahen Impulse können Sie Ihr Leben nachhaltig verändern. Das Ziel ist wieder mehr Lebensfreude und Genuss, mehr Entspannung und Gelassenheit, mehr Klarheit und Mut, sowie Leichtigkeit und Frieden.

- Wie funktioniert das Denken?
- Welche Denkgewohnheiten bestimmen mein Sein?
- Wie stelle ich störende Grübel-Gewohnheiten ab?
- Wie stoppe ich negative Gedanken?
- Wie löse ich innere Unruhe und Angst?

Methode: Theorie-Input, Gruppenarbeit

Referentin:

Christina Binder, MSc

Dipl. psychologische Beratung,
Stressmanagement/Burnout-Prävention,
Logotherapie/Existenzanalyse
www.christinabinder.com



Zeichne dir deine Gedankenwelt!

Negative Gedankenmuster mit NEURODINGS®
umformen und in positive Bilder verwandeln

Termine:

– **Do 12. Juni 2025**

Haus St. Elisabeth,
Pflegeheim,
St. Pölten-Wagram

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 150,-

(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

NEURODINGS® ist eine neurokreative Zeichenmethode, mit der einerseits Kreativität und Einfallsreichtum angeregt und andererseits auch persönliche Themen bearbeitet und später im Selbstcoaching wieder angewendet werden können. Nach der zeichnerischen Einführung in die Methode NEURODINGS® werden wir zum einen negative Gedanken zu Papier bringen, umformen und anschließend wieder als neue, positive Gedankenmuster im Gehirn integrieren. Neue Denkweisen bilden neue Synapsen und damit neue Denkmuster aus. Neue Denkweisen führen schließlich auch zu neuen Handlungsweisen und so zum besseren Umgang mit dem Auslöser dieser negativen Gedanken. Zum Abschluss des Workshops lassen wir noch ein persönliches Kraftquellenbild entstehen.

- Gedankenmuster – wissenschaftlich beleuchtet
- Erkennen eigener Auslöser negativer Gedankenmuster
- Schnelle zeichnerische Bearbeitung von Ärger-/Stressthemen
- Integration positiver Gedankenmuster
- Künftige Anwendungsmöglichkeit im Selbstcoaching

Methode: Kurzvorträge, Einzelarbeiten bei den eigenen Themen, Reflexion

Referentin:

Mag.^a Sonja Strauß

Training, Beratung & Coaching



Wut und Co – Was machen wir damit?

Termin:

– **Di 7. Oktober 2025**

Haus St. Elisabeth,
Pflegeheim,
St. Pölten-Wagram

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 150,-

(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Emotionen gestalten unser Leben lebenswert, auch wenn nicht alle im ersten Schritt angenehm sind. Besonders die Wut/Aggression kann herausfordernd sein.

- Was mache ich mit der eigenen Wut beziehungsweise was mache ich mit der Wut meines Gegenübers?
- Was steckt eigentlich hinter der Wut und In welcher Form ist Wut gesund?
- Wieso und wie können sich Gefühle versteckt zeigen?

Dieses Seminar soll mit Hilfe von Einblicken in Zeitgeschichte, Psychologie und Therapie Hilfestellungen für den Alltag / Berufsalltag bieten.

Methode: praktische Übungen mit Theorie unterfiltert, Kleingruppenarbeit, Fallbeispiele, gemeinsame Reflexion, Selbsterfahrung

Referentin:

Dr.ⁱⁿ Elisabeth Grissenberger

Psychotherapeutin
(Fachrichtung Psychodrama) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie Supervisorin in eigener Praxis. Langjährige Berufserfahrung im Sozialbereich mit Familien, Menschen mit besonderen Bedürfnissen und kranken Menschen von der Geburt bis zum Sterbebett.

Depression „auf der Überholspur“

Termin:

– **Di 14. Oktober 2025**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 13:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: übernimmt als
Dank & Anerkennung die
Caritas

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Depressive Störungen sind hinsichtlich der Schwere und Häufigkeit die am meisten unterschätzte Erkrankung. Bereits 28% der Bevölkerung ab 14 Jahren waren 2022 in Österreich davon betroffen. Symptome, wie Traurigkeit, Verzweiflung, Erschöpfung und Schlaflosigkeit sowie die Häufigkeit von Suiziden zeigen die Dringlichkeit zu handeln. Oft bleiben Depressionen jedoch lange unbemerkt und damit auch unbehandelt. Die gute Nachricht ist, es gibt ausgezeichnete Behandlungsmöglichkeiten, sobald die Erkrankung erkannt wurde. Im Rahmen des NÖ „Bündnis gegen Depression“ veranstaltet der PSD diesen Workshop. Teilnehmende lernen Anzeichen einer Erkrankung kennen, Behandlungsmöglichkeiten und den Umgang mit Betroffenen.

Methoden: Dialogischer Workshop mit Theorieanteil und der Möglichkeit des Austauschs mit einer helfenden Fachkraft und einem Menschen mit Depressionserfahrung.

Referentin:

DSAⁱⁿ Anna Entenfellner

Gesamtleitung PSD und Club Aktiv



Wandern mit Tiefgang

mit spirituellen Impulsen

Termine:

- **Di 22. April 2025**
Zentralraum, Waldviertel
- **Mi 7. Mai 2025**
Zentralraum
Mostviertel

Seminarzeiten:

von 14:00 bis 17:00 Uhr

Kosten:

übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas

Anmeldung:

bis Mi 9. April 2025

Inhalt:

Die Caritas Diözese St. Pölten lädt alle Mitarbeiter*innen zum Mitwandern ein. Nach dem gemeinsamen Gehen ist ein gemütlicher Abschluss geplant. Am 22. April begleitet uns Diakon Heinrich Schwertl unter dem Motto „Wandern mit Tiefgang“ im Waldviertel mit spirituellen Impulsen.

Am 7. Mai begleitet uns Pfarrer Peter Bösendorfer im Mostviertel auf einem Rundwanderweg. Die genauen Details werden in den Ausschreibungen Anfang 2025 bekannt gegeben.



Zeit für mich

Yoga und Achtsamkeit

Termin:

– **Do 24. April 2025**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: € 50,-

(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Hier noch schnell den Einkauf tätigen, dort noch eine wichtige Info der Arbeitskollegin sagen. Morgen muss ich endlich mein Rad reparieren und für das Wochenende habe ich meine Familie eingeladen. Ach ja, und da war noch der tolle Tipp von meinem Nachbarn, ich soll mir doch endlich Zeit für mich selbst nehmen.

Zeit für mich?

Genau das machen wir an diesem Tag. Wir nehmen uns Zeit, gemeinsam einen entspannten und erfüllten Tag zu verbringen. Mit Achtsamkeitsübungen gehen wir in die Stille und Entspannung. Mit Yoga-Asanas bewegen wir uns bewusst im Rhythmus unseres Atems. Dies fördert unsere Wachsamkeit und Ausgeglichenheit. Wir lernen Atemübungen kennen und kommen so immer mehr bei uns selbst an. So versuchen wir, in unsere Mitte zu kommen

und erlauben der Außenwelt, sich eine Weile ohne uns weiterzudrehen.

Methoden: praktische Übungen, Gespräche in der Gruppe

Referentin:

Maria Zederbauer
Personal- und Organisationsentwicklerin
Caritas St. Pölten, Yoga-Lehrerin,
Spiraldynamik® Basic Move



Dieses Seminar ist
besonders abgestimmt
auf die wertvolle
Tätigkeit
von Freiwilligen!

Ein Tag für Ruhe und Kraft

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Termine:

– **Sa 24. Mai 2025**

Caritas Zentrale
Hasnerstraße 4,
im Garten sowie
im Seminarraum

Seminarzeiten:

von 10:00 bis 16:00 Uhr

Kosten:

übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas

Anmeldung:

4 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Meditation heißt Freundschaft schließen mit sich selbst [Pema Chödrön]. Unter diesem Motto soll dieser Tag stehen. Wir üben, großteils in Stille, unseren Geist mit zunehmendem Mitgefühl und Leichtigkeit zu beruhigen, zu fokussieren und zu beobachten.

Durch Achtsamkeitsübungen auf Körper, Gefühle, Gedanken können wir lernen uns selber wieder besser zu spüren, unsere Bedürfnisse und Konditionierungen zu erkennen.

Sanfte körperliche Bewegung, bewusstes Atmen, Meditationsübungen im Gehen, Stehen oder Sitzen sowie achtsamer Austausch in Gesprächen begleiten uns durch den Tag. Sie helfen, den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben und neue Kraft zu schöpfen.

Die Übungen sollen auch Impulse geben im Alltag Pausen einzulegen, bewusst im gegenwärtigen Moment anzukommen und die unerschöpflichen Quellen der Freude, der Kraft und des Mitgefühls in uns zu entdecken und zu stärken.

Mitzubringen sind: eine Decke und falls vorhanden eine (Yoga)Matte, ein Sitzkissen und Hausschuhe. Bequeme Kleidung ist empfehlenswert!

Referentin:

Dr. Brigitte Hahn

Biologin, Erweiterungsstudium Philosophie, Psychologie, Pädagogik, langjährige eigene Meditations- und Yogapraxis, zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin (nach Ursula Lyon & Jack Kornfield)

**Caritas
&Du
schenken
mit Sinn.**

DIE

BÄ

ÄÄÄ

ÄÄÄHSTEN

GESCHENKE.

Schenken sie doch heuer ein Schaf.

schenkenmitsinn.at



Caritas-Reise

Auf den Spuren des Franz von Assisi
Pilgerwanderung von La Verna nach Assisi

Termin:

– **So 19. Oktober bis
Di 28. Oktober 2025**

Allen haupt- und freiwilligen Mitarbeiter*innen der Caritas Diözese St. Pölten wird ein Reisekostenzuschuss von EUR 100,- gewährt.

Kosten: ca. € 1.700,-

**Genaueres Programm
mit Preis und
Anmeldeunterlagen
2025 online unter:
www.weltanschauen.at**

**Informationen und
Rückfragen:**
[christoph.muellereder@
weltanschauen.at](mailto:christoph.muellereder@weltanschauen.at)

Inhalt:

2025 organisiert WELTANSCHAUEN eine besondere sozial-spirituelle Pilgerreise für die Caritas. Beim Kloster von La Verna beginnt das Herzstück des Franziskusweges: Von diesem „heiligsten Berg der Welt“ (Inscript über dem alten Klostereingang) ist Franziskus selbst oft Richtung Assisi aufgebrochen. Auf unserer Pilgerwanderung folgen wir seinen Spuren von der nördlichen Toskana bis ins Herz Umbriens.

Franziskus lebte ein Leben in Armut und provozierte dadurch Widerstand. In einer Epoche, in der Kathedralen gen Himmel streben, mächtige Bischöfe Schätze horten, fordert Franziskus Umkehr und radikale Entsagung. Dafür wurde er zu Lebzeiten erst angefeindet, dann verehrt. Sein Leben mit Gottes Schöpfung äußerte sich auch in einer großen Achtsamkeit und

Ehrfurcht der Natur gegenüber. Franziskus ist unter anderem der Patron der Armen, der Strafgefangenen, Sozialarbeiter und Schiffbrüchigen. Außerdem dient er als Vermittler zwischen den unterschiedlichen Religionen. Papst Johannes Paul II. erklärte ihn 1980 zudem zum Patron des Umweltschutzes und der Ökologie. Einer seiner Ordensbrüder, Rodeger, kam 1223 nach Eisenach, wo er der geistliche Lehrmeister Elisabeths, unserer Caritas-Heiligen wurde, die auch in seiner Tradition lebte.

Wir beginnen unsere Wanderung beim Kloster La Verna. Von hier geht es über Caprese Michelangelo, den Geburtsort Michelangelo Buonarrotis, ins Tibertal. Oberhalb des toskanischen Städtchens Sansepolcro liegt die Einsiedelei Montecasale, in die sich Franziskus gerne zurückgezogen hat. Weiter geht es über

das malerische mittelalterliche Città di Castello nach Gubbio, wo die Zeit in den letzten Jahrhunderten stehengeblieben zu sein scheint. Über Valfabbrica wandern wir weiter an unser Ziel: Assisi. Dort haben wir genug Zeit, um die wunderschöne Stadt und die zahlreichen Franziskusstätten zu besuchen. Bei Begegnungen werden wir uns auch mit den heute brennenden Themen von Armut und Klima-Ungerechtigkeit befassen und feststellen, wie die Botschaften von Franziskus auch dafür Antworten bieten.

Insgesamt werden wir in 6 Tagesetappen rund 100 km über die Berge des Apennins und durch die grünen Täler Umbriens pilgern.

Reiseleitung: Christa Englinger,
Lydia Neunhäuserer, Caritastheolog*innen



In Kooperation mit Caritas Linz und

WELTANSCHAUEN
einfach reisen zu Land und Leuten

Adventtage im Stift Göttweig

Persönliche Zeit der Ruhe finden

Termin:

– **Do 4. bis**

Fr 5. Dezember 2025

Exerzitienhaus St. Altmann
im Stift Göttweig
Stift Göttweig 1
3511 Furth bei Göttweig

Zeit:

von Do 9:00 Uhr
bis Freitag mittags

Kosten:

ca. € 120,- für das Zimmer

Anmeldung:

freiwillig@
caritas-stpoelten.at

Begleitung:

PfarrCaritas der
Diözese St. Pölten

Inhalt:

Wir erleben gerade eine sehr fordernde Zeit, vieles ist im Umbruch und verändert sich, das macht uns unsicher.

Tief in uns drinnen steckt die Sehnsucht nach Frieden, Sicherheit und der Beziehung zu Gott. In diesen Tagen wollen wir uns auf die Suche machen, unsere Gottesbeziehung wieder festigen. Wenn wir uns auf die Botschaft einlassen, abschalten können, still werden,

Gemeinschaft erleben, dann können wir die Kraft und den Zuspruch Gottes spüren. So können wir uns wieder gestärkt und vertrauensvoll auf den Weg machen – auf Weihnachten hin, auf das Fest der Freude und des Friedens.

Referentin:

DPAss. Christa Herzberger

PfarrCaritas-Referentin





füreinand'
da sein

Wir suchen
Dich!
Gleich anmelden auf
fureinand.at

füreinand'
Gemeinsam für Mitmenschlichkeit

Grundkurs Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Termine Grundkurs:

- **Fr 14. bis
Sa 15. März 2025**
- **Fr 4. bis
Sa 5. April 2025**
- **Fr 9. bis
Sa 10. Mai 2025**
- **Fr 13. bis
Sa 14. Juni 2025**
- **Fr 27. Juni
bis Sa 28. Juni 2025**
- **Fr 5. bis
Sa 6. September 2025**

Anmeldeschluss:

7. Jänner 2025

Bildungshaus St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Der Grundkurs Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung beinhaltet sechs Module mit insgesamt 80 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten und erfüllt die Kriterien des Dachverbandes Hospiz Österreich zur Befähigung ehrenamtlicher Mitarbeiter*innen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ehrenamtlich in einer Hospiz- oder Palliativeinrichtung mitarbeiten möchten, aber auch Personen, die sich mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer intensiver beschäftigen oder sich beruflich weiterbilden möchten. Der Kurs ist keine Berufsausbildung.

Die/der Referent*innen kommen aus den Bereichen Pflege, Medizin oder Sozialarbeit und verfügen über eine langjährige praktische Erfahrung in der Hospiz- und Trauerbegleitung.

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/mobiles-hospiz/bildung
oder

Kerstin Schmidt

Mobiler Hospizdienst
Schulgasse 10, 3100 St. Pölten
M 0676 838 446 35
hospiz@caritas-stpoelten.at

Kosten:

€ 600,-
Rückerstattung von € 480,-
(Förderung des LV Hospiz NÖ – Änderungen vorbehalten) bei ehrenamtlicher Tätigkeit in einem Hospizteam der Caritas der Diözese St. Pölten.

Einführungskurs und Aufbaulehrgang für Trauerbegleitung

Einführungskurs:

- **Fr 11. bis**
Sa 12. April 2025
- **Fr 13. bis**
Sa 14. Juni 2025

BildungsZentrum
St. Benedikt

Kosten: € 320,-

Anmeldeschluss:

Di 11. Februar 2025

Aufbaulehrgang:

- **ab Fr 26. und**
Sa 27. Sept. 2025
bis Sa 14. Februar 2026

BildungsZentrum
St. Benedikt

Kosten: € 880,-

Anmeldeschluss:

Fr 25. Juli 2025

Einführungskurs für Trauerbegleitung

Der Einführungskurs richtet sich an Menschen ohne spezielle Vorbildung und Erfahrung in der Trauerbegleitung und dient als Einstieg in den Umgang mit Trauernden. Es wird eine erste Auseinandersetzung mit dem Themenkreis Verlust, Abschied und Trauer ermöglicht.

Informationsabend:

Di, 21. Jänner 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
BildungsZentrum St. Benedikt,
Promenade 13, 3353 Seitenstetten

Aufbaulehrgang für Trauerbegleitung

Der Aufbaulehrgang für Trauerbegleitung vermittelt den Teilnehmer*innen theoretisches und praktisches Wissen zu den vielfältigen Facetten des Trauerns und sensibilisiert sie für die unterschiedlichen Bedürfnisse und Erfahrungen von

Trauernden. Die Teilnehmer*innen werden dabei ermutigt, Trauernden im beruflichen und privaten Kontext offen und authentisch zu begegnen und eigene Trauer und Abschiedserfahrungen zu reflektieren.

Informationsabend:

Di, 21. Jänner 2025
19:00 bis 20:30 Uhr
BildungsZentrum St. Benedikt,
Promenade 13, 3353 Seitenstetten

Formale Voraussetzungen:

- Grundkurs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung (nach Standards des Dachverbandes HOSPIZ Österreich) oder
- Einführungskurs für Trauerbegleitung oder
- Ausbildung in einem psychosozialen, medizinischen oder pflegerischen Grundberuf.

Gesundheits- förderung



Wir laden Sie sehr herzlich ein, an unseren Angeboten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung „Balance“ teilzunehmen. Holen Sie sich bei den Vorträgen und Workshops Anregungen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil.

Weitere Informationen erhalten Sie per Mail.

Zeckenschutz- und Gripeschutz-Aktion

Die Caritas der Diözese St. Pölten bietet auch 2025 in ausgewählten Einrichtung die Zeckenschutzimpfung sowie die Gripeschutzimpfung an.

Weitere Informationen erhalten Sie per Mail.

Noch nicht Ihre E-Mail-Adresse bekanntgegeben?

Dann bitte um ein kurzes Mail an freiwillig@caritas-stpoelten.at

Sonderkonditionen (Stand Ende Oktober 2024)

Sole-Felsen-Bad in Gmünd

- 4h Karte Erwachsene ohne Sauna
€ 18,30 statt € 22,90
- 4h Karte Erwachsene mit Sauna
€ 26,30 statt € 32,90
- Tageskarte Erwachsene ohne Sauna
€ 22,00 statt € 27,50
- Tageskarte Erwachsene mit Sauna
€ 30,00 statt € 37,50
- Tageskarte Jugendliche (6-15 Jahre) ohne Sauna
€ 14,80 statt € 18,50
- Tageskarte Jugendliche (6-15 Jahre) mit Sauna
€ 23,60 statt € 29,60

Ybbstaler Solebad Göstling

- 4h Karte Erwachsene ohne Sauna
€ 14,50 statt € 17,50
- 4h Karte Erwachsene mit Sauna
€ 20,00 statt € 23,50
- Tageskarte Erwachsene ohne Sauna
€ 18,50 statt € 21,50
- Tageskarte Erwachsene mit Sauna
€ 24,00 statt € 27,50

Hinweis: Karten für Kinder unter 6 Jahren gibt es leider nicht ermäßigt. Auch doppelte Ermäßigungen (z.B. mit Behindertenausweis) sind nicht möglich. Bei Eintrittskarten mit Sauna muss vor dem Eintritt an der Kassa ein „Saunaband“ abgeholt werden!

Sonderkonditionen

Thayatal Vitalbad Raabs

Folgende Eintrittskarten für das Thayatal Vitalbad in Raabs sind auf Vorbestellung erhältlich:

- 4h Karte Erwachsene ohne Sauna
€ 11,25 statt € 13,50
- 4h Karte Erwachsene mit Sauna
€ 15,40 statt € 18,50
- Tageskarte Erwachsene ohne Sauna
€ 14,00 statt € 16,50
- Tageskarte Erwachsene mit Sauna
€ 18,30 statt € 21,50

Wir leiten deine Bestellungen weiter, sobald insgesamt 30 Karten beisammen sind.

C & A Mode u. Kids Store

Sie können C&A-Gutscheine im Wert von € 10 verbilligt auf € 9 bzw. € 50 verbilligt auf € 45 beziehen (entspricht 10% Rabatt) und damit in allen C&A-Filialen einkaufen.

Thalia – Bücher, Medien und mehr

Sie können Thalia-Gutscheine im Wert von jeweils € 10 verbilligt auf € 9 beziehen (entspricht 10% Rabatt) und damit in allen Thalia-Filialen, wie auch über Internet einkaufen.
(Achtung bei Onlineeinlösung max. € 70.- möglich)

Müller Drogerie, Parfümerie, Naturkosmetik, Multi-Media, Spielwaren, Schreibwaren, Haushalt & Ambiente, Strümpfe

Sie können Müller-Gutscheine im Wert von € 10 verbilligt auf € 9 bzw. € 50 verbilligt auf € 45 beziehen (entspricht 10% Rabatt) und damit in allen Müller-Filialen einkaufen.

*Wir bemühen uns,
immer genügend Karten/
Gutscheine vorrätig zu
haben. Trotzdem kann es
zeitweise zu Engpässen
kommen.*

Sonderkonditionen

Family Park St. Margarethen

Gekaufte Tickets sind bis zum Saisonende gültig (zum einmaligen Eintritt).

- Tageseintritt € 27,50 statt € 39
- Kinder unter 3 Jahren: Eintritt frei!
- Geburtstagskinder (3-14 Jahre) haben direkt am Geburtstag freien Eintritt!

Tiergarten Schönbrunn

Ermäßigter Eintritt:

- Erwachsene € 23,00 statt € 27,00
- Kinder/Jugendliche (6-18 Jahre)
€ 12,50 statt € 15,50

Mehr Infos und Kartenbestellungen bitte direkt an Kerstin von der Servicestelle Freiwilligenarbeit (Kontakt Daten siehe hinten).

STYX Naturcosmetic

Neu im Programm finden Sie die Sonderkonditionen zu STYX Naturcosmetics!

Aktion -10% auf das gesamte Sortiment im STYX-Onlinshop für Caritas St. Pölten Freiwillige.

Produkte unter **shop.styx.at** ersichtlich!

Bitte geben Sie diesen Code bei der Bestellung an:
CaritasSTP24

Caritas

Wir helfen.

Spenden so einfach wie Onlineshopping

Geldspenden

Schenk neben Notwendigstem auch Besonderes, wie einen Kinobesuch oder Schulausflug.

Sachspenden

Bring oder schick Dinge, die andere gut gebrauchen können.

Zeitspenden

Spende etwas von deiner Zeit und zaubere jemandem ein Lächeln ins Gesicht.

Nachhaltige Produkte

Kauf kreative, nachhaltige und regionale Produkte aus Caritas-Einrichtungen



Caritas der Diözese St. Pölten
Servicestelle Freiwilligenarbeit

Mag. Kerstin Cserveny-Kienberger, BA
M 0676-83 844 7303
kerstin.kienberger@caritas-stpoelten.at

Caritas
Wir helfen.

Impressum:

Caritas der Diözese St. Pölten
Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten
Fotos: AdobeStock, Franz Gleiß, Caritas