

Caritas

Servicestelle Freiwilligenarbeit

caritas-freiwillig.at



Weiterbildungen und Angebote
für Freiwillige

Jänner bis Dezember 2026

Ein großes Danke an Sie!



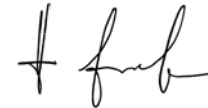
Hannes Ziselsberger

Liebe Freiwillige, lieber Freiwilliger, mit großer Dankbarkeit und Wertschätzung möchte ich mich an Sie wenden. Ihr Engagement ist ein Ihr Engagement ist ein großer Schatz in der Caritas. Sie sind es, die mit offenem Ohr, helfender Hand und einem Lächeln ihr Engagement einbringen.

Das vorliegende Weiterbildungsheft ist ein Angebot, Ihnen für Ihren Einsatz zu danken und Sie zu unterstützen. Die Inhalte der Weiterbildungen werden Ihnen neue Impulse geben, Ihr Wissen vertiefen und auch den Austausch mit weiteren Freiwilligen fördern. Wir möchten, dass Sie sich sicher und gut gestärkt für Ihr freiwilliges Engagement fühlen!

Ich wünsche Ihnen inspirierende und bereichernde Seminartage voller wertvoller Erkenntnisse und schöner Begegnungen mit anderen freiwilligen und hauptamtlichen Mitarbeiter*innen.

Ihr



Hannes Ziselsberger

Direktor der Caritas
Diözese St. Pölten

Ein kostbarer Schatz Ihres Lebens: Ihre Zeit!



Kerstin Cserveny-Kienberger

**Liebe Freiwillige!
Rund 1000 Freiwillige engagieren sich in der Caritas St. Pölten. Freiwilliges Engagement findet in vielen Bereichen der Caritas St. Pölten statt und ist dabei so vielseitig und vielfältig wie unseren Gesellschaft selbst.**

Sie sind ein großer Reichtum in unserer Organisation. Sie tun etwas Gutes für sich, für andere, stärken so das Miteinander und den Zusammenhalt und ermöglichen Teilhabe und soziale Integration.

Sie schenken der Caritas einen kostbaren Schatz Ihres Lebens: Ihre Zeit. Danke, dass Sie Teil der Caritas-Familie sind.

Ich freue mich immer sehr über Ihr Interesse an dem Weiterbildungsheft und wünsche Ihnen wieder eine spannende Zeit bei den Seminaren!

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

Ich würde Sie herzlich bitten, dass Sie sich nur anmelden, wenn Sie zu dem geplanten Weiterbildungstermin auch wirklich Zeit haben und sich diesen dann auch für die gewählte Weiterbildung freihalten! Falls Sie erkranken, bitte um rechtzeitige Absage!

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

Wut und Co – Was machen wir damit?

Termin:

– **Mi 28. Jänner 2026**

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.

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

Referentin:

Daniela Engelmayer

Psychotherapeutin in Ausbildung unter SV,
Humanistische Psychotherapie

humorvoll – leicht – beschwingt mich vom Clown inspirieren lassen

Termine:

– **Fr 6. Februar 2026**

Seminarzeiten:

von 16:00 bis 18:00 Uhr
und 19:00 bis 21:00 Uhr

– **Sa 7. Februar 2026**

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 12:00 Uhr
und 14:00 bis 17:00 Uhr

BildungsZentrum
St. Benedikt, Seitenstetten

Kosten: € 145,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:
6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Im Alltag müssen wir oft funktionieren und Leistung erbringen. Mitten im Fasching gönnen wir uns ein Wochenende, an dem wir spielerisch und mit Leichtigkeit auf die Dinge schauen.

Referentin:

Mag.^a Constanze Moritz

Dipl. Erwachsenenbildnerin und Clownin,
Spielpädagogin, Lebens-
und Sozialberaterin in Ausbildung
unter Supervision, [www.
clownenundstaunen.at](http://www.clownenundstaunen.at)

St. Benedikt
BildungsZentrum Seitenstetten



Vortrag: Wieso Lügengeschichten so gut funktionieren

Termin:

– **Fr 13. Februar 2026**

BildungsZentrum
St. Benedikt,
Seitenstetten

Beginn:

19:30 Uhr

Kosten: € 18,-

(übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

2 Wochen vor Beginn der
Veranstaltung

Inhalt:

Frau Brodnig ist eingeladen einen Vortrag zu Falschmeldungen im Internet und bezüglich der „Sozialen Medien“ zu halten. Ihr Fokus liegt darauf Zusammenhänge und Hintergründe von Manipulationen aufzuzeigen, welche den Endkonsument*innen somit ein verzerrtes Bild der Realität liefern.

Referentin:

Ingrid Brodnig

geb. 1984, Autorin und Journalistin



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

Termine:

– **Do 19. Februar 2026**
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

Ahnenforschung im Internet

Kurrentschrift – Kirchenlatein – Matrikenarbeit

Termin:

- **Mi 11. Februar 2026**
- **Mi 25. Februar 2026**
- **Mi 4. März 2026**
BildungsZentrum
St. Benedikt,
Seitenstetten

Seminarzeiten:

von 19:00 bis 21:00 Uhr

Kosten: € 94,-
(übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

An drei Abenden beschäftigen wir uns mit dem Lesen von Kurrentschrift, den wichtigsten Begriffen des Kirchenlateins, Erstellung von Stammbäumen und Matrikenforschung im Internet. Das 3-teilige Seminar ist folgendermaßen unterteilt:

- 1)** Inhalt: Lesen von Dokumenten in Kurrentschrift (es können auch eigene Urkunden und Briefe mitgenommen werden).
- 2)** Inhalt: Erstellen eines Familienstammbaumes mit Unterstützung von geeigneten Computerprogrammen.
- 3)** Inhalt: Matrikenforschung im Internet, Erstellung einer Haus- und Hofchronik, Erklärung der in den Matriken verwendeten Begriffe (Kirchenlatein).

Referent:

Dr. Reinhold Meyer
Pädagoge, Seitenstetten

Mitzubringen:

Laptop für den 2. und 3. Abend



Gut engagiert – gut abgegrenzt

Termin:

- **Fr 27. Februar 2026**
- **Fr 20. November 2026**

Caritas
Beratungszentrum
Schulgasse 10
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 13:30 bis 16:30 Uhr

Kosten: übernimmt als
Dank & Anerkennung
die Caritas

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

In der Begleitung und Betreuung von Menschen kann es zu herausfordernden Gesprächen kommen: starke Emotionen, belastende Themen oder auch Konflikte. Wer freiwillig unterstützt, kennt solche Momente – und weiß, wie sehr sie an den eigenen Kräften zehren können.

In diesem Workshop geht es darum,

- die eigenen Grenzen besser wahrzunehmen
- klar und wertschätzend zu kommunizieren
- mit gutem Gefühl auch einmal „Nein“ zu sagen.
- wie Sie in schwierigen Gesprächssituationen ruhig und präsent bleiben
- welche Kommunikationsstrategien deeskalierend wirken
- und wie Sie durch Selbstfürsorge Ihre Energie und Motivation langfristig erhalten

Durch praktische Übungen, Austausch in der Gruppe und leicht anwendbare Werkzeuge gewinnen Sie Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit schwierigen Gesprächspartner*innen.

Referentin:

Mag.^a Claudia Gamsjäger

Klinische und Gesundheitspsychologin

Gesunde Selbstfürsorge

Deine Gesundheit – Deine Verantwortung

Termine:

– **Di 3. März 2026**

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

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 16:30 Uhr

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

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Das Hamsterrad dreht sich immer schneller. So viele Aufgaben, die erledigt gehören und für die Zeit sein muss, Stress entsteht. Dabei vergessen wir uns meist selbst und wissen nicht, wie wir gut für uns sorgen können, um wieder aufzutanken und um GESUND zu bleiben.

Stress über längere Zeit belastet nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die eigene Gesundheit, infolgedessen entsteht Krankheit, die meist mit vielen Sorgen verbunden ist.

In diesem Workshop gehen wir ganz auf Ihre Bedürfnisse ein, um herauszufinden, was SIE brauchen, um GESUND auf allen Ebenen zu bleiben.

Nehmen Sie sich Zeit für sich, um sich mit Ihren Wünschen und Zielen zu beschäftigen, die SIE gesund erhalten und Ihnen Freude bereiten.

Nutzen Sie dieses Seminar als Gelegenheit

- Ihren inneren Kraftplatz zu entdecken
- Herauszufinden, welche Mikronährstoffe besonders für SIE wichtig sind
- Welche Möglichkeiten es gibt, Kraft im Alltag zu schöpfen
- Ein Ruhepol für Ihr Umfeld zu sein

Referentin:

Monika Gundinger

Psychologische Beraterin,
Psychoonkologin



Hot & Flott

Die Veränderungen der Wechseljahre als Chance



Termin:

– **Mo 9. März 2026**

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



Plant based future

Wie wir mit der richtigen Ernährung uns und die Umwelt gesund halten

Termine:

– **Mi 18. März 2026**
online

Seminarzeiten:

von 13:00 bis 15:30 Uhr

Kosten:

übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas

Anmeldung:

6 Wochen vor Seminarbeginn



Inhalt:

- Wie hängen Ernährung & der ökologische Fußabdruck zusammen?
- Ausgewogene Ernährung vs. Planetary Health Diet – wie betreibe ich Klimaschutz am Teller?
- Wie groß sind die Unterschiede im Ressourcenaufwand für tierische & pflanzliche Produkte?
- Womit kann ich in der Küche effektiv Energie sparen?

Nach diesem Webinar wissen Sie, an welchen Schrauben Sie drehen können, um Ihre Ernährungsweise sowohl ausgewogen als auch umweltfreundlich zu gestalten. Klimaschutz hat weniger mit Einschränkung als vielmehr mit Alternativen und Kreativität in der Küche zu tun. Machen Sie sich auf einen Motivationsschub für das Ausprobieren abwechslungsreicher, pflanzenbasierter Gerichte gefasst!

- Die wichtigsten Bausteine für ausgewogene Mahlzeiten
- Ideen für g'schmackige, g'schwinde & g'sunde Gerichte mit wenig Zeitaufwand & einfachen Zutaten sowie für gesunde Kleinigkeiten, um den Hunger zwischendurch zu stillen
- Ernährungsmythen auf dem Prüfstand

Referentin:

Lena Gießwein

Anti-Diät-Diätologin



Töpfer-Workshop

Thema: Garten-Deko

Termin:

– **Do 19. März 2026**

BildungsZentrum
St. Benedikt,
Seitenstetten

Seminarzeiten:

von 17:00 bis 20:00 Uhr

Kosten: € 64,-

(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Gestalten Sie Ihre eigene
Garten-Dekoration aus Ton.

**Die € 15,- Materialkosten werden von
der Referentin direkt eingesammelt
und sind bitte selbst zu bezahlen.**

Referentin:

Doris Voitl

Kunsthandwerkerin und Sozialarbeiterin

St. Benedikt
BildungsZentrum Seitenstetten

Zeichne dir deine Gedankenwelt!

Negative Gedankenmuster mit NEURODINGS®
umformen und in positive Bilder verwandeln

Termine:

– **Fr 20. März 2026**

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

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 110,-

(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

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

Wohlbefinden mit ätherischen Ölen

Termin:

– **Mi 15. April 2026**

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 erstklassigem 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 Behindertenheimen mit Aromaölen für Pflege und Wohlbefinden



Hoppla, jetzt komm ich!

Termin:

– **Fr 24. April 2026**

Caritas
Beratungszentrum
Schulgasse 10
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 13:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: € 75,-

(übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Im Seminar erhalten Sie einen theoretischen Überblick über die Themen „Stress“ und „Burnout“. Sie erlernen Kurz-Entspannungstechniken und Wahrnehmungsübungen sowie erhalten Informationen zu Entspannungstechniken für Sie. Ziel ist es, dass Sie ihre eigenen Stressquellen und inneren Antriebe herausfinden und somit den Beginn von sinnvollen individuellen Gegenstrategien zum Stressabbau zu entwickeln. Das erste Entdecken von Möglichkeiten für einen besseren/verantwortlicheren Umgang mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen im Alltag sowie „Wie tue ich mir selbst etwas Gutes, finde Erleichterung und Entlastung in meinem dichten Alltag und übernehme die Verantwortung für mich?“ spielen eine wichtige Rolle.

Referentin:

Mag.^a Elisabeth Haas

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

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

Der Letzte Hilfe Kurs

Was wir für die Menschen am Ende des Lebens tun können?

Termin:

– **Do 7. Mai 2026**

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

Seminarzeiten:

von 8:30 bis 13:00 Uhr

Kosten: € 50,-

(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Der Kurs bietet Basiswissen und Orientierung, er möchte ermutigen, sich den Menschen in der letzten Lebensphase zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Der Letzte Hilfe Kurs befasst sich mit den Wünschen, Problemen und Bedürfnissen von Menschen in der letzten Lebensphase.

Was kann ich tun?

Welche Hilfsangebote gibt es?

Wie kann ich den An- und Zugehörigen begegnen?

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Methoden: Theoretischer Input, Fallbeispiele

Referentin:

Hospizkoordinator*innen

Mit Pflanzenkraft gesund bleiben & gesund werden



Termin:

– **Di 12. Mai 2026**

Wild.wuchs.natur
Akademie
Gartengasse 14
3452 Atzenbrugg

Seminarzeiten:

von 9:00 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 und praktische Herstellung & Rezepturen von Tinkturen, Oxymel, Salben u.a.

Das erwartet Sie:

- 5 selbst hergestellte Kräuterprodukte für deine Naturapotheke
- Ausführliche Unterlagen mit Rezepten

Bitte für Verpflegung selbst sorgen

Referentin: DI Elisabeth Teufner, BEd
Agrar- & Pflanzenwissenschaftlerin und Leiterin der Natur-Akademie

Meine besten Fehler

Die eigenen Perspektiven erweitern

Termin:

– **Mi 10. Juni 2026**

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:

Ziel des Seminars ist es, nach dem bekannten Motto „Hinfallen – Aufstehen – Krone richten – Weitergehen“ einen förderlicheren Umgang mit Fehlern zu entwickeln und zu lernen, an Fehlern zu wachsen.

- Reflexion des persönlichen Umgangs mit Fehlern
- „Aus Fehlern lernen“ – die Chancen zur Weiterentwicklung und Entdeckung des kreativen Potentials in jedem Fehler
- Entwicklung einer Wachstum fördernden Strategie im Umgang mit Fehlern
- Sie erlernen „die Kunst des Aufstehens“ und arbeiten an Ihrer persönlichen „Krone“ (Selbstwert, Stärken, Annehmen der Schwächen)

- Reflexion von Verbesserungsmöglichkeiten der Fehlerkultur

Methoden: Gruppenarbeiten und Erfahrungsübungen mit Gestaltungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie

Referentin:

Mag.^a Elisabeth Haas

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

„Gedankeninventur“

Raus aus der Grübelspirale!

Termin:

– **Do 1. Oktober 2026**

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:

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

St. Benedikt
BildungsZentrum Seitenstetten

Bewusst essen, weniger stressen

Stress-Essen & Achtsamkeit

Termin:

– **Di 6. Oktober 2026**
online

Seminarzeiten:

von 13:00 bis 15:30 Uhr

Kosten:

€ 50,-
(übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn



online

Inhalt:

- Wie wirkt sich Stress auf den Stoffwechsel aus?
- Was sind die Unterschiede zwischen Hunger, Heißhunger & Appetit?
- Wie erkenne ich, ob ich aus Gewohnheit oder zur Bewältigung von Emotionen esse und was kann ich dagegen tun?
- Was kann ich essen, wenn ich kaum Zeit zum Kochen habe?

All diesen Fragen gehen wir im Webinar auf den Grund. Warum bewusster Genuss mit gutem Gewissen zu einer ausgewogenen Ernährung dazugehört, thematisieren wir ebenso wie praktische Methoden, mit denen Sie „Achtsam Essen“ in Ihren Alltag holen können. Außerdem bekommen Sie Ideen aufgetischt, mit denen Sie mit möglichst wenig Aufwand in der Küche ausgewogene Mahlzeiten

vorbereiten können. Essen Sie mithilfe der Erkenntnisse aus dem Webinar bewusster & senken damit Ihr Stresslevel!

- Die wichtigsten Bausteine für ausgewogene Mahlzeiten
- Ideen für g'schmackige, g'schwinde & g'sunde Gerichte mit wenig Zeitaufwand & einfachen Zutaten sowie für gesunde Kleinigkeiten, um den Hunger zwischendurch zu stillen
- Ernährungsmythen auf dem Prüfstand

Referentin:

Lena Gießwein

Anti-Diät-Diätologin

balance 
Gesundheitsförderung der
Caritas St. Pölten

Was wollte ich gerade?

Ein Nachmittag zum Thema Demenz

Termine:

– **Fr 9. Oktober 2026**

Haus St. Elisabeth,
Unterwagramer Str. 46,
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 13:30 bis 17:30 Uhr

Kosten:

35,00 €

übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas

Anmeldung:

4 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Im Alltag und in der freiwilligen Tätigkeit begegnen uns immer wieder Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Die Krankheit verändert sie sehr stark, auch ihre Ausdrucksweise und ihre Bedürfnisse. Um miteinander gut kommunizieren zu können, ist es sinnvoll, wenn wir uns auf neue Ebenen und in neue Dimensionen von Kommunikation und Verständnis begeben.

Die Fortbildung soll uns helfen, in die Welt von Menschen mit Demenz ein Stück weit eintauchen zu können.

- Die Entwicklung des Krankheitsbildes der Demenz
- Erkennen von Schmerzen bei Demenz
- Umgang und Gesprächsführung mit Menschen mit Demenz, Grundsätze und hilfreiche Strategien
- Umgang mit der Gefühlswelt
- Aufbau einer Beziehung zu Menschen mit Demenz
- eigene Abgrenzung ...

Referentin:

DGKP Gabriele Nemeth

Kompetenzstelle Demenz

Depression „auf der Überholspur“

Termin:

– **Di 13. Oktober 2026**

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



Zeit für mich

Yoga und Achtsamkeit

Termin:

– **Do 19. Februar 2026**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 8:30 bis 12:30 Uhr

Kosten: € 30,-

(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



Fasten im Alltag = Fasten für Gesunde

Ambulante Fastengruppe

Termine:

- **Fr 20. Februar 2026**
- **So 22. Februar 2026**
- **Di 24. Februar 2026**
- **Do 26. Februar 2026**

BildungsZentrum
St. Benedikt,
Seitenstetten

Seminarzeiten:

von 18:30 bis 21:00 Uhr

Kosten: € 145,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Neue Leichtigkeit für Körper, Geist und Seele.

Wahlweise stehen zwei Fasten-Methoden zur Auswahl:

- 1)** Fasten nach der Methode Dr. Buchinger/ Dr. Lütznert: freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum mit Tee, Wasser, Gemüsebrühe und Obst/Gemüsesäften.
- 2)** Basenfasten – sanfte und milde Form des Fastens. Basisch essen, satt werden und dabei den Körper entschlacken; den Säure-Basen-Haushalt harmonisch ausgleichen.

Referentin:

Helga Schneckenreither

Allhartsberg, Masseurin,
Bewegungstrainerin, ausgebildete
Fastengruppenleiterin, Basenfasten-
Vitaltrainerin



Wandern mit Tiefgang

mit spirituellen Impulsen

Termine:

- **Do 16. April 2026**
Zentralraum, Waldviertel
- **Mi 13. Mai 2026**
Mostviertel

Seminarzeiten:

von 14:00 bis 17:00 Uhr

Kosten:

übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas

Anmeldung:

bis Do 9. April 2026

Inhalt:

Die Caritas Diözese St. Pölten lädt alle Mitarbeiter*innen zum Mitwandern ein. Nach dem gemeinsamen Gehen ist ein gemütlicher Abschluss geplant.

Am 13. Mai begleitet uns Pfarrer Peter Bösendorfer im Mostviertel auf einem Rundwanderweg. Am 16. April begleitet

uns Diakon Hans Wimmer unter dem Motto „Wandern mit Tiefgang“ im Waldviertel mit spirituellen Impulsen. Die genauen Details werden in den Ausschreibungen Anfang 2026 bekannt gegeben.



Chorwerkstatt 2026

Hoffnung singen

Termine:

– **Di 21. April 2026**

BildungsZentrum
St. Benedikt,
Seitenstetten

Seminarzeiten:

von 19:00 bis 21:30 Uhr

Kosten: € 20,-

inkl. Noten und
Liedrechten
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Das wollen unsere Neuen Geistlichen
Lieder: Die Hoffnung besingen, die aus
dem Glauben wächst. In der Sprache
unserer Zeit, in unsere Zeit hinein.

Sich im Singen und Zusammenklingen
wiederfinden und verbinden. Das öffnet
der Hoffnung die Türen.

Referentin:

Kathi Stimmer-Salzeder

Aschau am Inn, www.kathistimmer.de



Zeit zum Aufatmen

mit spirituellen Impulsen

Termine:

– **Do 11. Juni 2026**

Garten vom
Stift Melk

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 12:30 Uhr

Kosten: € 20,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Wir spüren der Weisheit der Natur nach und lassen uns von der Sehnsucht nach dem Paradies leiten. Der Garten wird zum Spiegelbild und lädt ein, der eigenen tiefen Lebendigkeit auf die Spur zu kommen.

Der Melker Stiftsgarten ist ein wunderbarer Ort voller Anregungen – mit seinem barocken Teil, dem englischen Landschaftsgarten, einem Paradiesgärtlein voller Kräuter, dem Benediktusweg, einigen Kunstwerken, dem Jardin oriental und vielem mehr.

Gemeinsam und jede*r für sich erkunden wir den Garten und spüren nach, wo die Seele weit wird und welche Botschaften der Garten für uns hat. Kurze Impulse, Austausch und ein gemeinsamer

Abschluss strukturieren diesen Vormittag. Eine Gelegenheit zum Kraftschöpfen und Balsam für die Seele.

Findet nur bei Schönwetter und leichtem Regen statt.

Referentin:

Veronika Prüller-Jagenteufel

Theologische Referentin
der Caritas St. Pölten

Ich gehe meinen Weg in Ruhe und Zuversicht

Caritas-Pilgertage für freiwillige Mitarbeiter*innen

Termine:

– **Do 17. Sept., 8:30 Uhr
bis Fr 18. Sept. 2026
mittags**

Kosten: Mittagessen sowie Abendessen am ersten Tag übernimmt als Dank und Anerkennung für Ihr geleistetes Engagement die Caritas St. Pölten.

Für Nächtigung und Frühstück im Einzelzimmer im Stift Zwettl: € 70,-

Inhalt:

Mit ruhiger Gelassenheit im Leben unterwegs sein und zuversichtlich in die Zukunft schauen – wer wünschte sich das nicht? Im Trubel des Alltags sind wir davon oft weit entfernt. Bei den Caritas-Pilgertagen für Freiwillige wollen wir durch die Bewegung innerlich ein wenig zur Ruhe kommen und dabei der Lebenshaltung der Zuversicht nachspüren.

Wir sind rund um Zwettl auf einem

Teil des Bernhards-Weges zu Fuß unterwegs. Wir genießen die Landschaft und das Gehen in Gemeinschaft. Mehrere kurze Impulse am Weg bringen uns zum Nachdenken und miteinander in den Austausch. Wir tanken spirituell und körperlich auf.

Am ersten Tag gehen wir von Schloss Rosenau nach Stift Zwettl mit ca. 5 Stunden reiner Gehzeit und rund 18 Kilometer und am zweiten Tag bewegen wir uns Richtung Stadt Zwettl (rund 5 Kilometer). Nötig sind gute Schuhe und Regenschutz. Wir übernachten im Stift Zwettl. Im Gepäck brauchen wir eine Wasserflasche und eventuell zusätzlichen Tagesproviand. Mittags kehren wir am ersten Tag auf eine einfache Mahlzeit ein.

Zum Programm gehört nach der Pilgerung ein gemeinsames, nettes 3-gängiges Abendessen im Stift Zwettl, eine Austauschrunde und ein spiritueller Tagesabschluss am Abend des ersten Tages. Am zweiten Tag frühstücken wir gemeinsam und starten dann gemeinsam eine rund 5 Kilometer lange Wanderung in den Ort Zwettl.

Dort besuchen wir Caritas-Einrichtungen, nämlich ein soma, einen carla Shop und eine „Werkstatt für Menschen mit Behinderung“. Mit Kuchen stärken wir uns, um anschließend die Bürgerspitalkirche in Zwettl zu besuchen. Die Bürgerspitalkirche gehört zum Seniorenzentrum St. Martin. Hier werden wir nach einem gemeinsamen Abschluss ein abschließendes Mittagessen um 12.00 Uhr einnehmen, um dann wieder gestärkt zum Bildungshaus Zwettl zurückzukehren.

**Wer möchte, kann auch nur am ersten Tag der Wanderung teilnehmen!
Ein Shuttle-Dienst bringt uns zu den geparkten Autos!**

8:30 Uhr Treffpunkt & Ankommen am Parkplatz direkt vor dem Schloss Rosenau.

Die Autos können dort geparkt werden.

9:00 Uhr

Beginn der Pilgerwanderung

Um rasches Anmelden wird aufgrund der begrenzten Plätze bzw. auch Einzelzimmer im Stift Zwettl empfohlen!



Caritas-Reise

Frankreich – sozial, ökologisch, spirituell
Paris – Lyon – Cluny – Marseille

Termin:

– **Sa 17. Oktober bis
Mo 26. Oktober 2026**

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 2026 online unter:
www.weltanschauen.at

Informationen und Rückfragen:
christoph.muellereder@weltanschauen.at

Inhalt:

„Paname“, so nennt man im Volksmund in Frankreich Paris. Die französische Hauptstadt ist mit 12 Millionen Einwohner*innen eine der größten Metropolen Europas. Sie hat sich innerhalb kürzester Zeit in eine Stadt gewandelt, die sich 2030 als „Greenest City of Europe“ bezeichnen möchte. Die Bürgermeisterin Anne Hidalgo möchte Paris autofrei machen. Geht das?

Wir treffen Kolleg*innen der Caritas Frankreich und erfahren über deren konkrete Arbeit, diskutieren die Herausforderungen und Chancen der französischen Multikulti-Gesellschaft von heute und kosten natürlich auch vom «savoir vivre» der pulsierenden Hauptstadt. Wir machen uns auf die Entdeckungsreise zwischen aktuellen Fragen der Stadtentwicklung, Kunst- und

Kulturerbe. Auch die weniger touristischen Seiten von Paris werden wir erforschen und uns in der Banlieu umschaun.

Von Paris geht es mit dem TGV in die schillernde und lebhafteste Hafenstadt Marseille am Mittelmeer. Mit der Ernennung zur Kulturhauptstadt 2013 wurden etliche interessante Bauvorhaben umgesetzt, von denen das Stadtbild und auch die Stadtentwicklung positiv beeinflusst wurden. Auch den Themen Multikulturalität und Migration werden wir bei einem Stadtspaziergang und bei einer Begegnung nachgehen. Natürlich verbringen wir auch einen entspannten Nachmittag am Meer.

Am Rückweg planen wir noch einen Besuch in der UNESCO Welterbestadt Lyon am Zusammenfluss von Rhône und Saône mit ihrer 2000 Jahre alten Geschichte. Wir besichtigen das

mittelalterliche und das moderne Lyon und machen einen Ausflug nach Cluny, das mit seiner Benediktinerabtei eines der einflussreichsten religiösen Zentren des Mittelalters war und eventuell noch weiter ins nahe Taizé, von wo heute wichtige spirituelle Impulse ausgehen. Über Genf und Zürich geht es dann wieder zurück nach Österreich.

Der kulinarische Genuss der wunderbaren französischen Küche wird ebenfalls nicht zu kurz kommen.

Nachhaltig reisen, einfach reisen: Gemäß dem Nachhaltigkeitsschwerpunkt von Caritas und WELTANSCHAUEN reisen wir ökologisch und sozial verträglich. Bewusst wählen wir daher für An- und Rückreise den Zug. Das heißt auch: lokale Unterkünfte statt internationale Ketten, regionales Slow Food statt internationales Fast Food, bio und fair.

Reiseleitung: Christoph Mülleder, Stefan Schlager, Caritastheolog*innen



In Kooperation mit Caritas Linz und

WELTANSCHAUEN
einfach reisen zu Land und Leuten

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

Ein Tag für Ruhe und Kraft

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Termine:

– **Sa 21. Nov. 2026**

Caritas Zentrale
Hasnerstraße 4

Seminarzeiten:

von 10:00 bis 16:00 Uhr

Kosten:

übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas

Anmeldung:

4 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Die Adventzeit wird oft als „Zeit der Stille“ bezeichnet, doch manchmal scheint es hektischer als sonst zu sein. An diesem Tag wollen wir uns bewusst eine Auszeit gönnen, um wieder neue Kraft zu schöpfen. Wir üben, großteils im Schweigen, 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 und zu uns selbst zu kommen. Sanfte körperliche Bewegung, bewusstes Atmen, Mediationsübungen im Gehen, Stehen oder Sitzen begleiten uns durch den Tag.

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)

Adventtage im Stift Göttweig

Persönliche Zeit der Ruhe finden

Termin:

– **Do 3. bis**

Fr 4. Dezember 2026

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

Zeit:

von Do 9:00 Uhr
bis Freitag mittags

Kosten:

ca. € 100,- 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:

Ursula Neubauer, PfarrCaritas
PfarrCaritas-Referentin



Brandschutzseminar

Termine:

- **Di 14. April 2026**
Haus St. Elisabeth,
Pflegerheim,
St. Pölten-Wagram
- **Di 21. April 2026**
Campus Horn

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: € 80,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Grundlagen

- Grundlagen des betrieblichen Brandschutzes
- Brandschutz und seine Bedeutung

Allgemeines Verhalten

- Verhalten im Brandfall
- Alarmieren, Retten, Löschen
- Brandgefahren in Arbeitsstätten
- Brandgefahren in Wohnräumen

Eigenkontrolle

- Aufgaben einer Brandschutzwartin bzw. eines Brandschutzwartes
- Eigenkontrolle von Brandschutzanlagen durch den Brandschutzwart

Brennen und Löschen

- Feuerlöscher und seine Einsatzbereiche
- Erste und erweiterte Löschhilfe
- Grundlagen der Verbrennung
- Branddreieck
- Löschen in der Theorie
- Praktische Übung mit Feuerlöschern

Referenten:

Josef Langegger, Christian Bäre
Sicherheitsfachkräfte der Caritas
der Diözese St. Pölten

Erste-Hilfe Auffrischung

8 Stunden

Zeit:

halbtags von
13:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 60,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:
6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Ersthelfer*innen müssen innerhalb von vier Jahren eine mindestens achtstündige Erste-Hilfe-Auffrischung absolvieren. In diesem Kurs frischen Sie die lebensrettenden Sofortmaßnahmen auf.

- Grundlagen der Ersten Hilfe (Rettungskette, Notruf, Lagerungen,...)
- Regloser Notfallpatient
- Starke Blutung

Referent*innen:

Trainer*innen des Roten Kreuzes

Bezirksstelle St. Pölten

– **Mo 9. Feb. und Mo 16. Feb. 2026**
Dr.-Theodor-Körner-Straße 43

Bezirksstelle Melk

– **Mi 25. Feb. und Di 3. März 2026**
Spielberger Straße 15

Bezirksstelle Scheibbs

– **Mi 29. April und Mi 6. Mai 2026**
Rutesheimer Straße 3

Bezirksstelle Amstetten

– **Mi 4. März und Mi 11. März 2026**
Krankenhausstraße 10

Bezirksstelle Waidhofen/Ybbs

– **Di 17. März und Di 24. März 2026**
Pestalozzistraße 6

Bezirksstelle Ybbs/Donau

– **Do 19. März 2026**
Ybbsflußstraße 1

Bezirksstelle Krems

– **Mi 15. April und Mi 22. April 2026**
Mitterweg 11

Bezirksstelle Zwettl

– **Mo 27. April 2026**
Propstei 45

Grundkurs Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung in St. Pölten

Termine Grundkurs:

- **Fr 13. bis
Sa 14. März 2026**
- **Fr 17. bis
Sa 18. April 2026**
- **Fr 8. bis
Sa 9. Mai 2026**
- **Fr 12. bis
Sa 13. Juni 2026**
- **Fr 26. Juni
bis Sa 27. Juni 2026**
- **Fr 4. bis
Sa 5. September 2026**

Anmeldeschluss:

13. Jänner 2026

Bildungshaus St. Hippolyt
Eybnnerstraße 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:

€ 650,-
Rückerstattung der gesamten Kurskosten (Förderung des LV Hospiz NÖ – Änderungen vorbehalten) bei ehrenamtlicher Tätigkeit in einem Hospizteam innerhalb des ersten Jahres.



Grundkurs Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung in Seitenstetten

Termine Grundkurs:

- **Fr 16. bis
Sa 17. Oktober 2026**
- **Fr 20. bis
Sa 21. November 2026**
- **Fr 11. bis
Sa 12. Dezember 2026**
- **Fr 15. bis
Sa 16. Jänner 2027**
- **Fr 12. bis
Sa 13. Februar 2027**
- **Fr 5. bis
Sa 6. März 2027**

Anmeldeschluss:

16. August 2026

BildungsZentrum
St. Benedikt,
Seitenstetten

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:

€ 650,-
Rückerstattung der gesamten Kurskosten (Förderung des LV Hospiz NÖ – Änderungen vorbehalten) bei ehrenamtlicher Tätigkeit in einem Hospizteam innerhalb des ersten Jahres.

St. Benedikt
BildungsZentrum Seitenstetten

Gesundheitsförderung

Zeckenschutz- und Gripeschutz-Aktion

Die Caritas der Diözese St. Pölten bietet auch 2026 in ausgewählten Einrichtungen die Zeckenschutzimpfung sowie die Gripeschutzimpfung an.

Weitere Informationen erhalten Sie zeitgerecht per Mail.

Noch nicht Ihre E-Mail-Adresse bekanntgegeben?

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



Sonderkonditionen (Stand Ende Oktober 2025)

Sole-Felsen-Bad in Gmünd

- 4h Karte Erwachsene ohne Sauna
€ 19,90 statt € 24,90
- 4h Karte Erwachsene mit Sauna
€ 28,70 statt € 35,90
- Tageskarte Erwachsene ohne Sauna
€ 23,60 statt € 29,50
- Tageskarte Erwachsene mit Sauna
€ 32,40 statt € 40,50
- Tageskarte Jugendliche (6-15 Jahre) ohne Sauna
€ 16,40 statt € 20,50
- Tageskarte Jugendliche (6-15 Jahre) mit Sauna
€ 26,00 statt € 32,50

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
€ 12,10 statt € 14,50
- 4h Karte Erwachsene mit Sauna
€ 16,70 statt € 20,00
- Tageskarte Erwachsene ohne Sauna
€ 14,60 statt € 17,50
- Tageskarte Erwachsene mit Sauna
€ 19,20 statt € 23,00

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.

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:
CaritasSTP26

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 € 28,50 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:

M 0676 83 844 7303

freiwillig@caritas-stpoelten.at

FEST/SPIEL/HAUS St.Pölten + BÜHNE IM HOF

Zu besonderen Konditionen dürfen wir Sie ins Festspielhaus St. Pölten einladen:

Unter Angabe des Kennworts „FREIWILLIG10“ erhalten Sie bis zu zwei Aktionskarten mit 10 % Ermäßigung auf Eigenveranstaltungen von Festspielhaus St. Pölten und Bühne im Hof. Karten können online unter www.festspielhaus.at bzw. www.buehneimhof.at gebucht werden. (Eingabe des Kennworts beim Checkout)

Alternativ steht Ihnen unser Verkaufsteam telefonisch unter 02742/ 90 80 80 600 oder per E-Mail an karten@noeku.at zur Verfügung.

Angebot gültig je nach Verfügbarkeit, diese Aktion ist nicht mit weiteren Ermäßigungen kombinierbar, bereits gekaufte Karten sind von diesem Angebot ausgeschlossen. Eine nachträgliche Rabattierung ist nicht möglich.

Laflupe

Wir beraten beim Laufschuhkauf individuell und mit einer videobasierte Laufbandanalyse, bei der wir das passende Schuhmodell anhand des Sprunggelenkes, Beinachse, Knieposition und Hüftstellung wählen.

10% Rabatt auf alle Einkäufe über 120 EUR (ausgenommen Gutscheine) nach Vorzeigen eines Nachweises der Zugehörigkeit zur Organisation.

Laflupe e.U.

Laufsport-Fachgeschäft

Siegfried-Ludwig-Platz 2, Ordination 2, EG
3100 St. Pölten

Und so funktioniert es:

Bitte schreiben Sie Kerstin von der Servicestelle Freiwilligenarbeit kurz eine E-Mail an freiwillig@caritas-stpoelten.at und ich schicke Ihnen den Nachweis sobald als möglich digital zu.

Feichtinger Uhren, Schmuck & Juwelen

Ab sofort erhalten alle aktiven Freiwilligen der Caritas St. Pölten auf Wunsch einen 25% Rabattgutschein auf das gesamte Schmuck- und Eheringsortiment bei der Firma Feichtinger. Gegen Vorlage oder Eingabe des Gutscheincodes wird der entsprechende Rabatt sofort abgezogen.

- Online Shop unter <http://www.feichtinger.biz/>
- Folgende Filialen liegen im Diözesangebot:
 - Feichtinger Schmuckhandel
3100 St. Pölten, Riemerplatz 4
 - Feichtinger Schmuckhandel
3500 Krems, Steiner Tor
Utzstraße 1

Und so funktioniert es:

Bitte schreiben Sie Kerstin von der Servicestelle Freiwilligenarbeit kurz eine E-Mail an freiwillig@caritas-stpoelten.at und ich schicke Ihnen den Nachweis sobald als möglich digital zu.

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