



DIÖZESE
SANKT
PÖLTEN



SEEELISCHE GESUNDHEIT

*Begleitende Bildungsangebote
zur NÖ Landesausstellung 2026*

März bis
Dezember 2026

***„Wir sollten Gott nicht
in den Schwächen der
Menschen ansiedeln,
sondern in ihren Stärken!“***

Dietrich Bonhoeffer



VORWORT

Seelische Gesundheit ist ein zentrales Thema unseres Menschseins – damals wie heute. Die NÖ Landesausstellung 2026 „*WENN DIE WELT KOPF STEHT*“ rückt den gesellschaftlichen Umgang mit psychischen Erkrankungen in den Mittelpunkt und zeigt, wie sich Sichtweisen, Haltungen und Behandlungsformen im Wandel der Zeit verändert haben.

Die Abteilung Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten knüpft an diese Impulse an und bringt sie ins Heute. Als Bildungsanbieter mit gesellschaftlicher Verantwortung schaffen wir Räume für Information, Dialog und Orientierung. Unsere Begleitveranstaltungen greifen aktuelle Fragen der seelischen Gesundheit auf: Wie gehen wir heute mit seelischer Belastung um? Welche Bilder von psychischer Gesundheit prägen unsere Gesellschaft? Inwiefern kann christlicher Glaube die seelische Gesundheit schützen und auch von der Medizin als wichtige Ressource angesehen werden? Und wie können wir als Gemeinschaft zu mehr Achtsamkeit, Solidarität und Mitgefühl beitragen? Die Veranstaltungen verbinden fachliche, lebensweltliche und spirituelle Perspektiven und fördern eine offene, solidarische Auseinandersetzung mit einem Thema, das uns alle betrifft.

Wir möchte Sie ermutigen, sich auf das Thema einzulassen – offen, dialogbereit und sensibel für die heilende Kraft von Verständnis, Kreativität und gemeinschaftlicher Verantwortung. Mögen die Veranstaltungen dazu beitragen, Verständnis zu fördern und ein Zeichen für eine Gesellschaft zu setzen, in der seelisches Wohlbefinden und menschliche Würde im Mittelpunkt stehen.

Lucia Deinhofer & Rudolf Hörschläger
Leitung Abteilung Erwachsenenbildung

Bildungsangebote

MÄRZ 2026

Sa. 07. März Spiritueller Tag in der Fastenzeit „Spiritualität – Resilienz – Was der Seele guttut“

Was nährt die Seele? Was bringt uns in Balance?
Was hilft uns in stürmischen Zeiten innerlich zu bestehen – resilient und zugleich offen zu sein?
Impulse aus der Klosterheilkunde, Zeiten der Stille, persönliche Reflexion und spirituelle Anregungen begleiten durch diesen Tag.

Zeit: 09:00–17:30 Uhr

Leitung: P. Dr. Johannes Pausch OSB | ehem. Prior des Europaklosters Gut Aich; Kristina Proleta BA | Assistenz von P. Dr. Johannes Pausch

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten, Promenade 13

Kursbeitrag: € 55,–

Di. 10. März MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Das 8-wöchige Kursprogramm ist eine einfache und äußerst wirkungsvolle Methode, um mit Stress und belastenden Situationen auf eine konstruktive Art und Weise umzugehen.

Weitere Termine: 17.03., 24.03., 07.04., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05.2026

Zeit: Jeweils Dienstag 18:30–21:00 Uhr

Leitung: Univ. Prof. Peter Gabis, MSc | MBSR-Lehrer

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5

Kursbeitrag: € 460,–

Di. 10. März Buchpräsentation „sattgeliebt“

Lesung & Musik für Herz und Geist

Dieser Abend wird ein herzhafter Ausflug durch Kapitel des Buches „sattgeliebt“, das die vielschichtigen Zusammenhänge zwischen Selbstliebe, Emotionen, Bedürfnissen und Essenslust beleuchtet.

Zeit: 19:00–20:30 Uhr

Leitung: Andrea Löw | Autorin und Erwachsenenbildnerin

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,
Eybnerstraße 5

Mi. 11. März Lebe Selbstfürsorge, lieb dich satt!

Ein Tag, der dich nährt und neu inspiriert. In diesem Seminar lernst du, emotionalen Hunger zu verstehen und zu liebevoller Selbstbegleitung zu finden. Wir betrachten die Zusammenhänge zwischen Gefühlen, Bedürfnissen und Essverhalten und lernen innere Anteile wie Genussjunkie und Couchpotato kennen.

Zeit: 09:00–17:00 Uhr

Leitung: Andrea Löw | Autorin und Erwachsenenbildnerin

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,
Eybnerstraße 5

Kursbeitrag: € 95,–

Fr. 13.– Tage der Stille in der Fastenzeit

So. 15. März In den Tagen der Fastenzeit sind alle eingeladen, den Alltag zu unterbrechen und sich eine Aus-Zeit zu gönnen. Die Stille ermöglicht es, mehr zu sich selbst zu finden, sich dem Leben zu öffnen und sich wieder neu auf Gott hin auszurichten.

Zeit: Fr. 18:00–So. 18:00 Uhr

Leitung: Mag. Thomas Pichler, Mag.^a Maria Zehetgruber,
Dipl. PAss.ⁱⁿ Monika Zlabinger

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten,
Promenade 13

Kursbeitrag: € 95,–

Di. 17.– KRAFT.TAGE für Körper, Geist und Seele

Do. 19. März Die Kraft.Tage laden dazu ein, bewusst aus dem Alltag auszusteigen und neue Leichtigkeit zu spüren. Erleben Sie eine inspirierende Mischung aus kurzen Pilgerwegen, Impulsen, heilsamen Begegnungen, Tanz, Vorträgen und entspannten Momenten.

Zeit: Di. 10:00–Do. 13:00 Uhr

Leitung: Pädagogisches Team BZ St. Benedikt

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten,
Promenade 13

Kursbeitrag: € 125,–

Di. 17. März Auf dem Weg zum Glück – Ressourcen entdecken, Potenziale entfalten

Der Alltag fordert uns oft heraus und lässt eigene Stärken in den Hintergrund treten. Dieser Workshop vermittelt zentrale Impulse aus der Positiven Psychologie und zeigt, wie Zufriedenheit, Resilienz und Lebensfreude bewusst gestärkt werden können.

Zeit: 14:00–18:00 Uhr

Leitung: Christa Rameder MA

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten,
Promenade 13

Kursbeitrag: € 59,–

Mi. 18. März Pilgern, Bewegung und Inspiration

Ein Weg zu körperlicher und seelischer Gesundheit

Die leidenschaftliche Pilgerin, ausgebildete Pilgerbegleiterin und Gesundheitswissenschaftlerin – Ursula Halbmayr-Kubicsek – erzählt in diesem Vortrag, warum für sie Pilgern mehr ist als nur Wandern. Wie die Verbindung zwischen Bewegung, Begegnung und (spiritueller) Sinnsuche nicht nur den Geist, sondern auch den Körper stärkt.

Zeit: 19:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Ursula Halbmayr-Kubicsek MSc
Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten,
Promenade 13
Kursbeitrag: € 13,-

Mi. 25. März Trauercafé

Mi. 29. April *Ein Raum zum Begegnen, Trauern, Zuhören*
Mi. 27. Mai *und Erinnern*
Mi. 24. Juni Trauernde können hier in ruhiger und zwangloser
Mi. 29. Juli Atmosphäre einen Kaffee genießen, über ihre Trauer
Mi. 26. August sprechen, einander zuhören, erinnern, ähnlich
Mi. 30. Sept. Betroffene kennenlernen oder einfach nur DA-SEIN.
Mi. 28. Okt. Das Trauercafé ist ein offener Treffpunkt, unabhängig
Mi. 25. Nov. davon, wie lange der Verlust zurückliegt. Kommen
Mi. 16. Dez. und Gehen ist jederzeit möglich.
Zeit: 16:00–18:00 Uhr
Leitung: Bei jedem Treffen sind zwei Trauerbegleiterinnen
bzw. Trauerbegleiter des Mobilen Hospizdienstes
der Caritas vor Ort.
Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,
Eybnerstraße 5

**Do. 26. März Ausgebrannt: ein modernes Phänomen
und ein erschöpfter Prophet**

Das Burnout-Syndrom ist in Österreich nicht nur zu einem zentralen Thema der Gesundheitsvorsorge, sondern der gesamten Gesellschaft geworden. Es handelt sich um eine körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung, die durch eine Überbelastung entsteht. Man bricht unter der Last des Alltags zusammen und resigniert, wie der Prophet Elija in 1 Kön 19. Gemeinsam werden wir Elijas Burnout-Geschichte lesen, die darin angelegten therapeutischen Konzepte diskutieren, und so neue Perspektiven auf die „Elija-Müdigkeit“ und diesen biblischen Text gewinnen.

Zeit: 19:00–20:45 Uhr

Leitung: Dr. Till Magnus Steiner (Jerusalem) | Initiator
der beiden Online-Bibelprojekte „In Principio“ /
„Die Schriftezähler“

Ort: ONLINE

Kursbeitrag: € 12,–

Fr. 27. März Lebensfreude und das Geheimnis der Zeit

Leben entfaltet sich nicht durch Effizienz, sondern durch Dankbarkeit, Freude und Begeisterung. Inspiriert von Michael Endes Momo und der Logotherapie nach Viktor Frankl erkunden wir in diesem Workshop, wie wir unsere Zeit nicht nur effizient „nutzen“, sondern bewusst „erleben“, „gestalten“ und mit Sinn und Freude füllen können.

Zeit: 14:00 –17:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Gudrun Bertignoll | Lebens- und Sozialberaterin
auf Basis der Logotherapie

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,
Eybnerstraße 5

Kursbeitrag: € 49,–

**Sa. 28. März Zwischen Jubel und Sehnsucht –
dem Geheimnis des Lebens begegnen.**

Besinnungstag zur Einstimmung auf die Karwoche
Die Karwoche hat ihre eigene Stimmung. Zwischen „himmelhochjauchzend“ und „zu Tode betrübt“ kennt sie viele Facetten. Sie zeigt uns die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle. Es gibt die Karwoche auch in unserem Leben. Wo stehen wir – jede und jeder einzelne – an der Schwelle zu dieser Woche? Durch Impulse, Zeiten der Stille und des Austauschs wollen wir dem gemeinsam auf die Spur kommen und Richtung Ostern aufbrechen.

Zeit: 09:00–16:30 Uhr

Leitung: Sr. Martina Winklehner SDS,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier
Ort: Stift Seitenstetten, 3353 Seitenstetten,
Am Klosterberg 1
Kursbeitrag: € 40,-

APRIL 2026

Mi. 01. April **Erste Hilfe für die Seele – Erwachsene**
Mi. 08. April Im 12-stündigen Seminar „Erste Hilfe für die Seele –
Mi. 22. April Erwachsene“ vermitteln geschulte Instruktorinnen
Mi. 29. April und Instrukturen Grundlagen zu psychischer Gesund-
heit und Erkrankung sowie konkrete Erste-Hilfe-
Maßnahmen für Krisen und Problemsituationen.
Teilnehmende lernen das 5-Schritte-Modell kennen,
beschäftigen sich mit häufigen psychischen Erkrank-
ungen und üben die Anwendung des Wissens
praxisnah in Übungen und Rollenspielen.
Zeit: Jeweils 16:30–20:00 Uhr
Leitung: Sylvia Ecker, MA | pro mente OÖ
Ort: ONLINE
Kursbeitrag: € 240,- | für ÖGK-Versicherte Sonderpreis von € 65,-

Do. 09. April **Offene Achtsamkeit Übungsabende**
Diese Abende sind für Menschen gedacht, die mehr
über Achtsamkeit und Mitgefühl lernen oder bereits
vorhandene Erfahrungen vertiefen wollen. Inhalte:
meditative Übungen zu verschiedenen Themen, einen
kurzen theoretischen Input und Zeit für Austausch.

Weitere Termine: 07.05., 11.06., 10.09., 01.10., 05.11., 03.12.2026 und
07.01.2027

Zeit: Jeweils 18:30–20:30 Uhr
Leitung: Univ. Prof. Peter Gabis, MSc und Kathrin Andrusko |
MBSR-Lehrende
Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,
Eybnerstraße 5
Kursbeitrag: € 20,- pro Abend

Do. 09. April Versöhnt und kraftvoll weiter gehen

Weg: entlang historischer Stätten der Stadt
Amstetten und der Url bis Mauer
Wegstrecke ca 9,5 km, Ankunft ca. 12 Uhr.
Ende der Pilgerung.
Möglichkeit zum Mittagessen,
Besuch der Landesausstellung.
Rückfahrt mit der ÖBB (Studentakt, 6 min Fahrzeit)
Zeit: Do. 09. April; Mi. 06. Mai; Do. 18.06.2026
Start jeweils mit der Frühmesse um 07:45 Uhr in
der Herz Jesu Kirche Amstetten (Nähe Bahnhof
Amstetten)
Leitung: Alois Zehetner | Pilgerbegleiter
Ort: Von Amstetten bis Mauer

Fr. 10. April Ganz Ohr sein im Fabuland

Das „Tut nimmer weh“ Köfferchen vom Schneider-
häusl; Koffer auf und schon tut hoffentlich nichts
mehr weh! Für Kinder ab 2 Jahre
Zeit: 15:00 Uhr
Leitung: Eva-Maria Neuheimer | Literaturvermittlerin;
Gerlinde Falkensteiner
Ort: Stadtbibliothek St. Pölten, 3100 St. Pölten,
Domplatz 2

Jeweils am Sa. Begegnungen auf Augenhöhe

11. April, 25. April, Erinnerungen der Ortsbevölkerung an Erlebnisse mit
09. Mai, 23. Mai, ehemaligen „Patienten/Patientinnen“ und Bewohner-
06. Juni, 20. Juni, innen und Bewohnern der Pflege- und Heilanstalt
04. Juli, 18. Juli, Mauer.
01. August, Begleitend zur Landesausstellung wird für Gruppen
22. August, und Einzelgäste ein eineinhalbstündiger Rundgang
29. August, (inkl. Programm) durch den Ort Mauer-Öhling
12. September, angeboten.
26. September, Wir begeben uns auf den Weg, den ehemalige
10. Oktober, „Patienten/Patientinnen“ auch gegangen sind und
24. Oktober erzählen an ein paar Stationen vom bewegenden und
guten Miteinander und von erheiternden Erlebnissen
von Patienten und Bevölkerung (von ca. 1950 bis 1970).

Zeit: Jeweils 14:00 Uhr

Leitung: Ein Team der Pfarre Mauer-Öhling und
Menschen, die als Kinder des Personals
in der Anstalt aufgewachsen sind.

Ort: Mauer-Öhling

Organisation: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten,
Promenade 13

Kursbeitrag: € 10,- pro Person

Di. 14. April Hinsehen. Verstehen. Stärken

*Psychische Gesundheit bei Jugendlichen erkennen
und begleiten.*

Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuelle
Situation der mentalen Gesundheit junger Menschen
in Österreich im internationalen Vergleich.

Im Anschluss Diskussion und offene Fragerunde

Zeit: 19:00 Uhr

Leitung: Prim. Dr. Paulus Hochgatterer | Kinder- und Jugend-
psychiater, Autor

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten,
Promenade 13

Kursbeitrag: € 15,-

Mi. 15. April Was hält Kinder und Jugendliche seelisch gesund

Seit der Pandemie konnte in vielen Ländern weltweit ein Anstieg psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen verzeichnet werden. An aktuellen Belastungen finden sich Themenfelder wie Klimawandel, Krieg, Terrorismus oder soziale Ungleichheit. Der Vortrag setzt sich mit Ergebnissen der Resilienzforschung auseinander und versucht dabei den Bogen von basalen Mechanismen der Stressregulation hin zu evidenzbasierten Mindset Interventionen zu schlagen.

Zeit: 18:30 Uhr

Leitung: Univ. Prof. Dr. Dr. MHBA Paul Plener | Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Leitung Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der MedUniWien/AKH Wien

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5

Kursbeitrag: € 15,-

Fr. 17. April Heilendes WORT

Vortrag: Der all deine Gebrechen heilt. Ps. 103,3

Die Heilige Schrift zeigt auf, wie Menschen im Vertrauen auf Gott Gesundung erfahren haben und wie der biblische Gott darüber hinaus Trost und Kraft gibt und das Thema tiefer verstehen lässt.

Zeit: 19:30 Uhr

Leitung: Dr. P. Georg Fischer SJ | Em. Univ.-Prof. für Altes Testament an der Theologischen Fakultät der Universität Innsbruck, Jesuit

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten, Promenade 13

Kursbeitrag: € 13,-

Sa. 18. April Heilendes WORT

Seminar: Heile meine Seele. Ps. 41,5

Das Seminar führt das Vortragsthema weiter und bietet einen vertieften Zugang. Teilnahme am Vortrag nicht Voraussetzung für den Seminarbesuch.

Die Heilige Schrift zeigt auf, wie Menschen im Vertrauen auf Gott Gesundung erfahren haben und wie der biblische Gott darüber hinaus Trost und Kraft gibt und das Thema tiefer verstehen lässt.

Zeit: 08:30–12:00 Uhr

Leitung: Dr. P. Georg Fischer SJ | Em. Univ.-Prof. für Altes Testament an der Theologischen Fakultät der Universität Innsbruck, Jesuit

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten, Promenade 13

Kursbeitrag: € 30,–

Do. 23. April– Ausstellung – Martin Veigl

Do. 20. August *Hand in Hand*

Die Bildwelt von Martin Veigl ist geprägt von dramatisch inszenierten Szenen des Alltags.

Vernissage:

Do. 23. April Der Focus der Ausstellung liegt diesmal auf den Händen.

Die Ausstellung zeigt – neben fulminant üppigen Bildkonzeptionen von Menschenansammlungen in Alltagssituationen – kleinformatige Handdarstellungen, inspiriert durch die gestenreiche italienische Barockmalerei.

Zeit: 19:00 Uhr

Leitung: Mag. Martin Veigl | Künstler und Kunsterzieher am Stiftsgymnasium Seitenstetten

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten, Promenade 13

Do. 23. April Worauf warten wir? Leben ist jetzt!

Mute Dir Dein Leben zu! Das Leben vieler Menschen ist von Erwartung geprägt. Oft von der Erwartung eines anderen, besseren und glücklicheren Lebens. Im Vortrag wird eingeladen, mir mein Leben zuzumuten und daraus Kraft für Gestaltung zu finden.

Zeit: 19:00 –20:30 Uhr

Leitung: Dr. Franz Schmatz | Psychotherapeut, Theologe, Autor

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,
Eybnerstraße 5

Kursbeitrag: € 15,-

Fr. 24. April „1000 Möglichkeiten – 1 Entscheidung“

Vom offenen, einzelnen Gedicht bis hin zum konkret erzählten Jugendroman: Welche Formen „problemorientierte Kinderliteratur“ annehmen kann & warum.

Zeit: 16:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Katrin Feiner | Tyrolia Verlag;
Gerlinde Falkensteiner

Ort: Bildungshaus St. Georg, 3632 Bad Traunstein,
St. Georg Straße 2

Sa. 25. April Der Schatz meines Lebens

Für Trauernde, die sich mit Neuorientierung beschäftigen. Gemeinsam erarbeiten wir Ihre maßgeschneiderte Antwort auf die Frage, was Sie ganz persönlich auch in und nach schwierigen Phasen Ihres Lebens durchatmen und gestärkt wieder weitergehen lässt.

Zeit: 13:00–18:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Birgit Ruzicka | Langjährige klinische Erfahrung im Palliativ-Bereich, klinische Ethik-Beraterin, Autorin

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,
Eybnerstraße 5

Kursbeitrag: € 60,-

MAI 2026

Mi. 06. Mai Sehnsucht Leben Gebet

Gebet zwischen Tun und Verweilen

Der Alltag ist voll, die To-do-Liste endlos, und dennoch spürt man die Sehnsucht nach einem Moment des Innehaltens, der nicht noch eine Sache zusätzlich ist, sondern Quelle und Kraft ist. Maria und Marta zeigen uns zwei Wege: aktiv handeln und still zuhören. Beides hat seinen Platz – auch in unserem Glauben. An diesem Abend wollen wir gemeinsam entdecken, wie Gebet mitten im Leben gelingen kann – zwischen Tun und Sein, Aktivität und Ankommen.

Zeit: 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Ort: ONLINE

Kursbeitrag: freiwillige Spenden

Mi. 6. Mai Vortrag: Wie viel Wahnsinn braucht die Musik?

Anton Bruckner und andere musikalische Biographien – ein psychologisches Rätsel!?

Ein Vortrag über das fragile Gleichgewicht zwischen innerer Zerrissenheit und künstlerischer Größe – mit Anton Bruckner im Zentrum, aber offen für das größere Panorama psychologisch geprägter Musikbiografien.

Zeit: 19:00 Uhr

Leitung: Dr. Joachim Reiber | seit 1989 im Wiener Musikverein tätig und Chefredakteur des Magazins „Musikfreunde“. Der in Stuttgart geborene Germanist und Historiker veröffentlichte Bücher wie „Menschen Stimmen Götterfunken. Wiener Singverein“ (2007) und „Gottfried von Einem. Komponist der Stunde null“ (2017)

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten, Promenade 13

Kursbeitrag: € 13,-

Sa. 09. Mai Studienfahrt der Bibliothekare

Besuch der Landesausstellung, Mittagessen und Rundgang durch Mauer-Öhling. Für alle Bibliothekarinnen und Bibliothekare der Diözese St. Pölten.

Zeit: 09:30–16:00 Uhr

Leitung: Gerlinde Falkensteiner;

Rundgang: DI Peter Haberfehlner

Ort: Landesausstellung Amstetten-Mauer

Di. 19. Mai Erste Hilfe für die Seele – Erwachsene

Di. 26. Mai Im 12-stündigen Seminar „Erste Hilfe für die Seele –

Di. 02. Juni Erwachsene“ vermitteln geschulte Instruktorinnen

Di. 09. Juni und Instrukturen Grundlagen zu psychischer Gesundheit und Erkrankung sowie konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen für Krisen und Problemsituationen. Teilnehmende lernen das 5-Schritte-Modell kennen, beschäftigen sich mit häufigen psychischen Erkrankungen und üben die Anwendung des Wissens praxisnah in Übungen und Rollenspielen.

Zeit: Jeweils 16:30–20:00 Uhr

Leitung: Sylvia Ecker, MA | pro mente OÖ

Ort: online

Kursbeitrag: € 240,- | für ÖGK-Versicherte Sonderpreis von € 65,-

Do. 21. Mai „Nur Mut! 12 Geschichten, die stark machen“

Für Jugendliche ab 12 Jahre in einer Klasse des Stiftsgymnasiums

Zeit: 11:45 Uhr

Leitung: Stephan Sigg | Autor

Ort: Anselm-Salzer Bibliothek in Seitenstetten,
3353 Seitenstetten, Am Klosterberg 1

Do. 21. Mai „Nur Mut! Wie können wir Jugendlichen Mut machen und sie für die Zukunft bestärken?“
Info-Abend für Eltern, Pädagogen, Bibliothekarinnen, Bibliothekare
In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk
Zeit: 17:00 Uhr
Leitung: Stephan Sigg | Autor
Ort: Anselm-Salzer Bibliothek in Seitenstetten,
3353 Seitenstetten, Am Klosterberg 1

Fr. 22.– Tanzend der Nase nach –
Mo. 25. Mai Clownen und Tanzen zu Pfingsten
Auf leichten Füßen und gut geerdet im Körper kommen wir immer mehr im Hier und Jetzt an. Wir entdecken den Clown in uns, erleben Spielfreude und Leichtigkeit und erweitern unsere Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten. Wie wär's, mit staunendem Blick die Welt neu zu entdecken und ein Tänzchen mit dem Scheitern zu wagen? Tanz- und Bewegungs-improvisation, Körperarbeit sowie Methoden aus der Clownerie.
Zeit: Fr. 16:00–So. 13:00 Uhr
Leitung: Mag.^a Constanze Moritz und Mag.^a Theresia Paal
Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten, Promenade 13
Kursbeitrag: € 290,–

Do. 28. Mai Traumafolgestörungen erkennen und lösen, ist entscheidend für unsere seelische Gesundheit.
Traumatische Erlebnisse können bei uns Menschen schwerwiegende, langanhaltende Auswirkungen auf die verschiedenen Lebensbereiche haben. Unsere psychische, mentale, emotionale und körperliche Gesundheit kann sehr beeinträchtigt sein, wenn wir „nicht fertig werden“ mit dem, was uns Schlimmes widerfahren ist.

Zeit: 19:30 Uhr

Leitung: Mag.^a Itta Wiedenmann | Körperpsychotherapeutin, Heilpraktikerin PT, Trainerin für Somatic Experiencing®, pädagogische Leitung INT – München, Kultur- & Sozialwissenschaftlerin (M.A.)

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten, Promenade 13

Kursbeitrag: € 13,-

Fr. 29.– Lieb dich, tanz dich, leb dich!

So. 31. Mai Selbstfürsorge hat oft damit zu tun, Gleichgesinnte zu suchen und einander die Hände zu reichen für gemeinsamen, herzhaften Tanz! Schwungvoller, belebender und meditativ-spiritueLLer Kreistanz, Elemente aus Therapeutischem Tanz, Inspiration und Reflexion, Austausch und Freude pur.

Zeit: Fr. 17:00–So. 13:00 Uhr

Leitung: Andrea Löw | Autorin und Erwachsenenbildnerin

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5

Kursbeitrag: € 195,-

Sa. 30. Mai Spiritueller Naturerlebnistag

Unterwegs im Stiftspark und in der Au von Stift Melk und Umgebung werden wir durch achtsame Naturbegegnung zur Ruhe kommen, uns für uns selbst und Gottes Spuren in der Schöpfung öffnen. Achtsamkeits- und Atemübungen, Meditationen und kreative Rituale helfen uns dabei. Der Tag ist geprägt von einer Haltung des stillen Entdeckens und Staunens. Persönliche Zeiten des Schweigens und der Austausch in der Gruppe laden uns ein, das Erlebte zu vertiefen.

Zeit: 09:00–16:30 Uhr

Leitung: Sr. Doris Eder sa, Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Ort: Stift Melk, 3390 Melk, Abt Berthold Dietmayr Str. 1

Kursbeitrag: € 50,- inkl. Mittagessen

JUNI 2026

**Mi. 10. Juni „Das Buch der Anfänge – Abenteuer Fantasie“
von Heinz Janisch**

Workshop mit einer 4. Klasse der Volksschule

Zeit: 10.00–12.00 Uhr

Leitung: Michael Roher | Autor, Illustrator, Sozialpädagoge
mit Liebe zum Zirkus

Ort: Öffentliche- und Schulbibliothek Wölbling

Fr. 12.– Rhythmus, Atem, Bewegung

So. 14. Juni *Einführungskurs in die Lehr- und Übungsweise
nach Hanna Lore Scharing*

Für Anfängerinnen/Anfänger und Geübte

In den RAB-Kursen nach Hanna Lore Scharing werden Übungen und Prinzipien gelehrt, die die leibseelischen Spannungen der Übenden lösen können. Sie bieten die Möglichkeit wieder ins innere Gleichgewicht zu kommen und dem Leben kraftvoller und freudiger zu begegnen. Die Übungen erhellen das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Zeit: Fr. 16:00–So. 13:00 Uhr

Leitung: Thomas Fleischmann

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten,
Promenade 13

Kursbeitrag: € 160,–

**Mi. 17. Juni Ich lebe allein – doch nicht einsam –
und liebe mein Leben**

*Sommerbuffet mit (Gesprächs-)Impulsen
für Alleinlebende*

Als Allein-Lebende (Singles, getrennt, geschieden, verwitwet ..., freiwillig oder unfreiwillig) sind wir in der Gestaltung unseres Alltags sehr unterschiedlich gefordert.

JUNI 2026

Ein ungezwungenes, gemütliches Ambiente erwartet uns im Bildungshaus. Wir werden uns bewusst dieser Lebensform widmen, mit all ihren Schönheiten, Schwierigkeiten, Fragen, Sehnsüchten und Herausforderungen. Outdoor-Stationen bei Schönwetter, Natursymbole, Teich, Garten und ein genussvolles Sommerbuffet bilden einen kreativen Rahmen für Impulse, Anregungen, Gedanken und bereichernde Gespräche

Zeit: 17:30–20:00 Uhr

Leitung: Birgit Detzlhofer, MSc

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten,
Promenade 13

Kursbeitrag: € 56,- inkl. Buffet

JULI & AUGUST 2026

Schwerpunkt Literatur in allen Öffentlichen
Bibliotheken der Diözese St. Pölten

*Thementische mit Literatur zur Seelischen Gesundheit
zusammengestellt von Mag.^a Nicola Reumayr und Rachel van Kooij*

So. 12.– Ignatianische Schweigeexerziten

Sa. 18. Juli Sommerzeit ist Urlaubszeit. Wir suchen die Weite, manchmal auch das Weite. Einen Freiraum, der neue Aussicht(en) und eine neue Beziehungsqualität zu unserer Mit- und Umwelt schenkt, der aus der Enge des eigenen Lebens hinausführt. Der weite Raum meines Lebens ist umfasst von Gottes Liebe.

In Gottes Gegenwart darf ich aufatmen, meiner Sehnsucht Raum geben, mich für Gottes Wirken in meinem Leben öffnen. Dazu wollen diese Exerzientage einladen.

Zeit: 18:00 Uhr–Sa. nach dem Mittagessen

Leitung: Sr. Martina Winklehner SDS,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Ort: Stift Seitenstetten, 3353 Seitenstetten,
Am Klosterberg 1

Kursbeitrag: € 130,–

So. 19.– Lies ein Stück Holz – Schnitzexerzitien

Sa. 25. Juli *Exerzitien für Frauen*

Zeit zum „Lesen in der Blindenschrift“ des eigenen Lebens, in Stille und mit Achtsamkeit das eigene Leben in den Blick nehmen, göttliche Spuren darin zu entdecken und das gemeinsam zu feiern, dazu laden diese Exerzitien ein.

Zur Unterstützung des eigenen Prozesses dient dabei ein Stück Holz, das über die Tage gestaltet wird. Somit findet der innere Prozess in der äußeren Formgebung Gestalt. Die Gruppe bietet bei diesem Prozess Unterstützung und Geborgenheit.

Zeit: So. 18:00–Sa. 14:00 Uhr

Leitung: Susanne Schuster

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten,
Promenade 13

Kursbeitrag: € 380,– bzw. 425,– (je nach eigener Möglichkeit)

So. 19.– Tanzexerzitien

Sa. 25. Juli Wer sich für Tanzexerzitien in der von der Dominikanerin Sr. M. Monika Gessner OP entwickelten Form entscheidet, wählt eine Exerzitienform, die Elemente aus den klassischen Einzelexerzitien mit dem meditativen Tanzen verbindet. Im Mittelpunkt der Tage steht die persönliche Beziehung zu Gott. Was durch die Meditation und Kontemplation angestoßen wird, kann sich im Tanzen vertiefen, indem wir unseren Körper in einer bewegten Weise ins Gebet einbeziehen. Diese Erfahrung fließt zurück in die Meditation.

Zeit: So. 18:00–Sa. 13:30 Uhr

Leitung: Michaela Pfaffenbichler

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten, Promenade 13

Kursbeitrag: € 260,- / Solidaritätsbeitrag € 300,-

Mo. 31. Aug.– Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen –

Fr. 4. Sept. Christliche Kontemplation

Schrittweise Einführung in die Kontemplation nach P. Jalics. Wir gehen den Weg der Wahrnehmung vom aufmerksamen Innewerden der äußeren Wirklichkeit zu immer intensiverer Sammlung und schließlich zum kontemplativen Beten des Namens Jesus Christus. Eine nüchterne, einfache Gebetsform für Menschen, die Sehnsucht nach Stille haben und die einen unmittelbaren Zugang zu Gott suchen.

Zeit: Mo. 10:00–Fr. 9:00 Uhr

Leitung: Sr. Huberta Rohrmoser

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten, Promenade 13

Kursbeitrag: € 125,-

SEPTEMBER 2026

**Do. 10. Sept. „Heilende Worte“ – Von Gedichten
bis zur Bibliotherapie**

„Erst kommt das Wort, dann die Arznei und dann das
Messer“. Diese Erkenntnis aus der griechischen
Antike spricht von der heilenden Macht der Sprache.
Ein Blick auf die stärkende Kraft von Geschichten und
Gedichten mit der möglichen Rolle von Bibliotheken
als Apotheken des Geistes.

Zeit: 18:00 Uhr

Leitung: Dr. Reinhard Ehgartner | Bibliothekar und
Bücherliebhaber

Ort: Pfarrbücherei Euratsfeld, 3324 Euratsfeld,
Kirchenplatz 1

Do. 10. Sept. Gedenkfeier am Welttag der Suizidprävention

Feier im Gedenken an Menschen, die durch Suizid
verstorben sind. Raum für Trauer und Trost mit
Texten, Gedanken, Erinnerungsritual, Segenswunsch
und Musik.

Zeit: 19:00 Uhr

Leitung: Caritas | Kompetenzstelle Trauer

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt,
3353 Seitenstetten, Promenade 13

Fr. 11. Sept. Gedenkfeier am Welttag der Suizidprävention

Feier im Gedenken an Menschen, die durch Suizid
verstorben sind. Raum für Trauer und Trost mit
Texten, Gedanken, Erinnerungsritual, Segenswunsch
und Musik.

Zeit: 19:00 Uhr

Leitung: Caritas | Kompetenzstelle Trauer

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt,
3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5

**Fr. 11. Sept. „Heilende Worte“ – Von Gedichten
bis zur Bibliotherapie**

„Erst kommt das Wort, dann die Arznei und dann das
Messer“. Diese Erkenntnis aus der griechischen
Antike spricht von der heilenden Macht der Sprache.
Ein Blick auf die stärkende Kraft von Geschichten und
Gedichten mit der möglichen Rolle von Bibliotheken
als Apotheken des Geistes.

Zeit: 16:00 Uhr

Leitung: Dr. Reinhard Ehgartner | Bibliothekar und
Bücherliebhaber

Ort: Park&Ride Bücherei Sigmundsherberg,
3751 Sigmundsherberg, Kirchenplatz 1

**Do. 17. Sept. Einsamkeit – Eine biblische Perspektive
auf eine stille Krise**

Der Mangel an sozialen Beziehungen und emotionaler
Nähe nimmt in modernen Gesellschaften dramatisch
zu. Bereits am Anfang der Bibel heißt es: „Es ist nicht
gut, dass der Mensch allein ist.“ Gott erkennt, dass
selbst die Beziehung zu ihm den Menschen nicht
genügt, sondern dass er Gemeinschaft mit seines-
gleichen braucht. Einsamkeit widerspricht damit der
göttlichen Schöpfungsordnung. Zugleich erfahren die
Propheten und sogar Jesus am Kreuz selbst Einsam-
keit – ihre Geschichten werden so zur Antwort und
zum Auftrag, der zunehmenden Vereinsamung in
unserer Gesellschaft entgegenzutreten.

Zeit: 19:00–20:45 Uhr

Leitung: Dr. Till Magnus Steiner (Jerusalem) | Initiator
der beiden Online-Bibelprojekte „In Principio“ /
„Die Schriftezähler“

Ort: ONLINE

Kursbeitrag: € 12,-

Di. 22. Sept. Achtsames Selbstmitgefühl

8-Wochen-Achtsamkeitsprogramm

Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion) ist ein wissenschaftlich fundiertes 8-Wochen-Kursprogramm, das dafür entwickelt wurde, die Fertigkeiten des Selbstmitgefühls zu kultivieren. Das Ziel ist es, eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Weitere Termine: 8-Wochen-Programm: 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12. und 15.12. 26 | jeweils Di. von 18:30–21:30 Uhr

Praxistag: Sa. 21.11.26 | 10:00–14:00 Uhr

Infoabend: Di. 22.09.26 | 19:00–20:30 Uhr

Leitung: Kathrin Andrusko | MBSR-Lehrende

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,
Eybnerstraße 5

Kursbeitrag: € 440,- 8 Wochen Programm | Infoabend kostenlos

Mi. 23. Sept. Erste Hilfe für die Seele – Erwachsene

Mi. 30. Sept. Im 12-stündigen Seminar „Erste Hilfe für die Seele –

Mi. 07. Okt. Erwachsene“ vermitteln geschulte Instruktoren

Mi. 14. Okt. und Instruktoren Grundlagen zu psychischer Gesund-

heit und Erkrankung sowie konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen für Krisen und Problemsituationen.

Teilnehmende lernen das 5-Schritte-Modell kennen, beschäftigen sich mit häufigen psychischen Erkrankungen und üben die Anwendung des Wissens praxisnah in Übungen und Rollenspielen.

Zeit: Jeweils 17:30–21:00 Uhr

Leitung: Hermann Eglseider-Kern, BA MA | pro mente OÖ

Ort: ONLINE

Kursbeitrag: € 240,- | für ÖGK-Versicherte Sonderpreis von € 65,-

SEPTEMBER 2026

Di. 20. Okt. Tut nimmer weh Köfferchen vom Schneiderhäusl
Koffer auf und schon tut hoffentlich nichts mehr weh.
Eine Literaturvermittlung für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Zeit: 10:00 Uhr

Leitung: Eva-Maria Neuheimer | Literaturvermittlerin

Ort: Schul- und Öffentlichen Bücherei Wallsee-Sindelburg,
3313 Wallsee-Sindelburg, St. Severinstraße 17

OKTOBER 2026

Di. 06. Okt. Wie wir mental gesund bleiben können

*Achtsamkeit, innere Stabilität und Orientierung
in bewegten Zeiten*

Dieser Vortrag widmet sich der Frage, wie wir innere Stabilität, Klarheit und Handlungsfähigkeit bewahren können, auch wenn äußere Sicherheiten brüchig werden.

Zeit: 19:00 Uhr

Leitung: Univ. Prof. Peter Gabis, MSc

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5,
3100 St. Pölten

Kursbeitrag: € 15,-

Do. 8. Okt. Sehnsucht Leben Gebet

Pause. Tiefenbohrung. Durchatmen. Weitergehen.

Im digitalen Alltag leben wir oft in Oberflächen. Wir reagieren, scrollen, antworten, organisieren. Zwischen Task und Termin bleibt wenig Zeit – für das, was wirklich in uns lebt. Doch genau dort, im Dazwischen,

liegt die Tiefe. Die Mystikerin Madeleine Delbr l hat das gelebt: Gott in den Pausen, im Dazwischen finden.

Zeit: 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Ort: ONLINE

Kursbeitrag: freiwillige Spenden

Okt. 2026– Das Leben wählen – Weite gewinnen

Juli 2027 *Grundkurs Ignatianische Spiritualität*

Der Kurs will dabei unterstützen, auf Gottes Wirken im eigenen Leben aufmerksamer zu werden und bietet die Möglichkeit, sich über eigene geistliche Erfahrungen auszutauschen.

Die Kurseinheiten wollen helfen, verschiedene Gebetsweisen kennenzulernen und einzuüben, eigene geistliche Erfahrungen auszuwerten und auszutauschen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gehen über einen bestimmten Zeitraum einen intensiven Glaubens- und Gebetsweg (Übungsweg im Alltag; regelmäßige geistliche Begleitung).

Termine Modul 1: 16.–18. Oktober 2026
Modul 2: 13.–15. November 2026
Modul 3: 15.–17. Jänner 2027
Modul 4: 12.–14. März 2027
Modul 5: 4.–6. Juni 2027
Exerzitien: 4.–10. Juli 2027

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier | Lehrgangsleitung;
Mag. Gottfried Klima | Exerzitienbegleiter, Pfarrer i. R.;
Mag.^a Maria-Luise Zw lfner | Theologin, Exerzitienbegleiterin

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,
Eybnerstraße 5
BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten,
Promenade 13

Kursbeitrag: Modul 1–5:   1.100,–
Exerzitien:   125,–

**Okt. 2026– März 2027 Grundkurs Lebens-,
Sterbe- und Trauerbegleitung**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ehrenamtlich in einer Hospiz- oder Palliativeinrichtung mitarbeiten möchten, sowie an jene, die sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer intensiver beschäftigen möchten.

Zeit: Modul 1: 16.10.–17.10.2026
Modul 2: 20.11.–21.11.2026
Modul 3: 11.12.–12.12.2026
Modul 4: 15.1.–16.1.2027
Modul 5: 12.2.–13.2.2027
Modul 6: 5.3.–6.3.2027

Leitung: Gudrun Simmer | Caritas Mobiler Hospizdienst
Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten,
Promenade 13

Kursbeitrag: € 650,–

**Fr. 30. Okt.– So. 1. Nov. Kraft aus den Wurzeln |
Aufstellung – Rituale – Meditation für Frauen**

Wir arbeiten mit ressourcenorientierter Aufstellungsarbeit und mit spirituellen Elementen, wie Meditation, Imaginationsübungen, Ritualen, Tänzern, Liedern und stillen Zeiten und sind offen für Frauen mit unterschiedlichem spirituellen Hintergrund. Die Erfahrung zeigt, dass auch Frauen, die keine eigene Aufstellung machen (wollen), als Repräsentantinnen für sie wichtige Erfahrungen machen.

Zeit: Fr. 11:00 Uhr–So. 16:00 Uhr
Leitung: Doris Gabriel, Susanne Schuster
Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten,
Promenade 13

Kursbeitrag: € 320,–

NOVEMBER 2026

Mi. 04. Nov. Erste Hilfe für die Seele – Erwachsene

Mi. 11. Nov. Im 12-stündigen Seminar „Erste Hilfe für die Seele –

Mi. 18. Nov. Erwachsene“ vermitteln geschulte InstruktorInnen

Mi. 25. Nov. und Instruktoressen Grundlagen zu psychischer Gesundheit und Erkrankung sowie konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen für Krisen und Problemsituationen. Teilnehmende lernen das 5-Schritte-Modell kennen, beschäftigen sich mit häufigen psychischen Erkrankungen und üben die Anwendung des Wissens praxisnah in Übungen und Rollenspielen.

Zeit: Jeweils 16:30–20:00 Uhr

Leitung: Birgit Dürk, DSA | pro mente OÖ

Ort: ONLINE

Kursbeitrag: € 240,- | für ÖGK-Versicherte Sonderpreis von € 65,-

Sa. 07. Nov. Lachfalten statt Sorgenfalten –

mit dem Clown humorvoll durch den Alltag

Heute schon gelacht oder geschmunzelt, gekichert oder gelächelt? Manchmal kann der Alltag ganz schön herausfordernd und stressig sein. Humor ist da eine wertvolle Ressource, die uns hilft, mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Leben zu entdecken.

Zeit: 09:30–17:30 Uhr

Leitung: Mag.^a Constanze Moritz | dipl. Erwachsenenbildnerin, Spielpädagogin, Clownin, Coach

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5

**Mo. 16. Nov. Hilfreich helfen – Soziales Engagement
verantwortungsvoll gestalten**

Vortrag mit Workshop zum Thema

„Hilfreich helfen“ halten.

Anhand der Erzählung vom Barmherzigen Samariter hat Markus Fellingner Kriterien hilfreichen Helfens erarbeitet. Anhand dieser Kriterien wird das eigene soziale Engagement reflektiert.

Zeit: 14:00–18:00 Uhr

Leitung: Markus Fellingner | Gefängnisseelsorger NÖ

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,
Eybnerstraße 5

Kursbeitrag: € 10,- für Geistliche Begleiter und Begleiterinnen
€ 15,- für Externe

Mi. 18. und Erste Hilfe für die Seele Erwachsener

Mi. 25. Nov. Im zweitägigen Seminar wird Grundwissen zu psychischen Erkrankungen vermittelt sowie konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Problemen und Krisen erlernt und geübt. Zusätzlich wird besprochen, was Sie selbst für Ihre psychische Gesundheit tun können.

Zeit: jeweils 09:00 –16:30 Uhr

Leitung: Sandra Fuchs-Flesch | psychiatrisch diplomierte
Krankenpflegerin

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,
Eybnerstraße 5

Kursbeitrag: € 240,- | für ÖGK-Versicherte Sonderpreis von € 65,-

Fr. 20.– Sa. 21. Nov. Fortbildung für Geistliche Begleiter und Begleiterinnen

„Grundkurs Traumarbeit – die Botschaft der Träume verstehen lernen“

Träume schenken uns heilende und befreiende Bilder der Seele. Sie ermöglichen Orientierung und führen in eine größere Weite. Für die biblischen Propheten und Prophetinnen war es noch selbstverständlich, dass Träume eine wesentliche Form der Kommunikation mit Gott sein können. Träume helfen uns zu verstehen, wer wir wirklich sind und wie unser Leben gelingen kann.

Zeit: Fr. 17:00–Sa. 17:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Waltraud Schaffer (Graz)

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,
Eybnerstraße 5

Kursbeitrag: € 20,– für Geistliche Begleiterinnen und Begleiter der
Diözese St. Pölten

€ 50,– für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus
anderen Diözesen

Die Aufenthaltskosten sind selbst zu bezahlen.

Fr. 27.– So. 29. Nov. Tage der Stille zum Adventbeginn

In den Tagen zum Beginn des Advents sind alle eingeladen, den Alltag zu unterbrechen und sich eine Aus-Zeit zu gönnen. Die Stille ermöglicht es, mehr zu sich selbst zu finden, sich dem Leben zu öffnen und sich wieder neu auf Gott hin auszurichten.

Zeit: Fr. 18:00–So 18:00 Uhr

Leitung: Weihbischof Dr. Anton Leichtfried,
Mag.^a Maria Luise Zwölfer, Mag.^a Maria Zehetgruber

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,
Eybnerstraße 5

Kursbeitrag: € 100,–

DEZEMBER 2026

Sa. 12. Dez. Still werden – Atem und Stimme finden

Wenn draußen alles lauter wird, darf es in uns stiller werden, sodass wir unsere innere Stimme finden können. An diesem Samstag vor Weihnachten dürfen wir den Stress der letzten Wochen hinter uns lassen, den Blick nach innen richten und mit Atem, Bewegung und Stimme uns ankommen.

Zeit: Sa. 09:00–16:30 Uhr

Leitung: Melanie Herbe | SchauspielerIn, Stimm- und Sprechtrainerin, Atempädagogin

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5

Kursbeitrag: € 120,-

Fr. 18.– So. 20. Dez Spirituelle Tage im Advent

Der Advent ist eine besondere Zeit des Jahres, in der wir innehalten, Hoffnung schöpfen und uns auf das Kommende vorbereiten. An diesem Wochenende wollen wir uns dafür bewusst Zeit nehmen, um den inneren Ruf zu hören, der uns auf unserem Weg begleitet, und um die Hoffnung zu stärken, die uns durch dunkle Zeiten trägt. Elemente: Spirituelle Impulse und Gedanken, Zeiten der Stille, Möglichkeit zum Einzelgespräch, gemeinsames Beten und Singen, Teilnahme am Chorgebet der Mönche

Zeit: Fr. 18:00–So. 13.30 Uhr

Leitung: P. Mag. Benedikt Resch OSB,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Ort: Stift Seitenstetten, 3353 Seitenstetten, Klosterberg 1

Kursbeitrag: € 227,- inkl. Aufenthalt

VERANSTALTER

DIÖZESE ST. PÖLTEN
ABTEILUNG ERWACHSENENBILDUNG
3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5

Mag.^a Michaela E. Lugmaier

M +43 676 82 66 88 202

E m.lugmaier@dsp.at

E exerzitien@dsp.at

Gerlinde Falkensteiner

T +43 676 826 615 342

E g.falkensteiner@dsp.at

Bildungshaus St. Hippolyt
3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5
T +43 2742 352 104
E hiphaus@dsp.at

BildungsZentrum St. Benedikt
3353 Seitenstetten, Promenade 13
T +43 7477 428 85
E bildungszentrum@st-benedikt.at

Fastenaktion & Welthaus
T +43 2742 324 3386
E fastenaktion@dsp.at

MITVERANSTALTER

Katholisches Bildungswerk der Diözese St. Pölten

3100 St. Pölten, Klonergasse 16

T +43 676 851661-DW 602 / 603

E office@kbw-bildung.at

Caritas der Diözese St. Pölten

3100 St. Pölten, Hasnerstraße 4

T +43 676 83844635

E hospiz@caritas-stpoelten.at

Pfarr- und RegionalCaritas

3100 St. Pölten, Hasnerstraße 4

T +43 2742 844 0

E info@caritas-stpoelten.at

Katholischer

Akademiker:innenverband

3100 St. Pölten, Josefstraße 90

M + 43 664 182 36 20

E office@ka-stp.at

pro mente OÖ

4020 Linz, Lonstorferplatz 1

T +43 732 6996 435

W www.promenteooe.at

W www.erstehilfefuerdieselee.at





Anmeldung online

www.dsp.at/portal/erleben/seelischegesundheit

*Die URL bzw. der QR-Code verweist auf die
Veranstaltungsübersicht (bitte runterscrollen).
Den gewünschten Termin auswählen, danach
finden Sie alle Informationen sowie die
Anmeldung zur jeweiligen Veranstaltung.*



Infos

Diözese St. Pölten
Abteilung Erwachsenenbildung
Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten
T +43 2742 324 2121
E erwachsenenbildung@dsp.at
W www.dsp.at

Auf der Website finden Sie laufend aktuelle Angebote.

Impressum:

Medieninhaber & Herausgeber: Diözese
St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten,
www.dsp.at; Redaktion: Mag.^a Lucia
Deinhofer, Rudolf Hörschläger, Verena
Rathner-Böck, BA, Johanna Hochauer –
Abteilung Erwachsenenbildung; Druck:
Dockner.druck@medien, 3125 Kuffern



**NÖ LANDESAUSSTELLUNG
AMSTETTEN – MAUER
28.3.–8.11.2026**

**WENN DIE WELT
KOPF STEHT**