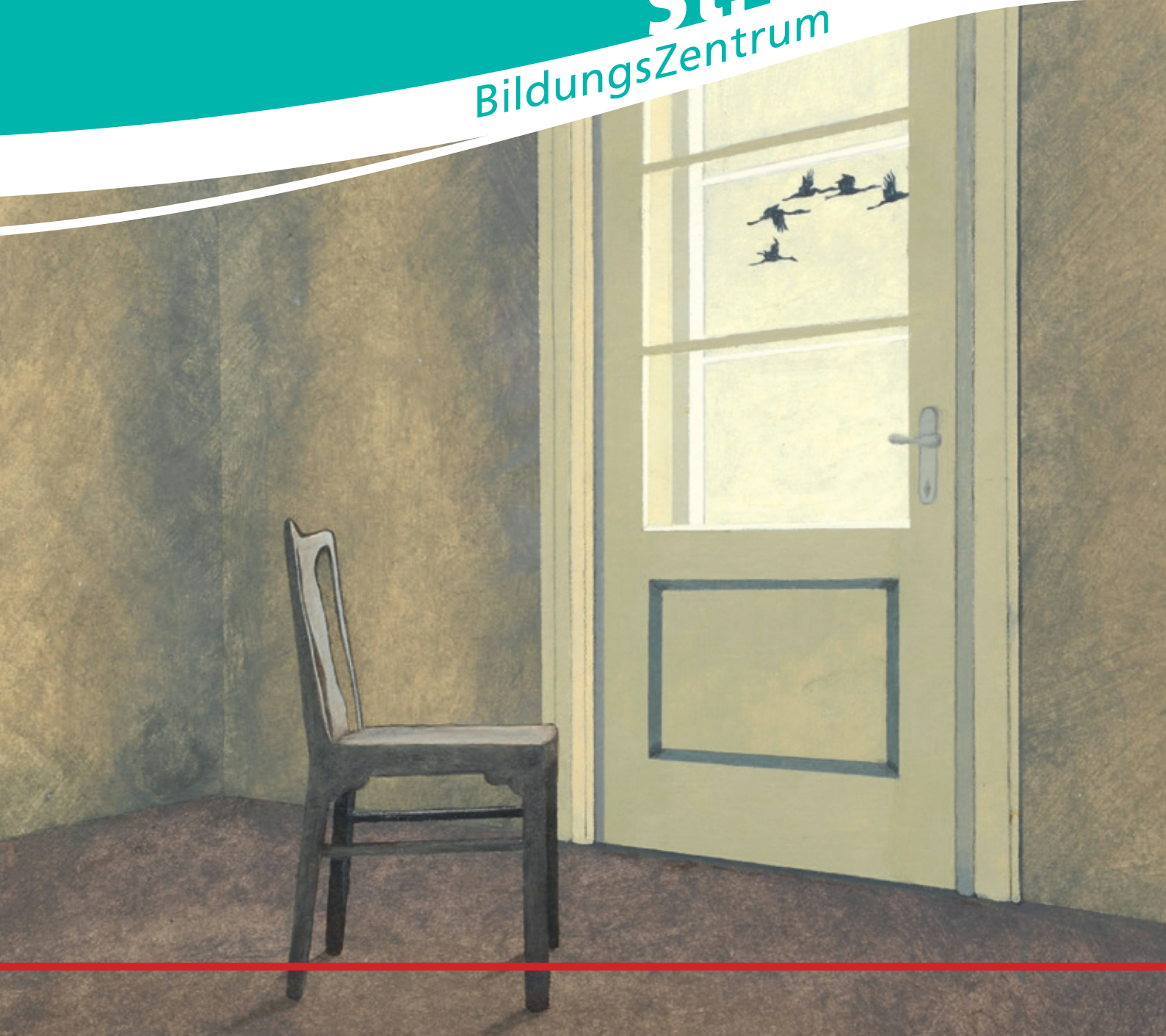


[www.st-benedikt.at](http://www.st-benedikt.at)  
Seitenstetten  
Diözese St. Pölten

Veranstaltungs  
Februar 2026 bis  
April 2026

# St. Benedikt

Bildungszentrum



## Editorial

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Wenn die Welt Kopf steht, braucht es Orte, auf denen wir wieder Boden unter den Füßen finden. Die heurige NÖ Landesausstellung „Wenn die Welt Kopf steht. Mensch. Psyche. Gesundheit“ im Landeskrankenhaus Mauer greift diese Fragen auf – und lädt zum Innehalten, Hinterfragen und Neu-Denken ein. Als Bildungszentrum St. Benedikt verstehen wir uns genau als einen solchen Ort: offen, achtsam und dem Menschen zugewandt.

2 Mit ausgewählten Begleitveranstaltungen zur Landesausstellung greifen wir diese Impulse auf und vertiefen sie. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf Themen der seelischen Gesundheit – als Angebot zur Stärkung, zur Orientierung und zum offenen Gespräch. Zugleich ist uns die Auseinandersetzung mit den Euthanasieverbrechen in Mauer ein wichtiges Anliegen: Erinnerungsarbeit an die NS-Zeit bleibt eine wichtige Aufgabe, gerade weil sie uns sensibel macht für Ausgrenzung, Verantwortung und Menschenwürde heute.

Diese Themen sind Teil eines vielfältigen Kursprogramms, das Raum für unterschiedliche Interessen und Zugänge bietet. Bildung verstehen wir als Einladung zum Hinschauen, Weiterdenken und Begegnen. Wir laden Sie ein, diese Vielfalt im Bildungszentrum St. Benedikt zu entdecken.

Für das Team des Bildungszentrums  
Lucia und Johannes Deinhofer

Titelbild: Otilie Großmayer



„trotzdem hoffen“

## OTTILIE GROSSMAYER

Zeitgenössische Kunst, Malerei/ Grafik, Drucktechniken

Vernissage Mittwoch, 11. Feb. 2026, 19.30 Uhr

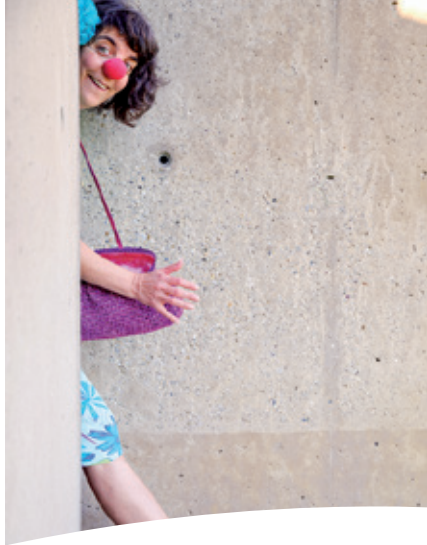
Texte Barbara Kampas

Musik Josef Prieler

Otilie Großmayer lebt und werkt seit einigen Jahren in Steyr. Ihre Arbeiten entstehen aus verschiedenen Techniken und offenbaren eine Welt, in der sich Sichtweisen verschieben und überlagern. Die Thematik der eigenen Identität bearbeitet sie aus unterschiedlichen Perspektiven, sowohl aus künstlerischen als auch persönlichen Blickwinkeln.

2022 Veröffentlichung des Buches „AM RANDE“  
ohne Rot wäre der Strich verloren,  
im Kopf spielt sich alles ab  
Randbemerkungen zu den Bildern von B. Kampas

Die Ausstellung ist bis 20. April 2026 zu den Öffnungszeiten Montag bis Freitag von 8-12 Uhr und 14-16 Uhr, sowie nach Terminvereinbarung telefonisch unter 07477-42885 zugänglich.



## humorvoll – leicht – beschwingt

**mich vom Clown inspirieren lassen**

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.

Wir bringen Farbe ins Leben, stellen die Dinge mal auf den Kopf und probieren ganz neue Blickwinkel aus. Wir entdecken den Clown in uns und lassen uns davon inspirieren: achtsam im Hier und Jetzt ankommen, spielerisch aufs Leben schauen, lustvoll scheitern, uns von der Kreativität und vom Humor des Clowns anstecken lassen.

Methoden aus Clownerie und Coaching, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Wissenswertes über Humor und Clownerie, sowie Reflexion und Austausch unterstützen uns dabei.

---

**6. Februar 2026,**

**Freitag, 16 Uhr**

bis Samstag, 7. Februar 2026, 17 Uhr

Arbeitszeiten 16-18h, 19-21h, Sa 9-12h, 14-17h

---

**Leitung: Mag.ª Constanze Moritz**

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

**Beitrag: € 145,-**

**Anmeldung: erforderlich**



## Die Schatzkiste unserer Beziehung

**Seminar mit Candle Light Dinner  
für Paare**

In jeder Partnerschaft gibt es wahre Schätze – manchmal sogar eine ganze Schatztruhe voll davon. Das können kostbare Augenblicke, liebgewonnene Rituale, gemeinsame Erlebnisse oder die tiefe Verbundenheit füreinander sein. Im Alltag gehen manche dieser Schätze jedoch ein wenig verloren – andere warten nur darauf, (wieder) entdeckt zu werden.

Darum möchten wir uns gemeinsam auf Schatzsuche begeben: zu zweit, mit offenen Augen und offenem Herzen. Diese Entdeckungsreise kann stärkend, überraschend, berührend – und sicherlich auch heiter sein.

Mit Impulsen für Paare, Anregungen für Gespräche und kleinen Momenten der Achtsamkeit möchten wir neue Kraft und Freude für den Beziehungsaltag schenken.

Eingeladen sind Paare jeden Alters.

Den Abschluss bildet ein feines viergängiges Candle-Light-Dinner – denn Liebe geht bekanntlich durch den Magen.

Hinweis: Am Sonntag sind alle eingeladen, am Gottesdienst für Liebende teilzunehmen.

---

**7. Februar 2026,**

**Samstag, 15-21 Uhr**

15-18.30 Uhr Seminar, 18.30 Uhr Candle Light Dinner

---

**Leitung: Verena Bieregger**

Psychologische Beraterin, Paarberaterin, Pädagogin, [www.wundervoll.cc](http://www.wundervoll.cc)

**Beitrag: € 78,-** pro Person inkl. Seminarbeitrag, Kaffee und Kuchen, 4-gängiges „Candle Light Dinner“

**Anmeldung: erforderlich; Nächtigung im Bildungshaus möglich**



## Gottesdienst für Liebende

**mit Paarsegnung**

Einander hin und wieder gemeinsame Zeit schenken bereitet Freude. In diesem Gottesdienst, in dem die Liebe gefeiert wird, erhalten die Paare Anregungen für die achtsame Pflege der Beziehung.

Eingeladen sind alle Paare, junge und alte, ganz gleich, wie lange sie schon zusammen sind, die Freude und Dankbarkeit über ihre Partnerschaft verspüren und die das Geschenk der Liebe feiern möchten.

Mit anschließendem Mittagessen.

---

**8. Februar 2026,**

**Sonntag, 10 Uhr**

---

**Leitung: Abt Petrus Pilsinger,  
Anna Rosenberger,  
Lucia und Johannes Deinhofer**

**Beitrag: für das Mittagessen € 18,-** pro Person

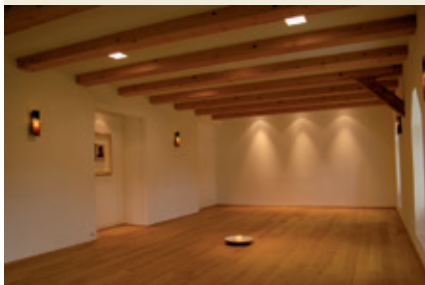
**Anmeldung: erforderlich,**  
Begrenzte Teilnehmer\*innenzahl



## Kontinuierliches spirituelles Angebot im BZ St. Benedikt

Jeden Donnerstag feiern wir um 7.45 Uhr in der Kapelle des Bildungshauses eine **Hl. Messe**.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit gemeinsam mit der Gottesdienstgemeinschaft im Bildungshaus zu frühstücken. Wir laden dazu herzlich ein!



Die **Kapelle** und der **Meditationsraum** stehen unseren Gästen und Besucher\*innen als Raum der Stille, des Gebetes und der Besinnung offen, sofern diese nicht mit Veranstaltungen belegt sind.

**Seelsorgliche Gespräche:** Rektor Thomas Pichler steht für seelsorgliche Gespräche und Aussprachen nach Vereinbarung zur Verfügung.  
Tel. 0676 826688800

**Einfach Eintreten:** Sie sind aus der Kirche ausgetreten, suchen aber wieder den Weg zurück in die kirchliche Gemeinschaft? Ein Wiedereintritt ist jederzeit möglich, auch im BZ St. Benedikt. Unser Rektor beantwortet Ihre Anliegen und Fragen dazu gern.



F. Pfaffenbichler



## Ganzkörpertraining für Mann und Frau

**Bewegung bringt's!**

Freudvolle, gesundheitsorientierte und abwechslungsreiche Bewegung im Kraft- und Ausdauerbereich für alle Altersgruppen stehen im Zentrum dieser Einheiten.

Trainingsinhalte: Aufbauendes Herzkreislauf-Training, wirkungsvolles Krafttraining mit Rücksichtnahme auf die Wirbelsäule, Mobilisations-, Lockerungs- und Entspannungsübungen, Gleichgewichtsschulung, schwungvolles Konditions-, Stabilitäts- und Koordinationstraining. Einfach Spaß an der Bewegung mit Musik in der Gruppe!

**9. Februar 2026, Montag, 19.30-20.30 Uhr**  
und weitere 9 Abende am 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 13.4., 20.4. und 27.4.2026 zur gleichen Zeit

**Leitung: Regina Fraisl**  
staatlich geprüfte Sportinstructorin für Fit-Gesundheit und Fit-Senioren, Pilates Professional Coach, Aerobic Übungsleiter, Core Training, Körperkerntraining ÜL, Wirbelsäulen, Smovey und Functional Fit Ausbildung

**Ort:** Turnsaal Stift Seitenstetten  
**Beitrag:** € 92,-  
**Anmeldung:** erforderlich



## Frauenliturgie

**Frauen feiern gemeinsam ihren Glauben**

Wir Frauen laden ein, gemeinsam zu beten, zu singen, unserem Glauben auf der Spur zu sein und einander zu stärken. Die Frauenliturgie findet alle 2 Monate am zweiten oder dritten Montag im Monat statt. Jeder Termin ist einzeln besuchbar.

**9. Februar 2026**  
**Montag, 19.30-21 Uhr**  
sowie am 20. April 2026 zur gleichen Zeit

**Leitungsteam: Anna Rosenberger,**  
kfb Botschafterin

**Mag.a Lucia Deinhofer,**  
Theologin, Leitung BZ St. Benedikt

**Beitrag:** kein Beitrag  
**Anmeldung:** nicht erforderlich  
**Mitveranstalterin:** kfb





## Tee.Zeit.Gespräche

### Gespräche über Gott und die Welt

Eine Tasse Tee tut immer gut. An diesen Nachmittagen sind Sie herzlich eingeladen, bei einer wohlthuenden Tasse Tee oder Kaffee Texte zu verschiedenen Themen zu lesen, zu hören, darüber zu sprechen.

**10. Februar 2026,**

**Dienstag, 15-16 Uhr**

Thema: Menschlich Heiteres mit Hamburger Wölkchen

**10. März 2026,**

**Dienstag, 15-16 Uhr**

Thema: Bibel teilen – Genesis 1

**21. April 2025,**

**Dienstag, 15-16 Uhr**

Thema: wird noch bekannt gegeben

**Referent: Mag. Thomas Pichler**  
Rektor BZ St. Benedikt

**Beitrag:** je € 10,- inkl. Tee/Kaffee  
**Anmeldung:** erforderlich



## Ahnenforschung im Internet

### Kurrentschrift – Kirchenlatein – Matrikenarbeit

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).

**11. Februar 2026**

**Mittwoch, 19–21 Uhr,**

und weitere 2 Abende am 25.2. und 4.3.  
zur gleichen Zeit

**Referent: Dr. Reinhold Meyer**  
Pädagoge, Seitenstetten

**Beitrag:** € 94,-

**Mitzubringen:** Laptop für Abend 2) und 3)

**Anmeldung:** erforderlich



## Kinder-Hausapotheke

### Kräuter und ätherische Öle für unsere Kleinen

In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie Sie Kinder mit sanften, natürlichen Mitteln unterstützen können und welche Kräuter sowie ätherischen Öle sich dafür besonders eignen. Gemeinsam stellen wir Hustensaft, Erkältungssalbe und ein magenberuhigendes Bitterpulver her. Der Kurs vermittelt bewährte Rezepte und wichtiges Wissen zur sicheren Anwendung bei Kindern und Kleinkindern.

**11. Februar 2026,**

**Mittwoch, 17-20 Uhr**

## Fermentieren

### Kreiere deine fermentierten Gemüseköstlichkeiten

Fermentiertes Gemüse ist reich an Vitaminen, Enzymen und Probiotika. Im Kurs erfahren Sie, welche Gemüsesorten, Behälter und Gewürze sich am besten eignen. Gemeinsam schneiden, salzen und stampfen wir – von klassischem Sauerkraut bis zu modernem Kimchi.

**3. März 2026,**

**Dienstag, 17-20 Uhr**

**Referentin: Judith Schreiber**

Dipl. Kräuterpädagogin und Buchautorin,  
www.gesundmitnatur.at

**Beitrag:** € 67,- je Kurs

€ 15,- Materialbeitrag wird von der Referentin eingesammelt

**Anmeldung:** erforderlich



Gianmaria Gava



## Klöppeln

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Klöppeln ist eine alte Handarbeitstechnik, die schwieriger aussieht, als sie ist. Durch Drehen und Kreuzen der Fäden können Spitzen, Deckchen, Kragen, Bilder, Schmuck usw. hergestellt werden. Anfänger\*innen werden in die Grundtechnik eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse in Torchon, Cluny und Bänderspitze uvm. erweitern.

**12. Februar 2026,**  
**Donnerstag, Vorbesprechung 16.30 Uhr**  
Termine 26.2., 12.3., 26.3. und 9.4.2026 jeweils von 16.30-20 Uhr

**Referentin: Helga Ellinger**  
ausgebildete Klöppelkursleiterin,  
www.kreativkloepeln.at

**Beitrag:** € 85,-  
**Anmeldung:** erforderlich



## Wieso Lügengeschichten so gut funktionieren

Vortrag

Fake News verbreiten sich rasant – aber warum glauben so viele Menschen daran? Die Journalistin und Bestsellerautorin Ingrid Brodnig zeigt in ihrem Vortrag, wie gezielte Manipulation im Netz funktioniert und warum emotionale Falschmeldungen besonders gut wirken. Sie erklärt, wie Algorithmen und soziale Medien zur Verbreitung beitragen und warum Wiederholung oft glaubwürdiger erscheint als Wahrheit. Anhand aktueller Beispiele zeigt Brodnig, wie digitale Desinformation unser Weltbild verzerren kann – und was wir dem entgegenzusetzen können. Ein hochaktueller Abend über Medienkompetenz, kritisches Denken und digitale Aufklärung.

**13. Februar 2026,**  
**Freitag, 19.30 Uhr**

**Referentin: Ingrid Brodnig**  
geb. 1984, ist Autorin (Wider die Verrohung, u.a.) und Journalistin (regelmäßige Kolumne in „Der Standard“); Schwerpunkt ihrer Arbeit ist der Umgang mit Desinformation und Hasskommentaren im Internet und Social Media

**Beitrag:** € 18,-  
**Anmeldung:** nicht erforderlich



## Pinsel und Aquarellfarbe

Malwoche für Geübte

„Der Pinsel, der Farbe in den grauen Alltag bringt, musst du schon selbst in die Hand nehmen.“ (Marion Theresa Douret)

Diese Woche bietet allen Interessierten die Möglichkeit zur Vertiefung des bereits Erlernten, zum Austausch in der Gruppe, zum voneinander Lernen und Freude am gemeinsamen Malen. Zeitweise wird Marianne Veigl Anregungen und Tipps geben und die Malgruppe begleiten.

**Materialempfehlung:** Farben: Fabrikat "Schminke" jeweils 1/2 Näpfchen

**Pinsel:** Fabrikat: Da Vinci von Maestro - Größen: 3,4,6,10,12,16

**Aquarell-Papier:** 1 Block Fabriano Artistico, 100% Cotton, Grana fina, cold pressed, 30,5 x 45,5cm, 200 g/m<sup>2</sup> - 90 lbs

2 Gurkengläser f. Wasser, 1 Rolle WC-Papier, Rubbellack, 1 Mischbrett 20x30cm - eine Seite beschichtet

**16. Februar 2026**

**Montag, 9 Uhr,**  
bis Freitag, 20. Februar 2026, 13 Uhr  
Anreise Sonntagabend möglich

**Referentin: Marianne Veigl**  
beschäftigt sich mit Keramik, Aquarell- und Acryltechnik

**Begleitung: Gabriela Etlstorfer**

**Beitrag:** € 159,- zzgl. Aufenthalt  
**Anmeldung:** erforderlich



## Stöpsertreffen

### in gemütlicher Atmosphäre

Hebammen laden alle Mamas und Papas mit Babys und Kleinkindern bis zum Alter von 3 Jahren zu einem monatlichen Treffen ein. In gemütlicher Atmosphäre möchten wir euch gerne ein kleines Frühstück anbieten. Außerdem steht jedes Treffen unter einem Motto. Wir stehen auch gerne für aktuelle Fragen zur Verfügung (Gewichtskontrolle, Schlafprobleme, Zahnen).

**19. Februar 2026,**  
**Donnerstag, 9-11 Uhr**

Thema: **Liebevoll begleiten – Grenzen wahren**

Wie können wir unsere Kinder liebevoll begleiten, damit sie ein gesundes Gefühl für ihren Körper entwickeln, ihre Grenzen wahren und neugierig die Welt entdecken dürfen?

Mag.(FH) Petrisa Pichlmayr, Sozialarbeiterin & klinische Sexologin, lädt Eltern zu einem offenen Gespräch über frühe sexuelle Entwicklung ein – mit Herz, Wissen und vielen praktischen Impulsen.

**19. März 2026,**  
**Donnerstag, 9-11 Uhr**

Thema: **Unterstützung durch Kinesiologie**

Elisabeth Leitner, Kinesiologin speziell für Familien, Pädagogin und Mutter, gibt Einblicke in diese sanfte Methode und zeigt, wie sie bei Themen wie Zahnen, Unruhe, Trennung oder Entwicklungsschüben hilfreich sein kann – immer achtsam und angepasst an die Bedürfnisse der Kleinsten.

**16. April 2026,**  
**Donnerstag, 9-11 Uhr**

Thema: **Erste Hilfe**

**Leitung: Eva Leitner, Anna Obmann, Maria Pambalk, Bettina Schatzeder, Bianca Viertelmayr, Magdalena Wallner**  
Hebammen

**Beitrag:** € 10,-

**Anmeldung:** erforderlich



## Ukulele

### für Anfänger\*innen

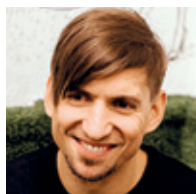
Dieser Workshop ist eigentlich mehr „Funshop“ – denn kaum ein anderes Instrument zaubert so unmittelbar ein Lächeln in jedes Gesicht wie die Ukulele. Thematisch beschäftigen wir uns hauptsächlich mit Akkorden und Schlagmustern bzw. deren Anwendung in allen möglichen (Pop-) Liedern. Keine Vorkenntnisse nötig, Ukulele bitte selbst mitbringen.

**19. Februar 2026,**  
**Donnerstag, 18-21 Uhr**

**Referent: Walter Sitz,**  
Musiker, Komponist, Musik-Produzent und Pädagoge, [www.waltersitz.com](http://www.waltersitz.com)

**Beitrag:** € 64,-

**Anmeldung:** erforderlich



katifinearts



## Exerzitien im Alltag

### WAGEMUT

Geistliche Übungen in der Form von „Exerzitien im Alltag“ bieten die Möglichkeit, zu Hause, mitten im alltäglichen Leben

- die Freude am Christ-sein neu zu entdecken
- den Glauben zu vertiefen und im Alltag zu leben
- im Lichte des Evangeliums die Erfahrungen des täglichen Lebens zu reflektieren
- im Gebet auf Gott zu hören und aus den Quellen des Heils zu schöpfen.

Täglich: 30 Minuten Zeit für Gott und mich.

Wöchentlich: Treffen in der Gruppe zum Austausch

Die Abende werden mit Impulsen aus der Begleitmappe (Haus Werdenfels), Erfahrungsaustausch und anschließendem Gebet (Anbetung in der Ritterkapelle) gestaltet.

**19. Februar 2026,**  
**Donnerstag, 20 Uhr,**

und weitere 6 Abende am 26.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3. und 9.4. zur gleichen Zeit.

**Leitung: Abt em. Berthold Heigl OSB, P. Laurentius Resch OSB, Mag. Thomas Pichler**

Ort: Stift Seitenstetten, Benediktussaal

Beitrag: € 30,- inkl. schriftlicher Unterlagen

Anmeldung: erforderlich



## Sternpilgerung zum Gedenken

an die Opfer der Euthanasieverbrechen in Mauer

„Nie wieder sollen die Würde und die Rechte von Menschen aufgrund bestimmter Merkmale, die ihnen zugeschrieben werden, derart missachtet werden.“ (Maria K. Moser)

Die Würde jedes Menschen ist unantastbar. Die Verbrechen sind Mahnung für alle Generationen. Von 5 verschiedenen Orten aus machen sich Pilgerbegleiter\*innen mit Interessierten im Gedenken an die Euthanasieverbrechen auf den Weg nach Mauer verbunden mit einem Ritual vor Ort beim Friedhof, beim Denkmal und einer anschließenden Andacht in der Kirche des Klinikums Mauer.

Rückfahrt ist per Bahn möglich bzw. wird organisiert.

**28. Februar 2026, Samstag**

### Ausgangsorte und Zeiten:

- + Zeillern: 12 Uhr, Treffpunkt Kirche
- + Neuhofen: 11.30 Uhr Treffpunkt Kirche
- + Aschbach: 12 Uhr, Treffpunkt Kirche
- + Amstetten: 11 Uhr, Bahnhof
- + Seitenstetten: 9 Uhr, Bildungszentrum St. Benedikt

13.30 Uhr: Treffpunkt in Mauer Parkplatz West des Klinikums (Nähe Weißes Kreuz), Innehalten im Friedhof und beim Denkmal

15 Uhr Andacht in der Kirche des Klinikums. Mitgestaltung: Bewohner\*innenchor des Klinikums Mauer  
Anschließend Agape

**Begleitung:** Pilgerbegleiter\*innen u.a.

**Beitrag:** € 13,-

**Anmeldung:** erforderlich

**Mitveranstalter:** Abteilung Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten

## Wege zum Miteinander

Wie Gemeinschaft gelingen kann

Wer von uns wünscht sich nicht ein harmonisches Miteinander in Familie, Beruf und Freizeit? Ein Miteinander, das Halt gibt und persönliche Entwicklung ermöglicht.

An diesem Tag werden wir uns mit der Frage auseinandersetzen, wie Gemeinschaft gelingen kann und was die Weisheit unseres christlichen Glaubens dazu beizutragen hat.

Wir lassen uns dabei von Elementen aus der Bewegungstherapie ebenso inspirieren wie von geistlichen Impulsen und persönlicher Reflexion.

**21. Februar 2026, Samstag, 9-17 Uhr**

**Referentin: Sr. Teresa Hieslmayr OP**  
Ordensfrau, Psychotherapie, spirituelle Begleitung, Supervision

**Beitrag:** € 55,- zzgl. Mittagessen

**Anmeldung:** erforderlich



Sylvia Faustenhammer



## Spirituelle Tag in der Fastenzeit

Spiritualität – Resilienz – Was der Seele gut tut

In einer Zeit, in der vieles uns fordert und bewegt und die Welt auf den Kopf zu stehen scheint, lädt dieser Tag dazu ein, innezuhalten und aufzutanken.

Was nährt die Seele? Was bringt uns in Balance? Was hilft uns in stürmischen innerlich zu bestehen – resilient und zugleich offen zu sein?

Wir üben keinen Kopfstand, sondern die Kunst des „Stehaufmännchens“.

Impulse aus der Klosterheilkunde, Zeiten der Stille, persönliche Reflexion und spirituelle Anregungen begleiten durch diesen Tag.

Er bietet Raum zum Atmen, Lauschen, Singen und Wiederfinden dessen, was wirklich trägt. Ein Tag für alle, die sich nach Tiefe, Klarheit und neuer Lebenskraft sehnen – mitten in der Fastenzeit.

**7. März 2026, Samstag, 9 Uhr – 17.30 Uhr**

**Referenten: P. Dr. Johannes Pausch OSB**  
ehem. Prior des Europaklosters Gut Aich

**Kristina Proleta BA**  
Assistenz von P. Dr. Johannes Pausch

**Beitrag:** € 55,- zzgl. Mittagessen

**Anmeldung:** erforderlich

**Veranstalter:** Abteilung Erwachsenenbildung / Exerzitien und Spiritualität

**Mitveranstalter:** BZ St. Benedikt





## Abteilung Erwachsenen- bildung der Diözese St. Pölten:

### Bereich Exerziten und Spiritualität

**Donnerstag, 19. Februar, 19–21 Uhr**  
ONLINE | Sehnsucht Leben Gebet  
mit Michaela E. Lugmaier

**Donnerstag, 26. März, 19-20.45 Uhr**  
ONLINE | Ausgebrannt:  
ein modernes Phänomen und ein  
erschöpfter Prophet  
mit Dr. Till Magnus Steiner

**Samstag, 28. März, 9 -16.30 Uhr**  
Zwischen Jubel und Sehnsucht - dem  
Geheimnis des Lebens  
begegnen  
mit Sr. Martina Winklehner SDS und Michaela  
E. Lugmaier

### Pfarrbibliotheken der Diözese St. Pölten

**Freitag, 10. April, 15 Uhr**  
Literaturvermittlerin:  
Eva-Maria Neuheimer

**Freitag, 24. April, 16 Uhr**  
Mag. Katrin Feiner, Tyrolia Verlag  
„1000 Möglichkeiten –  
1 Entscheidung“

**Samstag, 9. Mai, 9 - 16 Uhr**  
Studienfahrt nach  
Amstetten-Mauer zur Ausstellung

**Donnerstag, 21. Mai, 17 Uhr**  
Autor: Stephan Sigg „Nur Mut! Wie kön-  
nen wir Jugendlichen Mut machen und  
sie für die Zukunft bestärken?“

Info-Abend für Eltern, Pädagogen, Biblio-  
thekare in Kooperation mit dem Katholischen  
Bildungswerk

### Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten:

**Dienstag, 10. Februar, 19-20.30 Uhr**  
MBSR - Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit

Infoabend; Kurs 8 Abende von 10.03.-05.05.26  
mit Peter Gabis

**Freitag, 13. Februar, 14-17 Uhr**  
Mit Pippi, Nils & Co. lebensfroh das  
Leben wagen

mit Mag.a Gudrun Bertignoll

**Dienstag, 10. März, 19-20.30 Uhr**  
Buchpräsentation "sattgeliebt"  
mit Andrea Löw

**Mittwoch, 11. März, 9-17 Uhr**  
Lebe Selbstfürsorge, lieb dich satt!  
mit Andrea Löw

**Freitag, 27. März, 14-17 Uhr**  
Lebensfreude & das Geheimnis der Zeit  
mit Mag.a Gudrun Bertignoll

**Mittwoch, 15. April, 18.30-19.30 Uhr**  
Was hält Kinder und Jugendliche see-  
lisch gesund  
mit Univ. Prof. Dr. Dr. MHBA Paul Plener



## Hinsehen. Verstehen. Stärken

Psychische Gesundheit bei Jugend-  
lichen erkennen und begleiten

Psychisch gesund aufwachsen – eine  
wachsende Herausforderung für Kin-  
der und Jugendliche.

Der Vortrag gibt einen Überblick über  
die aktuelle Situation der mentalen  
Gesundheit junger Menschen in  
Österreich im internationalen Ver-  
gleich. Thematisiert werden häufige  
psychische Erkrankungen wie Ängste,  
Depressionen, Essstörungen sowie  
problematischer Medien- und Sucht-  
konsum. Anhand von Warnsignalen  
und Fallbeispielen erhalten Eltern,  
Lehr- und Bezugspersonen konkre-  
te Orientierung: Wann braucht es  
klare Grenzen, wann professionelle  
Unterstützung? Praktische Tipps zur  
Kommunikation mit Kindern und  
Jugendlichen sowie Hinweise auf  
Hilfsangebote runden den Abend ab.  
Im Anschluss Diskussion und offene  
Fragerunde.

**14. April 2026,**  
Dienstag, 19 Uhr

Referent: **Prim. Dr. Paulus Hochgatterer**  
Kinder- und Jugendpsychiater, Autor

Beitrag: € 15,-

Anmeldung: nicht erforderlich

## Heilendes WORT

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

Krankheiten waren in der Antike viel  
bedrohlicher als heute. Es gab kaum  
ein Wissen um deren Auslöser, wenig  
ausgebildete, fachlich qualifizierte  
Ärzte, kaum bezüglich ihrer Wirksam-  
keit überprüfte Medikamente. Dem-  
entsprechend hoch war die Angst vor  
ihnen, die Unsicherheit des Ausgangs  
und die Sterblichkeitsrate. Angesichts  
dieser Umstände wird begreiflich, wie  
verbreitet das Thema „Krankheit“ und  
das dazugehörige Thema „Heilung“ in  
der Bibel sind.

Die Heilige Schrift zeigt auf, wie  
Menschen im Vertrauen auf Gott Ge-  
sundung erfahren haben und wie der  
biblische Gott darüber hinaus Trost  
und Kraft geben und das Thema tiefer  
verstehen lassen.

**17. April 2026,**  
Freitag, 19.30 Uhr

Seminar:  
Heile meine Seele. Ps. 41,5

Das Seminar führt das Vortragsthema  
weiter und bietet einen vertieften Zu-  
gang. Teilnahme am Vortrag nicht Vo-  
raussetzung für den Seminarbesuch.

**18. April 2026,**  
Samstag, 8.30-12 Uhr

Referent: **Dr. P. Georg Fischer SJ**  
em. Univ.-Prof. für Altes Testament an der  
Theologischen Fakultät der Universität  
Innsbruck, Jesuit

Beitrag: Vortrag € 13,- | Seminar € 30,-  
Anmeldung: erforderlich



## Fasten im Alltag = Fasten für Gesunde

### Ambulante Fastengruppe

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/Gemüsesäfte.

2) Basenfasten – sanfte und milde Form des Fastens. Basisch essen, satt werden und dabei den Körper entschlacken; den Säure-Basen-Haushalt harmonisch ausgleichen.

Inhalte der 4 Gruppenabende: alle Informationen über Fasten/Basenfasten, Faszination Klangschalen, Bewegung, Entspannungsübungen, Gespräche, Impulse für einen neuen Lebensstil für die Zeit nach dem Fasten.

**20. Februar 2026,**

**Freitag, 18.30-21 Uhr,**

und weitere 3 Abende, am So., 22.2., Di., 24.2. und Do., 26.2.2026 zur gleichen Zeit

#### Leitung: Helga Schneckenreither

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

**Beitrag:** € 145,-

**Anmeldung:** erforderlich, nähere Informationen zur Fastenvorbereitung erhalten Sie nach der Anmeldung

## Impro 3.0 – kreative Spielräume

### Improvisationstheater für Fortgeschrittene

In diesem Workshop gehen wir einen entscheidenden Schritt weiter: Ziel ist es, Improtheater als abendfüllendes Bühnenformat zu entwickeln. Nach einer kurzen Wiederholung der Basics widmen wir uns intensiv den klassischen Improtheater-Spielen nach Keith Johnstone und seinen Mitstreitern.

Formate wie Freeze Tag, Emo 8, Pyramide, Sounds like a Song, Genre- und Language-Switch sowie verschiedene Langformen bilden die Grundlage professioneller Improshows und werden von namhaften Gruppen eingesetzt. Sie vertiefen das schauspielerische Können und vermitteln die technische Basis für gelungene Bühnenauftritte.

Neben Übung und Reflexion diese Formate, erweitern wir unseren Pool an Möglichkeiten. Das Tempo wird von den jeweils Anwesenden bestimmt.

Voraussetzung für dieses Seminar sind Grundkenntnisse des Improspiels bzw. der Besuch der Einführungsseminare. Mutige Quereinsteiger sind natürlich auch herzlich willkommen.

**21. Februar 2026,**

**Samstag, 9-16 Uhr**

#### Referent: Andreas Weiss

Theaterpädagoge in den Musikschulen des Mostviertels, spielte in Linz bei den Impropheten sowie bei der Theatergruppe Treibgut. Darüber hinaus ist er mehrmaliger Teilnehmer bei den österreichischen Theatersport-Meisterschaften.

**Beitrag:** € 66,- zzgl. Mittagessen

**Anmeldung:** erforderlich

## Töpfer-Workshops

### Frühstücks-Set

Starte kreativ ins neue Jahr! Forme dein eigenes Frühstücksset aus Teller, Mülschale und Tasse. Du lernst einfache Techniken, mit denen alltagstaugliche, persönliche Stücke entstehen – ganz ohne Vorkenntnisse. Genieße einen kreativen Abend und gestalte ein Set, das deinen Frühstückstisch bereichert. Die Referentin glasiert und bringt Farbbeispiele mit.

**24. Februar 2026,**

**Dienstag, 17-20 Uhr**

### Gartendekoration

Kreiere deinen Gartenzauber aus Ton! Gestalte Deko für Garten, Balkon oder Terrasse – etwa Pflanzenstecker, Windspiele oder kleine Figuren. Schritt für Schritt erfährst du, wie individuelle Gartenschätze entstehen. Vorkenntnisse brauchst du nicht. Lass deiner Kreativität freien Lauf und forme Frühlingboten für dein grünes Reich.

Die Referentin übernimmt das Glasieren und bringt Farbbeispiele mit.

**19. März 2026,**

**Donnerstag, 17-20 Uhr**

#### Referentin: Doris Voitl

Leitete viele Jahre die Keramikwerkstatt einer sozialen Einrichtung in Tirol und gibt ihre Leidenschaft für Ton und kreatives Gestalten nun in eigenen Töpferkursen weiter.

**Beitrag:** € 64,- je Workshop/ € 15,- Materialkosten werden von der Referentin eingesammelt

**Anmeldung:** erforderlich für beide Workshops



## Englisch Sprachkurse

### Englisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Englisch ohne Druck und Stress - wir arbeiten uns langsam weiter vor und jede\*r lernt im individuellen Lern-tempo! Dabei konzentrieren wir uns auf die Freude an der Sprache und wenden diese so viel wie möglich selbst an. Niveau A1

### Englisch für leicht Fortgeschrittene

So macht Englisch Spaß! In lockerer Atmosphäre wiederholen wir gemeinsam, festigen und vertiefen unsere Sprachkenntnisse und bauen sie immer weiter aus. Dabei sprechen wir viel und gewinnen so Sicherheit darin. Niveau A1/A2

**25. Februar 2026,**

**Mittwoch**

und 9 weitere Termine am 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4. und 6.5. zur gleichen Zeit  
Anfänger\*innen: 8.30-10 Uhr  
Fortgeschrittene: 10.15-11.45 Uhr

**Referentin: Eva-Maria Pferzinger MA**

Übersetzerin und Sprachtrainerin für Deutsch, Englisch, Spanisch und Latein

**Beitrag:** € 165,- je Kurs (20 UE)

**Anmeldung:** erforderlich



## Patchwork für Anfänger\*innen

### Spielerisch zum ersten eigenen Quilt-Blocksatz

In diesem Kurs erlernen wir einen vielseitigen Grundblock in einer speziellen Patchwork-Technik. Mit diesem Baustein kannst du später selbständig zahlreiche kleine oder große Projekte nähen. Die Blöcke sind Grundlage für die verschiedensten Projekte wie Kissenhüllen, Decken etc.

Wir üben den sicheren Umgang mit Rollschneider und Linealen, beschäftigen uns mit Näh- und Bügeltechniken und erhalten eine Einführung ins Quilten sowie in die Fertigstellung eines Projekts.

Bitte mitbringen:

- Freude am Nähen – eine eigene Nähmaschine ist von Vorteil.
- Reine Baumwollstoffe – gerne neu oder aus alten Schätzen wie Herrenhemden oder Blusen.
- Lust auf Stoffe, Muster und Farben – zusätzlich stellt die Kursleitung eine Auswahl an Materialien bereit (Materialpaket € 5,-).

**25. Februar 2026,**

**Mittwoch, 14-18 Uhr**

**Referentin: Erni Sirlinger**

Patchworkerin aus Leidenschaft seit mehr als 10 Jahren, möchte ihr in diversen Kursen und Selbststudium gesammeltes Wissen mit Interessent\*innen teilen

**Beitrag:** € 35,- zzgl. € 5,- Materialpaket

**Anmeldung:** erforderlich



## Friedensgebet

Jeden 1. Dienstag im Monat,  
19 Uhr, Kirche St. Veit, Seitenstetten

3. Februar 2026

3. März 2026

7. April 2026

5. Mai 2026

## Messe der Charismatischen Erneuerung

19 Uhr,  
Kapelle des Bildungszentrums

24. März 2026

23. Juni 2026

## Jugendvesper

Jeden 2. Samstag im Monat  
20 Uhr, Ritterkapelle, Stift Seitenstetten

14. Februar 2026

14. März 2026

11. April 2026



## Neue Chancen durch Lesen und Schreiben

Können Sie nicht gut lesen und schreiben?

Haben Sie vieles wieder vergessen?

Möchten Sie neue Chancen ergreifen?

Damit sind Sie nicht allein.

In Österreich geht es fast einer Million Menschen so.

In unserem Kurs können Sie Lesen und Schreiben neu lernen oder üben.

Sie lernen in Ruhe und in Ihrem eigenen Tempo.

Kommen Sie zu uns. Machen Sie den ersten Schritt!

**Kennen Sie eine Person, für die dieses Angebot geeignet ist?**

**Dann geben Sie diese Information bitte weiter. Treten Sie mit uns in Kontakt.**

**Infonachmittag**

**27. Februar 2026,**

**Freitag, 16- ca. 18 Uhr**

Weitere Termine werden vor Ort vereinbart.

**Referentin: Dipl.Päd. Luzia Leitner BEd**

Diplompädagogin, Basisbildnerin

**Beitrag:** Infonachmittag kostenlos, jeder weitere Termin € 7,-

**Anmeldung:** erforderlich



## Perlenbeutel

**Stricken oder Häkeln**

In diesem Kurs erlernen Sie die alte Technik des Perlenstrickens oder Perlenhäkelns. Die Perlen haben eine Größe bis maximal 2,2mm und werden auf Häkelgarn aufgefädelt. Dabei entstehen kunstvolle Perlenbeutel, Trachtenbeutel, Geldtäschchen, Abendtäschchen oder Perlenketten nach alten oder neuen Mustervorlagen.

Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin besorgt und vor Ort verrechnet. In diesem Kurs können begonnene Stücke fertig gestellt oder neue Stücke begonnen werden.

**27. Februar 2026,**

**Freitag, 14 Uhr**

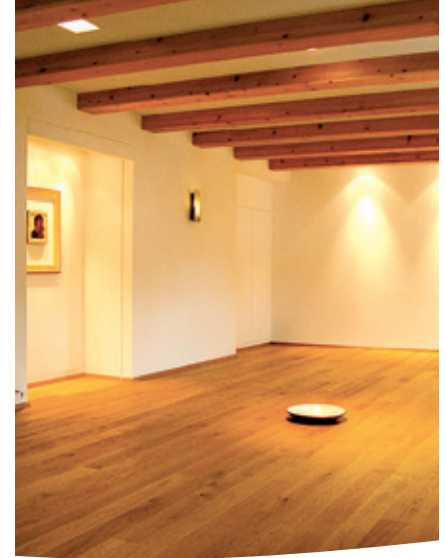
bis Sonntag, 1. März, 12 Uhr

**Referentin: Johanna Neudorfer**

bewahrt seit unzähligen Jahren mit Leidenschaft die alte Kunst des Perlenstrickens

**Beitrag:** € 125,-

**Anmeldung:** erforderlich



## Rhythmus-Atem-Bewegung

**Übungstage - Einführungskurs**

Dieser Kurs ist für jene gedacht, die die Übungsweise von Hannelore Scharing bereits kennen oder sie kennenlernen möchten. Dabei werden Übungen und Prinzipien gelehrt, durch die sich leibseelische Spannungen des Übenden lösen können. Sie sind eine Hilfe, um ins innere Gleichgewicht zu kommen und dem Leben kraftvoller und freudiger zu begegnen.

Die Übungsanleitung geschieht auf leiblicher Ebene und basiert auf klaren anatomisch-physiologischen Grundlagen. Es wird hauptsächlich im Liegen auf dem Boden geübt, aber auch im Sitzen und im Stehen. Dabei können sich Körperfehlhaltungen, Blockaden, Verspannungen und innere Verhärtungen lösen. Verschlösene und atembehinderte Körperzonen werden befreit, die Wirbelsäule kann sich erholen und aufrichten. Die Übungsweise ist in jedem Alter möglich.

Weitere Infos unter: [www.scharing.de](http://www.scharing.de)

**27. Februar 2026,**

**Freitag, 16-18 Uhr**

und Samstag, 28. Februar 2026, 9-12 Uhr

**Leitung: Dr. Erich Ortner**

Diplomierter Lehrer für RAB nach H. L. Scharing

**Kursbeitrag:** € 40,-

**Anmeldung:** erforderlich; Nächtigung im BZ möglich



## Eheseminare

**Für Paare, die sich auf die kirchliche Trauung vorbereiten**

Sie sagen JA zueinander und haben sich entschieden, dieses JA auch öffentlich zu bezeugen. Sie wollen Ihre Beziehung unter Gottes Segen stellen.

Wir laden Sie ein, in Vorbereitung auf das Sakrament der Ehe als Paar gemeinsam einen Tag beim Eheseminar zu verbringen.

Inhalte

- Kurzipulse und Anregungen für Gespräche mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin
- Austausch mit anderen Paaren
- Bedeutung und Chance des Ehesakramentes

**1. Termin:**

**1. März 2026,  
Sonntag, 8.30–17 Uhr**

**2. Termin:**

**19. April 2026,  
Sonntag, 8.30–17 Uhr**

**Team der Ehereferent\*innen: Karina und Markus Dorfmaier, Elisa und Andreas Helm, Claudia und Martin Leitner, Tanja und Georg Steinwendtner, Monika und Hermann Weixlbaumer, Lucia und Johannes Deinhofer, Beatrix Cmolik, Abt Petrus Pilsinger**

**Beitrag:** € 80,- pro Paar zzgl. Mittagessen

**Anmeldung:** erforderlich online unter [www.dsp.at/portal/veranstaltungen/eheseminare](http://www.dsp.at/portal/veranstaltungen/eheseminare) oder per QR-Code unten

**Veranstalter:** Fachstelle Beziehung-Ehe-Familie, Bildungszentrum St. Benedikt



## Mein Älterwerden sinnerfüllt gestalten

**Seminar zur Orientierung und Selbstreflexion**

Älterwerden bringt körperliche Veränderungen und existenzielle Fragen mit sich. Doch gerade diese Lebensphase eröffnet neue Möglichkeiten innerer Reife. Viktor Frankl erinnert: „Das Leben hört bis zu unserem letzten Atemzug nicht auf, Sinn zu haben.“ Pater Anselm Grün sieht im Alter einen spirituellen Weg nach innen – zum wahren Reichtum.

Das Seminar lädt ein, die Herausforderungen und Potenziale des Älterwerdens zu erkunden und nach Sinnquellen für eine erfüllte Lebensphase zu suchen. Christliche Impulse, kontemplative Übungen, meditative Tänze sowie Zeit für Natur und Stille unterstützen die persönliche Reflexion und Lebensgestaltung.

Hinweis: Bereitschaft zum durchgehenden Schweigen erforderlich.

Übernachtung im Bildungshaus wird empfohlen

**1. März. 2026,  
Sonntag, 16 Uhr  
bis Dienstag, 3. März 2026, 16 Uhr**

**Leitung: Dipl. Päd.<sup>in</sup> Sr. Huberta Rohmoser**  
Meditations- und Exerzitienleiterin

**DI Günther Humer MSc**  
Coach, Vortragender und Begleiter in Zukunftsfragen

**Beitrag:** € 160,- zzgl. Nächtigung und Verpflegung

**Anmeldung:** erforderlich

## Hinter den Kulissen des Stiftes Seitenstetten

Exklusive Sonderführungen im Stift Seitenstetten bieten einen faszinierenden Blick hinter die Kulissen und in sonst verborgene Sammlungen.

### Musikaliensammlung

**4. März 2026,  
Mittwoch, 18 Uhr**

**Referent: P. Florian Ehebruster OSB**  
Pfarrer, Kirchenmusiker

### Handschriften

**21. April 2026,  
Freitag, 15 Uhr**

**Referent: Mag. Markus Bürscher M.A.LIS**  
Archivar, Bibliothekar

**Weitere Termine: 19.5. Stiftsarchiv,  
23.6. Naturalienkabinett**

**Treffpunkt:** Stiftsportal Stift Seitenstetten

**Beitrag:** € 15,- je Führung

**Anmeldung:** erforderlich

# Programm Übersicht

## Februar 2026

humorvoll – leicht – beschwingt  
mich vom Clown inspirieren lassen

**Fr, 6. Februar, 16 Uhr**  
Constanze Moritz

## Die Schatzkiste unserer Beziehung

Paarseminar mit Candle-Light-Dinner

**Sa, 7. Februar, 15 Uhr**  
Verena Bieregger

## Gottesdienst für Liebende

mit Paarsegnung

**So, 8. Februar, 10 Uhr**  
Abt Petrus Pilsinger, Anna Rosenberger,  
Lucia und Johannes Deinhofer

## Ganzkörpertraining

**Mo, 9. Februar, 19.30 Uhr**  
Regina Fraisl

## Frauenliturgie

**Mo, 9. Februar, 19.30 Uhr**  
Anna Rosenberger, Lucia Deinhofer

## Tee.Zeit.Gespräche

Thema: Menschlich Heiteres mit  
Hamburger Wölkchen

**Di, 10. Februar, 15 Uhr**  
Thomas Pichler

## Kinderhausapotheke

Kräuter und ätherische Öle für unsere  
Kleinen

**Mi, 11. Februar, 17 Uhr**  
Judith Schreiber

## Ahnenforschung im Internet

**Mi, 11. Februar, 19 Uhr**  
Reinhold Meyer

## Klöppeln

**Do, 12. Februar, 16.30 Uhr**  
Helga Ellinger

## Wieso Lügengeschichten so gut funktionieren

Vortrag

**Fr, 13. Februar, 19.30 Uhr**  
Ingrid Brodnig

## Tarock

Königrufen für Fortgeschrittene 1

**Sa, 14. Februar, 9 Uhr**  
Hans Merking

## Operngala

am Faschingssamstag

**Sa, 14. Februar, 19.30 Uhr**  
AUSGEBUCHT

## Pinsel und Aquarellfarbe

Malwoche für Geübte

**Mo, 16. Februar, 9 Uhr**  
Marianne Veigl, Gabriela Etlzstorfer

## Stöpseltreffen

Thema: Liebevoll begleiten – Grenzen  
wahren

**Do, 19. Februar, 9 Uhr**  
Hebammen-Team

## Ukulele für Anfänger\*innen

**Do, 19. Februar, 18 Uhr**  
Walter Sitz

## Exerzitien im Alltag

Wagemut

**Do, 19. Februar, 20 Uhr**  
Abt em. Berthold Heigl, P. Laurentius Resch,  
Thomas Pichler

## Luisa Miller

Oper von Giuseppe Verdi

**Fr, 20. Februar, Wiener Staatsoper**  
Josef Penzendorfer

## Fasten im Alltag = Fasten für Gesunde

**Fr, 20. Februar, 18.30 Uhr**  
Helga Schneckenreither

## Wege zum Miteinander

Wie Gemeinschaft gelingen kann

**Sa, 21. Februar, 9 Uhr**  
Sr. Teresa Hieslmayr

## Impro 3.0 – kreative Spielräume

Improvisationstheater für Fortgeschrittene

**Sa, 21. Februar, 9 Uhr**  
Andreas Weiss

## Töpfer-Workshop

Frühstücks-Set

**Di, 24. Februar, 17 Uhr**  
Doris Voitl

## Englisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

**Mi, 25. Februar, 8.30 Uhr**  
Eva-Maria Pferzinger

## Englisch für leicht Fortgeschrittene

**Mi, 25. Februar, 10.15 Uhr**  
Eva-Maria Pferzinger

## Patchwork für Anfänger\*innen

**Mi, 25. Februar, 14 Uhr**  
Erni Sirlinger

## Perlenbeutel stricken oder häkeln

**Fr, 27. Februar, 14 Uhr**  
Johanna Neudorfer

## Neue Chancen durch Lesen und Schreiben

Infonachmittag

**Fr, 27. Februar, 16 Uhr**  
Luzia Leitner

## Rhythmus-Atem-Bewegung

Übungstage - Einführungskurs

**Fr, 27. Februar, 16 Uhr**  
Erich Ortner

## Sternpilgerung zum Gedenken

an die Opfer der Euthanasieverbrechen in  
Mauer

**Sa, 28. Februar, ab 9 Uhr**  
Pilgerbegleiter\*innen

## März 2026

### Eheseminar

Für Paare, die sich auf die kirchliche  
Trauung vorbereiten

**So, 1. März, 8.30 Uhr**  
Team der Ehereferent\*innen

### Mein Älterwerden sinnerfüllt gestalten

Seminar zur Orientierung und  
Selbstreflexion

**So, 1. März, 16 Uhr**  
Sr. Huberta Rohmoser, Günther Humer

### Fermentieren

Kreiere deine fermentierten  
Gemüseköstlichkeiten

**Di, 3. März, 17 Uhr**  
Judith Schreiber

### Hinter den Kulissen des Stiftes

#### Seitenstetten

Musikaliensammlung

**Mi, 4. März, 18 Uhr**  
Treffpunkt: Stiftsportal  
P. Florian Ehebruster

### Der Letzte Hilfe Kurs

**Do, 5. März, 26 Uhr**  
Sandra Mellek, Manuela Schwabe

### Aus Alt mach Lieblingsstück:

Kleidung kreativ upcyceln – Nähworkshop

**Fr, 6. März, 14 Uhr**  
Eva-Maria Burghofer

## Aquarellieren für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**Fr, 6. März, 17 Uhr**  
Rosemarie König

## Ökumenischer Weltgebetstag der Frauen

„Kommt – Lasst euch stärken“

**Fr, 6. März, 19.30 Uhr**  
Katholische Frauenbewegung

## Spirituelle Tag in der Fastenzeit

**Sa, 7. März, 9 Uhr**  
P. Johannes Pausch, Kristina Proleta

## Saft- und Suppenfastenwoche

**So, 8. März, 11 Uhr**  
Marie Spiesmaier

## Tee.Zeit.Gespräche

Thema: Bibel teilen – Genesis 1

**Di, 10. März, 15 Uhr**  
Thomas Pichler

## Im Gedenken an ...

Impulse, Anregungen, Austausch rund um Tod und Trauer

**Di, 10. März, 19 Uhr**  
Peter Haberfehlner, Thomas Pichler, Lucia Deinhofer, u.a.

## Verstehst du auch, was du liest?

### Online-Abende

Das Neue Testament und seine Welt

**Mi, 11. März, 19 Uhr**  
Reinhard Stiksel

## Tage der Stille

Kurzexerzitionen in der Fastenzeit

**Fr, 13. März, 18 Uhr**  
Thomas Pichler, Maria Zehetgruber, Monika Zlabinger

## Meislinger Passion

Ein szenisches Oratorium von Magdalena Severin

**So, 15. März, 17 Uhr**  
Pfarrkirche Wolfsbach  
Magdalena Severin, Kirchenchor Obermeisling, Solist\*innen, Orchester

## ZEN-Sesshin für Geübte

**So, 15. März, 18 Uhr**  
Norbert Strasser

## KRAFT.TAGE für Körper, Geist und Seele

**Di, 17. März, 10 Uhr**  
Pädagogisches Team BZ, u.a.

## Auf dem Weg zum Glück

Ressourcen entdecken, Potentiale entfalten  
**Di, 17. März, 14 Uhr**  
Christa Rameder

## Josef, der stille Heilige

Heilsame Begegnungen mit biblischen Erzählfiguren

**Mi, 18. März, 9 Uhr**  
Martha Leonhartsberger

## Pilgern – Bewegung und Inspiration

Ein Weg zu körperlicher und seelischer Gesundheit

**Mi, 18. März, 19 Uhr**  
Ursula Halbmayr-Kubiscek

## Stöpseltreffen

Thema: Unterstützung durch Kinesiologie

**Do, 19. März, 9 Uhr**  
Hebammen-Team

## So bleiben Ihre Augen fit und entspannt

Übungen für gesunde Augen

**Do, 19. März, 9.30 Uhr**  
Melanie Schweighuber

## Töpfer-Workshop

Gartendekoration

**Do, 19. März, 17 Uhr**  
Doris Voitl

## Tanzend beten – betend tanzen

Mit Leidenschaft Jesu folgen

**Do, 19. März, 19 Uhr**  
Maria Zehetgruber

## Malerei in Acryl

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**Fr, 20. März, 14 Uhr**  
Marianne Veigl

## Bunte Wolle gegen grauen Alltag

Doubleface und Brioche stricken

**Fr, 20. März, 16 Uhr**  
Maria Nefischer

## Frauen\*Barcamp: Frau\*Sein

Spagat zwischen Erwartung und Realität

**Fr, 20. März, 16.30 Uhr**

## Verstehst du auch, was du liest?

### Online-Abende

Das Neue Testament und seine Welt

**Mi, 25. März, 19 Uhr**  
Reinhard Stiksel

## Dem Leben entgegen gehen

Von St. Valentin bzw. Haag nach Seitenstetten pilgern

**Sa, 28. März, ab 5 Uhr**  
Stefan und Marianne Kimeswenger, Veronika Scheuchenegger, Elisabeth Strasser

## Handlettering Osterwerkstatt

**Sa, 28. März, 9 Uhr**  
Inge Zehetner

## Die verkaufte Braut

Komische Oper in drei Akten von B. Smetana

**So, 29. März, Wiener Staatsoper**  
Josef Penzendorfer

## April 2026

### Ein Abend mit Maria Magdalena

EIN Abend, ZWEI Beiträge zur Apostelin Maria Magdalena

**Mi, 8. April, 18 Uhr und 19.30 Uhr**  
Andrea Taschl-Erber, Bianca Farthofer-Gruber

### Ostern tanzen

Bibel getanz

**So, 12. April, 10 Uhr**  
Michaela Pfaffenbichler

### Hinsehen.Verstehen.Stärken

Psychische Gesundheit bei Jugendlichen erkennen und begleiten

**Di, 14. April, 19 Uhr**  
Paulus Hochgatterer

### Verstehst du auch, was du liest? Online-Abende

Das Neue Testament und seine Welt

**Mi, 15. April, 19 Uhr**  
Reinhard Stiksel

### Stöpseltreffen

Thema: Erste Hilfe

**Do, 16. April, 9 Uhr**  
Hebammen-Team

### Heilendes Wort

Vortrag

**Fr, 17. April, 19.30 Uhr**  
P. Georg Fischer

### Heilendes Wort

Seminar

**Sa, 18. April, 8.30 Uhr**  
P. Georg Fischer

### Eheseminar

Für Paare, die sich auf die kirchliche Trauung vorbereiten

**So, 19. April, 8.30 Uhr**  
Team der Ehereferent\*innen

### Es blüht vor uns her

4-teilige Baumblütenpilgerung im Herzen des Mostviertels

**Mo, 20. April, 8 Uhr, Blümlensberg**  
**Di, 21. April, 8 Uhr, Biberbach Kapellenweg**

**Mi, 22. April, 8 Uhr,**

**Ertl-Voralpenblick-Rastberg-Ertl**

**Do, 23. April, 8 Uhr**

Brigitte Hofschwaiger, Peter Haberfehlner, Margareta Mitterer, Elisabeth Strasser, Lucia Deinhofer

### Chorwerkstatt 2026

**Di, 21. April, 19 Uhr**  
BZ St. Benedikt, Seitenstetten

**Mi, 22. April, 19 Uhr**

Georgshaus, Bad Traunstein  
Kathi Stimmer-Salzeder

## Familien,- Paar- und Einzelberatung, Männerberatung und Psychotherapie

### Kompetent. Vertraulich. Wirksam.

Familienberatung, Männerberatung und Psychotherapie der Caritas helfen bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen, unterstützen Konflikte selbstbestimmt zu lösen, begleiten in Krisensituationen, ermöglichen neue Sichtweisen und Wege der Problemlastung, ermutigen zur Veränderung von belastenden Lebensumständen und bieten die Möglichkeit, sich jemandem anvertrauen zu können und sich auszusprechen.

Familienberatung  
Männerberatung  
Psychotherapie



**Terminanfragen für alle Familien-  
beratungs-Standorte der Caritas  
St. Pölten sind möglich unter  
M 0676 838 44 83 84  
Mo - Do von 9:00 - 17:00 Uhr  
Freitag von 9:00 - 14:00 Uhr  
Mail: [fap@caritas-stpoelten.at](mailto:fap@caritas-stpoelten.at)**

## Neue Grundkurse für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

### Da Sein für Menschen am Lebensende

Der Grundkurs Lebens- Sterbe- und Trauerbegleitung beinhaltet sechs Module mit insgesamt 80 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten (60 Stunden) und erfüllt die Kriterien des Dachverbandes Hospiz Österreichs zur Befähigung ehrenamtlicher Mitarbeiter\*innen. Der 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. Die Referent\*innen kommen aus den Bereichen Pflege, Medizin oder Sozialarbeit und verfügen über eine langjährige praktische Erfahrung in der Hospiz- und Trauerbegleitung. **Informationsabend Seitenstetten Do, 25. Juni 2026**  
**Bildungszentrum St. Benedikt** (Start am 16. Oktober 2026).  
**Anmeldungen** sind bereits jetzt schon möglich unter M 0676 83 844 635 oder [hospiz@caritas-stpoelten.at](mailto:hospiz@caritas-stpoelten.at)  
[www.caritas-stpoelten.at/hospiz](http://www.caritas-stpoelten.at/hospiz)

16

**Kleine Herzen.  
Große Sorgen.**

**Wir helfen.**

**Caritas  
&Du**  
Wir helfen.

[www.caritas-stpoelten.at/kinder](http://www.caritas-stpoelten.at/kinder)

**Jetzt  
für Kinder in  
Krisengebieten  
spenden!**



## Der Letzte Hilfe Kurs

### Am Ende wissen, wie es geht

Das 1x1 der Sterbebegleitung

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angeführt. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

**5. März 2026,  
Donnerstag, 16-20 Uhr**

**Leitung: Sandra Mellek, BSc.**

Letzte Hilfe Kursleiterin, Palliativfachkraft, dipl. Case Managerin

**DGKP Manuela Schwabe**

Letzte Hilfe Kursleiterin, Palliativfachkraft, Familientrauerbegleiterin

**Kursbeitrag: € 20,-**

**Anmeldung:** erforderlich





Gif: Amarachi Orta

## Aquarellieren

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Das Aquarell ist vielfältig. Es bezaubert sowohl durch seine Flüchtigkeit und Zartheit als auch durch kraftvoll leuchtende Farben. Anhand von verschiedenen Themenbereichen sollen vorhandene Kenntnisse vertieft und mehr Freiheit in der Aquarellmalerei gewonnen werden. Für Neueinsteiger\*innen werden Grundkenntnisse zur Aquarelltechnik vermittelt. Auseinandersetzung mit Komposition und Farbwirkung.

Motive stehen zur Verfügung. Auch eigene Motive sind willkommen.

**6. März 2026,**  
Freitag, 17-21 Uhr  
und Samstag, 7. März, 9-16 Uhr

**Leitung: Rosemarie König**

Vorliebe für Aquarell, Acrylmalerei und Mischtechnik, seit 1999 Leiterin von Aquarellkursen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, 10 Jahre Leitung der Malakademie in Haag; Buchillustrationen

**Beitrag:** € 125,-

**Anmeldung:** erforderlich



## Aus Alt mach Lieblingsstück

Kleidung kreativ upcyclen  
Näh-Workshop mit Eva Burghofer

Bei den meisten von uns platzt der Kleiderschrank aus allen Nähten – und trotzdem findet sich nichts Passendes. Anstatt aussortieren oder wegwerfen: Warum nicht Altes neu erfinden?

In diesem kreativen Näh-Workshop mit Eva Maria Burghofer – einer erfahrenen und leidenschaftlichen Näherin – hauchen Sie alten Kleidungsstücken neues Leben ein. Ob aufgepimptes Dirndl, Tasche, Polster, Geschenk oder neues Lieblingsstück: Aus Ihrer Kleidung entsteht etwas Einzigartiges und Persönliches.

Mitzunehmen:

- 5–6 alte Kleidungsstücke mit, die Sie gerne umgestalten möchten.
- Sie sollten bereits eine Idee im Kopf haben, was daraus entstehen soll.
- Grundkenntnisse im Nähen sind von Vorteil – sowie Freude am kreativen Arbeiten.
- Eigene Nähmaschine und Nähutensilien (z. B. Schere, Stecknadeln, Maßband, Garn, eventuell Schnittmuster)

**6. März 2026,**  
Freitag, 14-21 Uhr

**Referentin: Eva Maria Burghofer**  
Erfahrene und leidenschaftliche Näherin

**Teilnahmebeitrag:** € 35,-

Snacks werden an der Bar angeboten.

**Anmeldung:** erforderlich

## Ökumenischer Weltgebetstag der Frauen

“Kommt - Lasst euch stärken!“

Die Liturgie für den Weltgebetstag 2026 kommt aus dem westafrikanischen Nigeria

Nigerianische Frauen aus verschiedenen geografischen und sozialen Kontexten erzählen im Gottesdienst von ihren alltäglichen Belastungen und Traumata auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene und wie sie im Glauben «Ruhe und Kraft für die Seele» finden.

Der Weltgebetstag 2026 lädt uns ein, die Stärke und Widerstandsfähigkeit der nigerianischen Frauen zu würdigen, ihre Geschichten zu hören und gemeinsam für eine bessere Zukunft zu beten

**6. März 2026,**  
Freitag, 19.30 Uhr

**Ort:** Bildungshaus Kapelle  
**Vorbereitung:** Katholische Frauenbewegung Biberbach anschließend Agape

**Anmeldung:** nicht erforderlich  
**Veranstalter:** kfb und BZ St. Benedikt





New You Image



## Saft- und Suppenfastenwoche

Die Kraft des Frühlings willkommen heißen

Gesundheits- und Wohlfühlwoche mit Saft- und Suppenfasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lütznier.

Die ersten Sonnenstrahlen wecken Körper, Geist und Seele. Diese Fastenwoche verbindet Bewegung, Naturerleben und Achtsamkeit mit gezielter Gesundheitsförderung. Das modifizierte Fastenprogramm umfasst pürierte Gemüsesuppen, frische Obst- und Gemüsesäfte, etwas Honig sowie reichlich Tee und Wasser. Fasten regt Stoffwechsel und Verdauung an, aktiviert Selbstheilungskräfte und unterstützt Genesungsprozesse. Ein strukturierter Tagesablauf, kompetente Begleitung, abwechslungsreiches Programm und hochwertige Fastenverpflegung schaffen beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Fastenwoche. Die persönliche Betreuung, gemeinsame Bewegung und die ansprechende Atmosphäre im Bildungshaus machen dein Fastenerlebnis besonders.

**8. März 2026,**  
Sonntag, 11 Uhr,  
bis Freitag, 13. März, 13.30 Uhr

**Fastenbegleitung: Marie Spiesmaier**  
Fastenleiterin (dfa ärztlich geprüft), Kneipp Trainerin, Coaching, HumanResource Generalistin, <https://www.marie-spiesmaier.com/>

**Beitrag:** € 729,- für Fastenbegleitung inkl. Aufenthalt im EZ und Fastenverköstigung  
**Anmeldung:** erforderlich

## „Im Gedenken an ...“

Impulse, Anregungen, Austausch rund um Tod und Trauer

Ablauf des Abends:

Kurzer Austausch  
Impuls Marianne Pichlmann: Texte für das Wachtgebet einfühlsam und situationsgebunden zur Entfaltung bringen.

Vorstellen des Trauerraumes  
Austausch in Workshopgruppen:  
Zusammenführung im Plenum  
Abschließendes Gebet

Workshops:

- Allgemeiner Ablauf einer Totenandacht
- Totenandachten nach einem erfüllten Leben
- Plötzlicher Tod
- Tod bei Kindern und Jugendlichen
- Tod nach langer Krankheit

Eingeladen sind alle, die Menschen aus der Pfarre in Sterben, Tod und Trauer begleiten und unterstützen. Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

**10. März 2026**  
Dienstag, 19 – 21 Uhr

**Leitung: Marianne Pichlmann**  
erfahrene Seelsorgerin, Schriftstellerin

**Trauerbegleiter\*innen: Peter Haberfehlner, Gerti Ziselsberger, Brigitte Hofschwaiger, Anna Rosenberger, Edi Beer, Traude Beer-Heigl, Lucia Deinhofer u.a.**

**Beitrag:** € 13,- für Einzelpersonen; Pauschale für eine Pfarre € 30,-

**Anmeldung:** erforderlich

**Mitveranstalter:** Kompetenzstelle Trauer der Diözese St. Pölten

## Verstehst du auch, was du liest? ONLINE

Das Neue Testament und seine Welt

Die Bibel ist das "Buch der Bücher". Wie kein anderes Buch hat sie Glauben, Denken und Kultur des Menschen geprägt und ihm dabei Hoffnung und Mut geschenkt. Doch auch ganz praktisch gesehen ist sie ein Buch, das aus vielen verschiedenen einzelnen Büchern besteht, die ihre eigenen Bilder und Gedanken über Gott und den Menschen vermitteln. In der Vortragsreihe werden wir dieser Vielfalt auf den Grund gehen und dabei manch überraschende Entdeckung innerhalb des Neuen Testament machen.

**1. Abend: Was ist das Neue Testament und wie können wir es lesen?**

**2. Abend: Zwischen Tradition und Neubeginn: Das Matthäusevangelium**

**3. Abend: Geisterfüllt aufbrechen: Die Apostelgeschichte.**

Der Link zur Veranstaltung wird nach der Anmeldung zugesandt.

Die Abende sind auch einzeln besuchbar.

**11. März 2026,**  
Mittwoch, 19 Uhr,  
sowie am 25.3. und 15.4.2026 zur gleichen Zeit

**Referent: Dr. Reinhard Stiksel**  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Neues Testament der Katholisch-Theologische Fakultät - Eberhard-Karls-Universität Tübingen

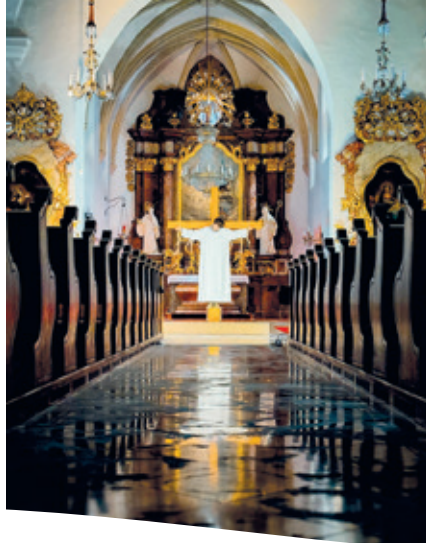
**Beitrag:** € 36,- für alle drei Abende, je € 13,- pro Einzelabend

**Anmeldung:** erforderlich im Bildungszentrum St. Benedikt; Promenade 13. 3353 Seitenstetten; 07477 42885; [bildungszentrum@st-benedikt.at](mailto:bildungszentrum@st-benedikt.at); [www.st-benedikt.at](http://www.st-benedikt.at)

**Mitveranstalter:** Abteilung Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten



Stixenberger



Magdalena Severin



## Tage der Stille

### Kurzexerziten in der Fastenzeit

Atemholen für die Seele

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.

Die Grundelemente der ignatianischen Exerziten sollen helfen, das eigene Leben im Licht Gottes zu sehen und selber in der Beziehung zu Christus zu wachsen.

Elemente

- Zeit für Stille und Gebet
- Impulse in der Gruppe
- Einzelgespräche mit dem Kursbegleiter, den Kursbegleiterinnen
- gemeinsamer Tagesbeginn und Tagesabschluss
- Eucharistiefeier

Nächtigung im Bildungshaus obligatorisch.

Der Kurs verläuft durchgehend im Schweigen.

**13. März 2026,**

**Freitag, 18 Uhr**

(Beginn mit Abendessen) bis Sonntag, 15. März 2026, 18 Uhr

**Geistliche Begleitung:**

**Mag. Thomas Pichler**  
Rektor BZ St. Benedikt

**Mag.<sup>a</sup> Maria Zehetgruber**  
Exerzitenbegleiterin

**Dipl. Pass.<sup>in</sup> Monika Zlabinger**  
Exerzitenbegleiterin

**Kursbeitrag:** € 95,- zzgl. Aufenthaltskosten

**Anmeldung:** erforderlich

**Mitveranstalter:** Exerzitenreferat der Diözese St. Pölten

## Meislinger Passion

### Ein szenisches Oratorium von Magdalena Severin

Die Meislinger Passion ist ein szenisch-musikalisches Werk für Chor, Orchester und Solist:innen (Jesus, Erzähler:in, Pilatus, Judas). Das Werk erzählt in zwölf Abschnitten die Leidensgeschichte Jesu- vom Letzten Abendmahl bis zur Kreuzigung und Auferstehung Jesu.

Text: Hauptquelle Markusevangelium mit Ergänzungen

Komponist: Magdalena Severin, Erstaufführung 2018 in Obermeisling, weitere folgten 2019, 2023, 2024 und 2025 in Wien, Krems, St. Pölten, Friedersbach und Rohrendorf.

**15. März 2026,**

**Sonntag, 17 -18 Uhr**

**Ort:** Pfarrkirche Wolfsbach

**Mitwirkende:** Kirchenchor Obermeisling, Solist\*innen und Orchester

**Künstlerische Leitung: Magdalena Severin**  
Studium Germanistik und Musikerziehung an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien und Studium der Gesangspädagogik mit Schwerpunkt Komposition, Chorische und solistische Auftritte im konzertanten und szenischen Bereich, Tätigkeit als Organistin, Chorleiterin, Komponistin

**Beitrag:** VVK: € 18,-; AK € 20,-  
Freier Eintritt für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre

Karten erhältlich in der Pfarrkirche Wolfsbach, am Gemeindeamt Wolfsbach (07477 8240-11), beim Kultur- und Freizeitverein Wolfsbach, auf der Raiffeisenbank Wolfsbach und im Bildungszentrum St. Benedikt (07477 42885; bildungszentrum@st-benedikt.at)

**Anmeldung:**

**Veranstalter:** Bildungszentrum St. Benedikt

**Mitveranstalter:** Kath. Bildungswerk Wolfsbach, Kulturverein Wolfsbach

Gefördert durch die Chorszene NÖ



## ZEN-Sesshin

### für Geübte

Es gibt verschiedene Wege, um aus der Zerstreuung zur Sammlung zu kommen. Zen ist ein solcher Wege, noch dazu einer, der auf eine lange Tradition zurückblicken kann. Seine Methode ist klar und einfach. Jeder Mensch, egal welchen Alters, welcher Weltanschauung, kann ihn gehen.

Geübt wird das stille Sitzen und Gehen in Achtsamkeit. Möglichkeit zur Aussprache mit dem Kursleiter. Täglich wird ein Vortrag gehalten.

Das Seminar wird nach der Methode des Soto-Zen gestaltet.

Voraussetzung: Erfahrung mit Meditation. Der Kurs verläuft im Schweigen.

**15. März 2026,**

**Sonntag, 18 Uhr**

bis Freitag, 20. März 2026, 13 Uhr  
(Beginn mit AE, Ende mit ME)

**Leitung: DI Norbert Strasser**

Lehrbefugnis von Karl Obermayer, www.zendowien.org

**Beitrag:** € 148,- zzgl. Aufenthalt

**Anmeldung:** erforderlich, Nächtigung im Bildungshaus obligatorisch





Roland Pöll

## KRAFT.TAGE

### für Körper, Geist und Seele

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. Neben offenen Angeboten erwarten die Teilnehmer\*innen auch exklusive Programmpunkte nur für die Kraft.Tage-Gruppe. Entdecken Sie das Bildungshaus in seiner besonderen Atmosphäre – ein Ort, der gut tut und Raum schafft für neue Klarheit und innere Stärke.

Programmpunkte:

- Begrüßung und Kennenlernen
- Seminar Auf dem Weg zum Glück
- Abendlob
- Heilsame Begegnungen mit biblischen Erzählfiguren
- Geselliges Tanzen
- Vortrag Pilgern – Bewegung und Inspiration
- Workshop So bleiben Ihre Augen fit und entspannt
- Gemeinsamer Abschluss

**17. März 2026,**

**Dienstag, 10 Uhr,**

bis Donnerstag, 19. März 2026, 13 Uhr

**Referent\*innen:** Ursula Halbmayr-Kubicsek, Martha Leonhartsberger, Christa Rameder, Anna Rosenberger, Melanie Schweighuber, Maria Wagner u.a.

**Leitung:** Margarethe Gruber, Sigrid Prieler, Thomas Pichler, Johannes Deinhofer, Lucia Deinhofer

Pädagogisches Team BZ St. Benedikt

**Beitrag:** € 125,- zzgl. Aufenthalt

**Anmeldung:** erforderlich

## 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.

Die Teilnehmenden entdecken ihre persönlichen Ressourcen, stärken Motivation und entwickeln eine zuzsicherliche, lösungsorientierte Haltung. Themen wie Dankbarkeit, Optimismus, Achtsamkeit und wertschätzende Kommunikation stehen dabei im Fokus. Praktische Übungen unterstützen dabei, positive Momente bewusster wahrzunehmen und innere Stabilität zu fördern:

- kurze Übungen für mehr Ruhe und Klarheit im Alltag
- Rituale, die Wohlbefinden und Motivation steigern
- Mini-Reflexionen für Selbstvertrauen und Stärke
- Einfache Atem- und Visualisierungstechniken für Gelassenheit und innere Stabilität
- Wertschätzende Kommunikation und aktives Zuhören

**17. März 2026,**

**Dienstag, 14-18 Uhr**

**Referentin:** Christa Rameder MA

Diätologin, Achtsamkeitstrainerin, Yogalehrerin, seit über 15 Jahren in Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung tätig, [www.momenteleben.at](http://www.momenteleben.at)

**Beitrag:** € 59,-

**Anmeldung:** erforderlich

## Josef, der stille Heilige

### Heilsame Begegnungen mit biblischen Erzählfiguren

Am Vorabend des Josefittages gehen wir seinen Spuren in der Bibel und auch in außerbiblischen Texten nach. Von ihm ist kein einziges Wort überliefert, und doch spielt er in der Heilsgeschichte eine große Rolle. Die Begegnung mit ihm wird auch für uns heute eine heilsame sein.

**18. März 2025,**

**Mittwoch, 9-11.30 Uhr**

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Martha Leonhartsberger

Theologische Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Bibel und Liturgie, Werkkursleiterin für Biblische Erzählfiguren

**Beitrag:** € 22,- zzgl. Mittagessen

**Anmeldung:** erforderlich



New You Image



## 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.

Themen des Abends:

- Pilgern als Weg zur Gesundheitsförderung
- Pilgern als Bewegungsform, Entschleunigung und Naturerlebnis
- Pilgern als Weg zur Resilienzsteigerung – sanfte Methode für mehr Energie und Ausgeglichenheit
- Pilgern als Weg zu innerer Balance
- Pilgern auf nationalen und internationalen Wegen

**18. März 2026,**  
Mittwoch, 19 Uhr

**Referentin: Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ursula Halbmayr-Kubicsek MSc**

Pflege- und Gesundheitswissenschaftlerin, Master of Science in Palliative Care, zertifizierte Pilgerbegleiterin, [www.instagram.com/pilgrim-couple.ontheway](http://www.instagram.com/pilgrim-couple.ontheway)

**Beitrag:** € 13,- (Reinerlös kommt der Malteser Kinderhilfe Amstetten - Hilde Umdasch Haus zugute)

**Anmeldung:** nicht erforderlich



shutterstock

## So bleiben Ihre Augen fit und entspannt

### Übungen für gesunde Augen

Wir verlassen uns tagtäglich auf unsere Augen, sie werden durch die Arbeit am Bildschirm und auch in der Freizeit sehr beansprucht. Sie können Ihren Augen mehr Aufmerksamkeit schenken und Ihnen etwas Gutes tun. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Augen-Fitness und Entspannungstechniken wunderbar im Alltag integrieren können.

**19. März 2026,**  
Donnerstag, 9.30-11.30 Uhr

**Referentin: Melanie Schweighuber**  
[www.mitterhirschberg.at](http://www.mitterhirschberg.at)

**Beitrag:** € 40,-

**Anmeldung:** erforderlich



# Stift Seitenstetten

Informationen und Anmeldung:  
[www.stift-seitenstetten.at](http://www.stift-seitenstetten.at)

24. 2. 2026

### Historisches Gespräch

Was wäre wenn? – Nicht verwirklichte Idealpläne im 17. Und 18. Jahrhundert  
Maturasaal, 19:30 Uhr

14. 2., 14. 3., und 11. 4. 2026

### Jugendvesper

Jeweils um 20 Uhr in der Ritterkapelle,  
Treffpunkt: Stiftsportal

17. 2. und 24. 3. 2026

### Galerieabende mit P. Martin Mayrhofer

Stiftsgalerie, jeweils 19:30-22 Uhr

4. 2., 4. 3. und 1. 4. 2026

### Atelierabende – gestalten mit P. Martin Mayrhofer

Atelier von P. Martin im Meierhof, jeweils  
19-22 Uhr

21. 3. 2026

### Konzert: Waidhofner Kammerorchester

Stiftskirche, 18-20 Uhr



Maria Hainner



## Tanzend beten – betend Tanzen

### Mit Leidenschaft Jesus folgen

mit Musik und Gesang in Bewegung kommen – auf Gott zu

Die Fastenzeit ist eine Zeit der Umkehr, des sich Neuausrichtens auf Gott, auf Lebendigkeit, auf neues Leben. Wie im Frühling kann aus Abgestorbenem Neues keimen, wachsen und zum Blühen kommen.

**19. März 2025,**  
Donnerstag, 19 Uhr bis 21 Uhr

**Referentin: Mag.ª Maria Zehetgruber**  
Geistliche Begleiterin

**Beitrag:** € 10,-  
**Anmeldung:** erforderlich



## Malerei in Acryl

### für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Neben der klassischen Acryltechnik liegt einer der Schwerpunkte dieses Seminars bei der Verwendung von Strukturpaste. Durch das vielschichtige Auftragen der Farben entsteht für den Betrachtenden ein interessantes Bild. Gelungene Farbkombinationen und diverse Arbeitsschritte durchsetzt mit Impulsen der Referentin lassen Ihr persönliches Kunstwerk entstehen.

**20. März 2026,**  
Freitag, 14-17 Uhr  
und Samstag, 21. März 2026, 9-17 Uhr

**Referentin: Marianne Veigl**  
beschäftigt sich mit Keramik, Aquarell- und Acryltechnik

**Beitrag:** € 129,-  
**Anmeldung:** erforderlich



## Bunte Wolle gegen grauen Alltag

### Doubleface und Brioche stricken

An diesem Wochenende tauchen wir in zwei faszinierende Stricktechniken ein: Doubleface und Brioche (2-farbiges Patent). Beide werden zweifarbig gearbeitet und erzeugen reversible Muster mit überraschenden Effekten. Wir probieren verschiedene Muster aus, lernen hilfreiche Kniffe und entdecken, wie Farben miteinander wirken. Wer möchte, beginnt gleich ein kleines Projekt wie eine Mütze oder einen Schal.

Ob neugierig auf Neues oder schon erfahren – dieser Kurs bietet viel Inspiration, kreative Entdeckungen und bunte Strickfreude, die garantiert gegen den grauen Alltag hilft.

**20. März 2026,**  
Freitag, 16 Uhr  
bis Sonntag, 22. März 2026, 12 Uhr

**Referentin: Maria Nefischer**  
Kolleg für Kunsthandwerk & Design, Strickdesignerin, [www.stricken-macht-gluecklich.at](http://www.stricken-macht-gluecklich.at)  
**Beitrag:** € 155,- zzgl. Materialkosten  
**Anmeldung:** erforderlich





## Frauen\* Barcamp: Frau\* Sein

### Spaß zwischen Erwartung und Realität

Das Frauen\*Barcamp bietet einen Raum für Austausch, Diskussion, Vernetzung und Stärkung. Welche Angebote unterstützen Frauen\* bei ihrer Entfaltung? Und welche gesellschaftlichen Strukturen brauchen sie dazu? An welchen Zukunftsutopien möchten Frauen\* gemeinsam bauen? Wo liegen die Herausforderungen? Ein Tag, an dem Frauen\* unter sich sind und das Frau\*Sein miteinander feiern.

Ein Barcamp ist eine sogenannte „Unkonferenz“: Es gibt kein fixes Programm, Teilnehmende sind „Teilgebende“, alle sind Expert\*innen. Diskutiert, ausprobiert und weiterentwickelt werden die von den Frauen\* direkt in das Barcamp eingebrachten Ideen, Fragen und Themen. Ein Barcamp lebt von der Aktivität und dem Interesse der Teilnehmer\*innen und kann so zu einem überraschenden und bunten Erlebnis für alle werden!

**20. März 2026**  
Freitag, 16.30-20.30 Uhr

**Veranstalterin: Margarethe Gruber**  
BildungsZentrum St. Benedikt

**Mitveranstalter\*innen:** Haus der Frau, Linz; Treffpunkt Bildung, Elsbethen/Salzburg; ANIMA Bildungsinitiative für Frauen, Wien; Haus der Frauen, St. Johann b. Herberstein

**Beitrag:** 15,- zzgl. Abendessen  
**Anmeldung:** erforderlich



## Dem Leben entgegen gehen

### Von St. Valentin bzw. Haag nach Seitenstetten pilgern

Programm: St. Valentin – Seggau – Stadt Haag (Zusammentreffen mit der Gruppe 2) – Salabergerwald – Weistrach (Pause) – St. Peter – Seitenstetten (Mittagessen im Stift Seitenstetten)

Zur Einstimmung auf die Karwoche und Ostern pilgern wir von St. Valentin oder Haag nach Seitenstetten. Am Weg gibt es Impulse und Schweigezeit. In Seitenstetten ist geplant am Chor- gebet der Mönche teilzunehmen. Ein gemütliches Essen im Bildungszentrum rundet die Pilgerung ab.

**28. März 2026,**  
**Variante 1: Samstag, 5:00 Uhr:**  
**Pfarrplatz St. Valentin (ca. 25 km)**

**Variante 2: Samstag, 7:00 Uhr:**  
**Pfarrplatz Haag (ca. 15 km)**

Rückfahrt: Mit dem Zug ab Bahnhof St. Peter-Seitenstetten (ca. 45 min Gehzeit ab Stift Seitenstetten)

**Referentinnen: Stefan und Marianne Kimeswenger, Veronika Scheuchenegger**  
Pilgerbegleiterinnen

**Beitrag:** Spende  
Mittagessen im Bildungshaus: € 17,-  
**Anmeldung:** erforderlich Pilgerbegleiter.kimeswenger@gmail.com Tel. 0650 7055712  
Begrenzte Teilnehmer\*innenzahl  
**Anmeldeschluss:** 22. 3. 2026  
**Mitveranstalter:** BildungsZentrum St. Benedikt



Inge Zehetner

## Handlering- Osterwerkstatt

### Auf in den Frühling

In dieser Osterwerkstatt gestalten wir mit Brushpens frühlingshafte Karten, Etiketten, Spruchbilder und Schilder. Spielerisch entstehen Schriftzüge und Sprüche mit floralen und ornamental Elementen – ideal als kleine Geschenke oder für zuhause. Der Workshop ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet, die Handlettering kennenlernen, vertiefen oder neue Inspirationen sammeln möchten.

Die Kursmaterialien sind auf der Homepage angegeben und können im gut sortierten Schreibwarenhandel im Ort gekauft werden und sollen zum Kurs mitgebracht werden.

**28. März 2026,**  
Samstag, 9–15 Uhr

**Referentin: Mag.ª Inge Zehetner**  
Kunsterzieherin

**Beitrag:** € 55,-  
**Anmerkung:** Kursbeitrag umfasst Kursleitung + Skriptum, einige Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt, kein extra Materialbeitrag mehr notwendig  
Es besteht die Möglichkeit zum Mittagessen im Bildungshaus  
**Anmeldung:** erforderlich



Michael Pöhn



## Opernfahrten

**Die verkaufte Braut - Komische Oper in drei Akten von Bedřich Smetana**

Wiener Staatsoper

Smetanas „Verkaufte Braut“ schildert den Ausnahmezustand, in den ein ganzes tschechisches Dorf während der Kirchweih gerät, und den immer wieder ausweglos erscheinenden Kampf einer jungen Frau um ihre scheinbar verratene und verkaufte Liebe. Die utopische Gegenwelt eines Wanderzirkus hält dabei den außer Rand und Band geratenden Begehrlichkeiten der Dorfbewohner, ihren Abhängigkeiten, Ängsten und Hoffnungen einen Spiegel vor.

**29. März 2026, Sonntag**

**Reisebegleitung: Josef Penzendorfer**

Preis: € 143,- (Kat. 5) inkl. Fahrt

### Vorschau:

**Fr, 20. Februar 2026: „Luisa Miller“** – Oper von Giuseppe Verdi, Wiener Staatsoper

**Sa, 23. Mai 2026: „Die Perlenfischer“** – Oper von Georges Bizet, Wiener Staatsoper

**Do, 9. Juli 2026: „Samson und Dalila“** – Oper von Camille Saint-Saëns, Oper Klosterneuburg

**25. – 28. Juli 2026: Festspielreise nach Heidenheim und Bregenz** - Opern „Otello“ & „La traviata“ von G. Verdi

**Do, 14. August 2026: „Tosca“** – Oper von Giacomo Puccini, Römersteinbruch St. Margarethen

**Anmeldung und Info:** im Reisebüro Kattner – 07434/42245



## Ein Abend mit Maria Magdalena

**EIN Abend, ZWEI Beiträge zur Apostelin Maria Magdalena**

Im ersten Teil des Abends erleben wir Maria Magdalena, eine bedeutende Frau der ersten Gemeindezeit, dargestellt im „Einfrauenstück“ – einem Theaterstück von Heinrich Wagner.

Danach machen wir uns auf die Spurensuche nach der biblischen Gestalt Maria von Magdala, dabei werfen wir einen Blick in ihre ambivalente Interpretationsgeschichte.

**8. April 2026, Mittwoch, 18 Uhr und 19.30 Uhr**

In der Pause und der anschließenden Agape gibt es die Möglichkeit zum Gespräch mit den Mitwirkenden.

**Referentinnen: Dr.<sup>in</sup> Andrea Taschl-Erber**

Univ.Prof.<sup>in</sup> der neutestamentlichen Bibelwissenschaft an der KU Linz

**Bianca Farthofer-Gruber**

Schauspielerin

**Beitrag:** € 15,-

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Mitveranstalter:** Theologie Forum St. Hippolyt



© Hermine Eder



© Ernst Stierschneider

## Ostern tanzen

**Bibel getantz**

Ostern, das Fest der Auferstehung Jesu und unserer Auferstehung will uns zum Tanzen bringen! Anhand einer österlichen Schriftstelle werden wir in Kreistänzen, Gebärdengebeten und kreativem Tun Ostern feiern.

Bibel getantz ist ein Weg,

- der von einem biblischen Text ausgeht,
- der durch Bewegung und eine wache Körperpräsenz in die Begegnung mit Gott führt,
- auf dem ich Schritt für Schritt erlebe, dass ich bin

Tanz und Gebärde werden heute als spirituelle Wege wieder neu entdeckt. Die Gebärde als Urform der Sprache ist so alt wie die Menschheit, das gleiche gilt für den Tanz.

Für viele Menschen heute wird der Tanz mit seinem Symbolerleben zum Tor für eine tiefere Gottesbeziehung.

Tanzend wenden wir uns dem Geheimnis der Hl. Schrift zu und entdecken, was ihre Botschaft für die Einzelnen ganz persönlich ist.

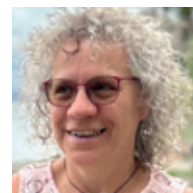
**12. April 2026, Sonntag, 10-17 Uhr**

**Referentin: Michaela Pfaffenbichler**

Tanzleiterin „Bibel getantz“

**Beitrag:** € 45,-

**Anmeldung:** erforderlich





## Es blüht vor uns her

Baumblütenpilgerung im Herzen des Mostviertels

4-teilige Pilgerung rund um Seitenstetten

Die Baumblüte im Mostviertel entfaltet sich alljährlich ca. Mitte April in ihrer wunderbaren Pracht. Es blüht vor uns her und lädt ein, uns auf den Weg zu machen, zu staunen, mit allen Sinnen unterwegs zu sein.

Ausgehend von Seitenstetten gehen wir jeden Tag eine große Runde, lassen sozusagen jeden Tag ein Blütenblatt mehr zur Entfaltung bringen und werden dabei von erfahrenen Pilger\*innen begleitet.

Abschließend stärken wir uns mit einem Mittagessen im Bildungshaus.

Mitzunehmen: feste Schuhe, Regenschutz, Getränk

Es ist auch möglich, an einzelnen Tagen teilzunehmen.

Treffpunkt: Bildungshaus

**20. April 2026,  
Montag, 8 Uhr**

bis Donnerstag, 23. April 2026, 14 Uhr (einschl. Mittagessen im Bildungshaus)

Mo, 20. April 2026, 8-13 Uhr: Blümelsberg

Di, 21. April 2026, 8-13 Uhr: Biberbach Kapellenweg

Mi, 22. April 2026, 8-13 Uhr: St. Michael, Hubertuskapelle

Do, 23. April 2026, 8-13 Uhr Ertl - Briefberg

Anschl. Mittagessen

**Pilgerbegleiter\*innen: Margareta Mitterer, Elisabeth Strasser, Brigitte Hofschwaiger, Peter Haberfehlner, Lucia Deinhofer**

**Beitrag:** € 40,- zzgl. Aufenthalt

Einzelpilgerung: je € 15,-

**Anmeldung:** erforderlich



## Chorwerkstatt 2026

Hoffnung singen

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 Zusammenklängen wiederfinden und verbinden das öffnet der Hoffnung die Türen. So wollen die Lieder von Kathi Stimmer-Salzeder neue Impulse für das gemeinsame Singen, für Gottesdienste im Kirchenjahr und für Lebensfeste geben.

Eingeladen sind Sängerinnen und Sänger, die sich in Chören oder Musikgruppen engagieren und hier eine Liedertankstelle für das gemeinsame Singen finden. Geübte InstrumentalistenInnen können gerne ihr Instrument zum Einsatz bringen.

Bitte Stimmlage (Sopran, Alt, Tenor, Bass) und ggf. Instrument bei der Anmeldung angeben!

**BZ St. Benedikt, Seitenstetten**

**21. April 2026,  
Dienstag, 19-21.30 Uhr**

**Georgshaus, Bad Traunstein**

**22. April 2026,  
Mittwoch, 19-21.30 Uhr**

**Referentin: Kathi Stimmer-Salzeder**

Aschau am Inn, [www.kathistimmer.de](http://www.kathistimmer.de)

**Beitrag:** € 20,- inkl. Noten und Liedrechte

**Anmeldung:** erforderlich

**Mitveranstalter:** Abt. Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten; Abt. Kirchenmusik



## Lehrgang Rituale

verstehen - entwickeln - feiern

**September 2026 bis September 2027  
(7 Module und 4 Blocktage)**

Menschen haben Sehnsucht, bedeutende Ereignisse ihres Lebens zu feiern. Rituale vertiefen Lebenserfahrungen, stärken, klären, ermächtigen, verbinden. Dieser Lehrgang lädt ein, die bestehenden Traditionen tiefer zu verstehen und lustvoll Neues zu entwickeln.

Ziele der Ausbildung: Das Wissen über Rituale erweitern, die eigene Spiritualität vertiefen, Rituale feiern und neue Formen finden,

Aus-/Weiterbildung für wen?

Pionier\*innen auf dem Feld neuer Rituale, Interessierte an spirituellen Traditionen, für Menschen, die in der Erwachsenenbildung, der Pastoral oder im eigenen Umfeld Rituale gestalten und feiern wollen.

**Infoabend**

**9. Juni 2026,  
17-20 Uhr**

Praxis Maroltingergasse 63/28, 1160 Wien

**Lehrgangsleitung: Doris Gabriel**

Exerzitien- und Ritualleiterin, Coach

**Susanne Schuster**

Exerzitien- und Ritualleiterin, (Lehr)Supervisorin, Kunsttherapeutin

**Beitrag:** € 1.550,- (ermäßig: € 1.400,- | Solidaritätsbeitrag: € 1.700,-) zzgl. Aufenthaltskosten

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

[susanne.schuster@gmx.at](mailto:susanne.schuster@gmx.at); 0676/7127822; [holzwege.at](http://holzwege.at); [dorisgabriel.at](mailto:dorisgabriel.at)

## Rückblick

Syrien – ein Land am Boden, in dem es weder Krieg noch Frieden gibt



Am 13. Jänner, - wenige Tage nach den schweren Kämpfen in Aleppo mit mehr als 150.000 Vertriebenen, berichtete Stefan Maier MA, Projektkoordinator der ICO – Initiative Christlicher Orient, über das ausgeblutete und zerrissene Land Syrien, wo auch nach der politischen Wende Gewalt und Elend kein Ende nehmen. Maier hat Syrien mehr als 80 mal bereist und zeigte, wie das Hilfswerk ICO der Bevölkerung in Zusammenarbeit mit lokalen Initiativen Hilfe leistet.



**SPARKASSE**  
Oberösterreich

## Programm Vorschau

**April 2026**

### Kombucha

Kreiere dein traditionelles Heilgetränk selbst

**Mittwoch, 22. April 2026**

Leitung: Judith Schreiber

### Hand in Hand

Das Wunder Mensch  
greifbar  
fassbar

Ausstellung Martin Veigl

**Eröffnung: Do, 23. April**

### Freies Malen in Aquarell

**Samstag, 25. April 2026**

Referentin: Marianne Veigl

**Mai 2026**

### Wie viel Wahnsinn braucht die Musik?

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

**Mittwoch, 6. Mai 2026**

Referent: Joachim Reiber

### Naturkosmetik und Destillierkurs

Selbstgemachtes aus Hydrolaten und ätherischen Ölen

**Freitag, 8. Mai 2026**

Leitung: Judith Schreiber

### Ikebana

Die japanische Kunst des Blumensteckens

**Samstag, 9. Mai 2026**

Leitung: Sissy Födinger-Wieder, Elisabeth Höfer

### Unterwegs auf der Via Trinitatis

3 Etappen Sonntagberg bis Waidhofen/Ybbs

**Montag, 11. Mai, 6.30 Uhr**

Leitung: Margareta Mitterer, Elisabeth Strasser

### Hinter den Kulissen des Stiftes

Seitenstetten

Stiftsarchiv

**Dienstag, 19. Mai 2026**

Leitung: Markus Bürscher

### Tanzend der Nase nach

Clownen und Tanzen zu Pfingsten

**Freitag, 22. Mai 2026**

Leitung: Constanze Moriz, Sabine Müller

### Freude am Korbflechten

Workshop für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

**Samstag, 23. Mai 2026**

Leitung: Erich Bendl

### Traumafolgestörungen erkennen und lösen, ist entscheidend für unsere seelische Gesundheit

Vortrag

**Donnerstag, 28. Mai 2026**

Referentin: Itta Wiedenmann

### Liebeslieder im Rosengarten

**Sonntag, 31. Mai 2026**

mit Julia und Walter Sitz

**Juni 2026**

### Sonnencreme und After-Sun

Natürlich geschützt und gepflegt

**Dienstag, 2. Juni 2026**

Leitung: Judith Schreiber

### Rhythmus – Atem – Bewegung

Einführungskurs

**Freitag, 12. Juni 2026**

Leitung: Thomas Fleischmann

### Die Liebe, die du suchst

Imago-Single Workshop

**Freitag, 19. Juni 2026**

Leitung: Erwin Jäggle

# BildungsZentrum St. Benedikt

Promenade 13  
A-3353 Seitenstetten  
T: +43 (0) 7477 / 42885  
E-Mail: bildungszentrum@st-benedikt.at  
www.st-benedikt.at

**Bürozeiten:**  
Montag bis Freitag  
von 8 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr

## Pensionspreise

ab 1.1.2026

Doppelzimmer .....28,— €  
Einzelzimmer ..... 38,— €  
Nächtigungstaxe .....2,60 €  
Kurzaufenthalt ..... 10,— €

Frühstück ..... 12,— €  
Mittagessen ..... 17,— €  
Abendessen.....10,— €

Für Gastkurse gelten gesonderte Tarife.

### Impressum

Programmzeitschrift „St. Benedikt“,  
Kommunikationsorgan des  
BildungsZentrums St. Benedikt, Seitenstetten  
Herausgeber: Diözese St. Pölten  
Medieninhaber und Verleger:  
BildungsZentrum St. Benedikt,  
Promenade 13, 3353 Seitenstetten  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Mag.<sup>a</sup> Lucia und Mag. Johannes Deinhofer  
Erscheinungsort: Seitenstetten  
Fotos: Die Bildrechte liegen, wenn nicht eigens  
angegeben, beim BildungsZentrum St. Benedikt  
oder sind der Plattform pixabay.com entnommen.  
Druck: Druckerei Haider, Schönau im Mühlkreis  
Änderungen und Druckfehler vorbehalten  
Verlagspostamt 3353 Seitenstetten  
DVR-Nr. 0029874(159)



# Anmeldung

**Schriftlich** per Post oder E-Mail,  
**oder telefonisch** während der Bürozeiten

### Zur Beachtung!

Wir ersuchen Sie, Ihre Anmeldung schriftlich oder telefonisch an uns zu richten. Jede Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine weitere Nachricht mehr. Bei länger dauernden Kursen und mehrtägigen Seminaren erhalten Sie eine Rechnung. Wir ersuchen Sie, den Kursbeitrag umgehend einzuzahlen. Sollten Sie aus irgendwelchen Gründen an einem Kurs nicht teilnehmen können, so bitten wir ehestens um Nachricht, damit Ihr Platz weitergegeben werden kann. Nur wenn Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn abmelden, kann der Kursbeitrag retourniert werden. Wenn die Abmeldung später erfolgt, sind wir gezwungen, den Kursbeitrag zu verrechnen, es sei denn, Sie nennen eine Ersatzperson.

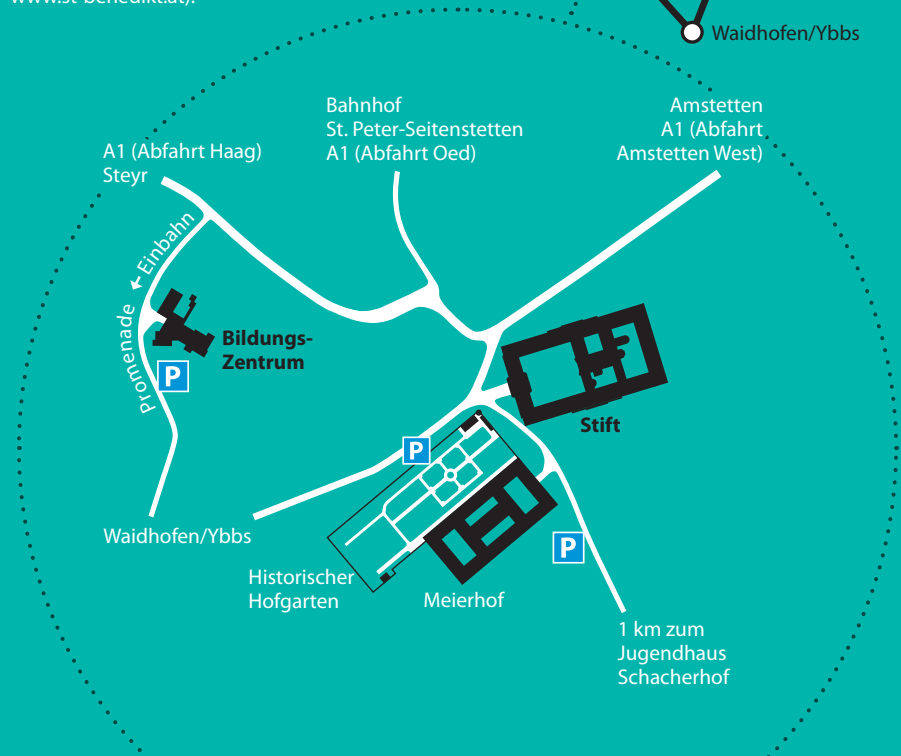
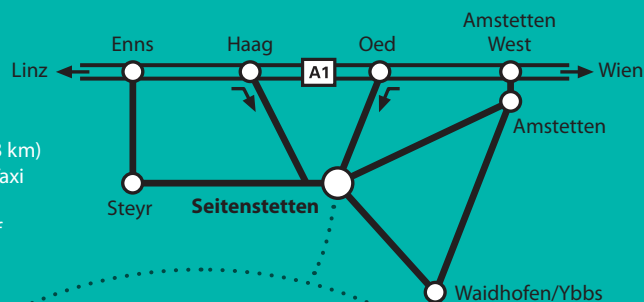
### Veranstaltungsort:

Alle Veranstaltungen finden – wenn nicht eigens angekündigt – im Bildungshaus St. Benedikt statt.



### Anreise per Zug:

Bahnstation St. Peter-Seitenstetten, Weiterfahrt (3 km) zum BildungsZentrum per Taxi (Kontakt Daten der Taxiunternehmen finden Sie auf [www.st-benedikt.at](http://www.st-benedikt.at)).



1 km zum  
Jugendhaus  
Schacherhof

● **Wir veranstalten  
klimaschonend!**

Eine Initiative der Kulturvernetzung NÖ



Österreichische Post AG / MZ 02Z031274

# Leben

aus  
starken  
Wurzeln

mit  
offenem  
Herzen

und  
weiten  
Horizonten

**BildungsZentrum St. Benedikt**

Promenade 13

A-3353 Seitenstetten

T: +43 (0) 7477 / 42885 - 0

E-Mail: [bildungszentrum@st-benedikt.at](mailto:bildungszentrum@st-benedikt.at)

[www.st-benedikt.at](http://www.st-benedikt.at)

Ein Bildungshaus der Diözese St. Pölten



DIOZESE  
SANKT  
PÖLTEN

