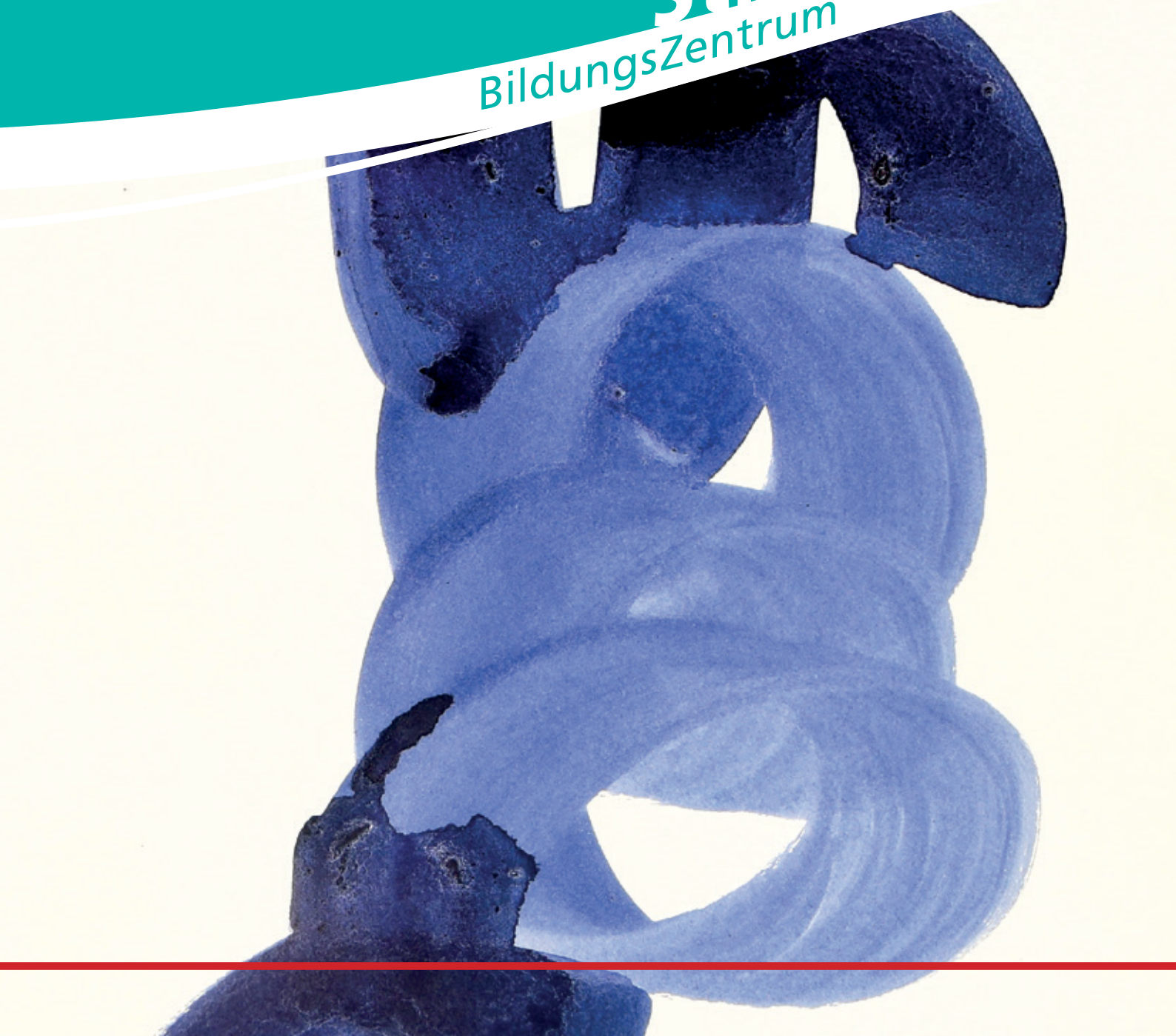
34. Jahrgang Nummer 4/2026

www.st-benedikt.at
Seitenstetten
Diözese St. Pölten

Veranstaltungs
Kalender
November 2026 bis
Februar 2027

St. Benedikt
BildungsZentrum



Editorial

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Danke und herzlich willkommen

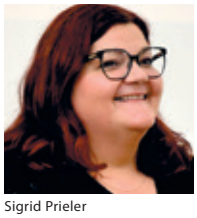
Auf Grundlage des Glaubens an Jesus Christus und des christlichen Menschenbildes eröffnet die Katholische Erwachsenenbildung Räume für persönliche Entwicklung, die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Themen und ein gelingendes Miteinander.

Bildungshäuser sind Orte des Dialogs zwischen Kirche und Gesellschaft: Räume für religiöse Vertiefung, gesellschaftlichen Austausch, kreative Auseinandersetzung und die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit.

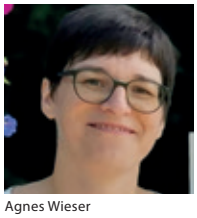
Im BildungsZentrum St. Benedikt wird dieser Auftrag vor allem durch die zahlreichen Veranstaltungen des pädagogischen Teams verwirklicht. Mag.ª Sigrid Prieler hat dieses Team über fünf Jahre lang mit ihren vielfältigen Kompetenzen bereichert. Mit inhaltlichen Angeboten und in der Öffentlichkeitsarbeit, etwa durch Newsletter und Social Media, setzte sie wichtige Impulse und eröffnete neue Wege. Dafür danken wir ihr herzlich und wünschen ihr für ihre Tätigkeit als Lehrerin viel Freude, Erfolg und Gottes Segen.

Seit 1. November 2026 verstärkt Mag.ª Agnes Wieser das Team. Die Theologin bringt wertvolle Erfahrungen aus Pädagogik und Pastoral mit und wird die Bildungsarbeit mit neuen Ideen bereichern. Wir heißen sie herzlich willkommen und wünschen ihr für ihren neuen Aufgabenbereich einen guten Start und alles Gute.

Lucia und Johannes Deinhofer



Sigrid Prieler



Agnes Wieser

Titelbild: Michaela Gutsjahr



Spuren des Lebendigen

Mensch-Natur-Schrift

Michaela Gutsjahr
Heinz Knapp

Beide Künstler erkunden in ihren Werken ihre Beziehung zur Welt als Ausdruck ihrer schöpferischen Lebendigkeit.

Während Heinz Knapps Bilder und Plastiken das Verhältnis zwischen Mensch und Maschine thematisieren und die Beschleunigung der modernen Welt ins Visier nehmen, indem er zeigt, wie die Robotik und Technik bereits einen festen Platz in unserer Welt haben, kommt Michaela Gutsjahr vom Wort her: Ihre Gedanken über „Naturliches" und Menschliches formen sich zu schöpferischen Gesten auf dem Papier und entwickeln sich zu kalligrafiischen Experimenten, die die hauchdünne Grenze zwischen Sprachlichkeit und Bildlichkeit ausloten.

Vernissage

17. November 2026,
Dienstag, 19 Uhr

Musik: Johann Falter
Moderation: Josef Penzendorfer
Eröffnung: Erich Ortner

Die Ausstellung ist bis 3. Februar 2027 zu den Öffnungszeiten Montag bis Freitag 8-16 Uhr sowie nach telefonischer Terminvereinbarung unter 07477/42885 zugänglich.







Uschi Wolf

Tee.Zeit.Gespräche

Gespräche über Gott und die Welt

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

3. November 2026,
Dienstag, 15-16 Uhr
Thema: Das Kreuz mit dem Kreuz
Kann man den Gekreuzigten darstellen? Einige kritische Gedanken zu einem Versuch, den Josef Elter mit dem Kreuz in unserer Kapelle wagte.

15. Dezember 2026,
Dienstag, 15-16 Uhr
Thema: Bibel teilen zu Joh 1

19. Jänner 2027,
Dienstag, 15-16 Uhr
Thema: Elisabeth und Martin unterwegs
…oder was so passiert, wenn eine katholische Pfarre und eine evangelische Gemeinde als ökumenisches Projekt miteinander eine Reise tun…

Referent: Mag. Thomas Pichler
Rektor BZ St. Benedikt

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

Tarock

Königrufen für Anfänger*innen Teil 1

Tarock ist eines der schönsten und interessantesten Kartenspiele. Erlernen Sie die grundlegenden Regeln dieses abwechslungsreichen Spiels in Kleingruppen.

Die Freude am Spiel soll im Mittelpunkt dieser Abende stehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, doch auch 19er-Rufer sind herzlich eingeladen diese Spielvariante mit mehr Negativ- und Farbspielen kennenzulernen.

3. November 2026,
Dienstag, 19–21 Uhr
und weitere 6 Abende am 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., Mittwoch 9.12., und 15.12. zur gleichen Zeit

Königrufen für Fortgeschrittene 2

7. November 2026
Samstag, 9-17 Uhr

Königrufen für Anfänger*innen 2. Teil

7. Jänner 2027
Donnerstag, 19–21 Uhr
und weitere 4 Abende jeweils Dienstag am 12.1., 19.1., 26.1. und 16.2. zur gleichen Zeit

Königrufen für Fortgeschrittene 1

13. Februar 2027,
Samstag, 9-17 Uhr

Leitung: Mag. Johann Merkinger
AHS Lehrer am BRG Waidhofen/Ybbs

Beitrag: € 70,- Anfänger*innen 1/ € 45,- Fortgeschritten 2/ € 50,- Anfänger*innen 2 / € 45,- Fortgeschrittene 1
Anmeldung: erforderlich

A Cappella für Frauen

Weihnachts-Edition

Das Beste in der Musik steht nicht in den Noten und das Schönste an Weihnachten gibt's nicht zu kaufen. Ich freue mich, wenn wir uns gemeinsam an diesen drei Abenden mit weihnachtlicher A Cappella-Literatur auf die Adventzeit einstimmen.

Für wen ist dieser Kurs gedacht? Für alle Frauen, die Freude am Singen haben und etwas Erfahrung im Ensemble- oder Chorsingen mitbringen.

Was werden wir singen? Wir schöpfen aus meinem Fundus an amerikanischen Christmas Carols und traditionell bis jazzig arrangierten Weihnachtsliedern.

Was meinst du? Vielleicht das perfekte (Vor-)Weihnachtsgeschenk an dich selbst?

4. November 2026,
Mittwoch, 18-20.30 Uhr
sowie 2 weitere Termine am 18.11. und 25.11. zur gleichen Zeit

Workshop-Konzert

Es weihnachtet sehr! Herzliche Einladung zum gemeinsamen Einstimmen auf die schönste Zeit im Jahr.

29. November 2026,
Sonntag, 15 Uhr
Kapelle BZ St. Benedikt
Eintritt: Freiwillige Spenden

Leitung: Julia Sitz BA
Sängerin, Gesangspädagogin,
www.juliasitz.com

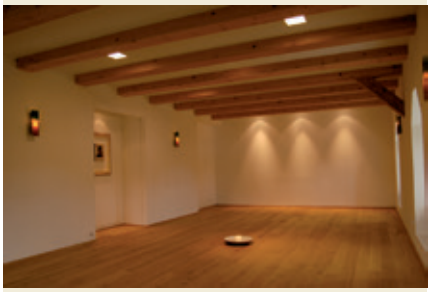
Beitrag: € 108,-
Anmeldung: erforderlich



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



Vom gerechten Krieg zum gerechten Frieden

Wie geht Friede aus christlicher Perspektive?

In einer Welt voller Konflikte ist die Sehnsucht nach Frieden aktueller denn je. Dr. Markus Schlagnitweit, Direktor der Katholischen Sozialakademie Österreichs, beleuchtet in seinem Vortrag die christliche Friedensethik: von der „Lehre vom gerechten Krieg“ hin zu Wegen eines „gerechten Friedens“. Wie lassen sich Gewalt, Gerechtigkeit und Versöhnung theologisch verantworten? Und welche Impulse gibt die katholische Soziallehre für eine friedlichere Weltordnung? Ein fundierter, scharfsinniger Beitrag zum Diskurs über Frieden um (nicht) jeden Preis.

5. November 2026,
Donnerstag, 19 Uhr

Referent: Dr. Markus Schlagnitweit
Direktor der Katholischen Sozialakademie Österreich
www.ksoe.at / www.schlagnitweit.at

Beitrag: € 13,-
Anmeldung: nicht erforderlich



Johann Wagner



Salben und Tinkturen

einfach selbst gemacht

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die Grundlagen der traditionellen Pflanzenheilkunde kennen und stellen zwei Salben sowie zwei Tinkturen her. Sie erfahren, wie ein Mazerat als Basis für zahlreiche Anwendungen entsteht, und erhalten Einblicke in bewährte Rezepturen wie Johanniskraut-, Ringelblumen-, Wund- oder Erkältungssalben. Zudem lernen Sie die Herstellung von Tinkturen, den richtigen Sammel- und Erntezeitpunkt sowie die optimale Gewinnung pflanzlicher Wirkstoffe kennen. Der Kurs verbindet traditionelles Wissen mit praktischer Anwendung und eignet sich für Einsteiger ebenso wie für Kräuterinteressierte. Die hergestellten Produkte nehmen Sie mit nach Hause.

9. November 2026,
Montag, 17-20 Uhr

Referentin: Judith Schreiber

Dipl. Kräuterpädagogin und Buchautorin,
www.gesundmitnatur.at

Beitrag: € 67,-
€ 15,- Materialbeitrag wird von der Referentin eingesammelt
Anmeldung: erforderlich





Maria Hafner





wikipedia

Tanzend beten – betend Tanzen

Ich öffne mich für das Leben und lass mich berühren ...

An diesem Abend wollen wir uns wieder tanzend auf Gott zu bewegen und uns öffnen für das Leben, das er uns geschenkt hat. Wir lassen uns berühren, von Gott, der selbst das Leben ist und von dem, was er in uns hineingelegt hat.

Ein stärkender Abend für alle, die sich gerne fröhlich und meditativ miteinander zur Musik bewegen und darin auch mit dem Grund unseres Lebens in Verbindung kommen möchten.

11. November 2026,
Mittwoch, 19 Uhr

Referentin: Mag.ª Maria Zehetgruber
Geistliche Begleiterin, Tanzleiterin

Beitrag: € 10,-
Anmeldung: erforderlich
Mitveranstalterin: Kath. Frauenbewegung der Diözese St. Pölten



kfb

Mehr als Gitter und Mauern

Vier Stimmen aus einer meist unsichtbaren Arbeitswelt

Ein eindrucksvoller Einblick in Arbeitsfelder, die meist verborgen bleiben und dennoch zentrale Bedeutung für unsere Gesellschaft haben. Eine Justizwachebeamtin, Vertreter*innen des sozialen und psychologischen Dienstes sowie die Gefangenenseelsorge berichten persönlich aus ihrem Alltag: von Verantwortung, Belastungen und den oft übersehenen menschlichen Dimensionen ihres Tuns. Abseits von Klischees zeigt sich, was hinter verschlossenen Türen geschieht – authentisch, berührend und überraschend nahbar. Eine Chance, neue Perspektiven auf Sicherheit und Resozialisierung zu gewinnen.

11. November 2026,
Mittwoch, 19-21 Uhr

Im Gespräch mit:
Kathrin Loibl,
Justizwache

Bernhard Aigner BA,
Sozialer Dienst

Melanie Krenmayr MA MSc,
psychologischer Dienst

Dr. Helmut Eder,
Gefangenenseelsorger

Beitrag: Spende für das Ö3 Weihnachtswunder (findet heuer in Steyr statt)
Anmeldung: nicht erforderlich

Die sechs goldenen Lebensregeln der Hildegard von Bingen

Vortrag

Hildegard von Bingen lebte im 12. Jahrhundert und verfügte über ein großes medizinisches Wissen. Sie war Mystikerin, Theologin, Komponistin, Predigerin und Schriftstellerin und zeigte eindrucksvoll, welchen hohen Rang Frauen im Mittelalter auch erreichen konnten. Ihre Empfehlungen der Heilkunde wirken mit großer Bedeutung bis in die Gegenwart. HvB sagt "Wir müssen auf die Stimme unserer Seele hören, wenn wir gesunden wollen". Dabei wird die "Discretio" - das "rechte Maß" - in allen Bereichen unserer individuellen Lebensmelodie bedeutsam. Bei Hildegard ist auch die Genügsamkeit eine wertvolle Tugend, die uns zu einem neuen Lebensmotto verhilft. Dieser Abend beleuchtet die einfach anzuwendende "Seelenapotheke" und das Fasten der Hildegard von Bingen anhand der sechs goldenen Lebensregeln.

12. November 2026
Donnerstag, 19 Uhr

Referentin: Beatrix Wondraczek MAS, DGKS
Dipl. Pflegefachkraft/Palliativ Care, Trainerin und Seminarleiterin in der Erwachsenenbildung, zertifizierte Fastenleiterin nach Hildegard von Bingen www.maskenlos.at

Beitrag: € 13,-
Anmeldung: nicht erforderlich



Wiener Staatsoper

Kulturreisen

Die Regimentstochter
– Oper von Gaetano Donizetti

Wiener Staatsoper

13. November 2026,
Freitag

Preis: inkl. Fahrt, Kat. 5 € 149,- / Kat. 6 € 124,-

80 Jahre Salzburger Adventsingen

Szenisches Oratorium
„Das große Geheimnis“

5. Dezember 2026,
Samstag

Beitrag: inkl. Fahrt, Kat. 1: € 153,- /
Kat. 2: € 143,- / Kat. 3: € 133,- / Kat. 4: € 123,- /
Kat. 5: € 101,-

Manon Lescaut
– Oper von Giacomo Puccini

Wiener Staatsoper

10. April 2027,
Samstag

Preis: € 208,- (Kat. 3) / € 141,- (Kat. 5) /
€ 116,- (Kat. 6) inkl. Fahrt

Un ballo in maschera
– Oper von Guiseppe Verdi

Wiener Staatsoper

17. Juni 2027,
Donnerstag

Preis: € 132,- (Kat. 6) inkl. Fahrt
Reisebegleitung: Josef Penzendorfer

Anmeldung und Info:
im Reisebüro Kattner – 07434/42245

kattner busreisen



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.

Infonachmittage

13. November 2026,
Freitag, 16- ca. 18 Uhr
sowie 8. Jänner 2027 zur gleichen Zeit

Referentin: Dipl.Päd.in Luzia Leitner BEd
Diplompädagogin, Basisbildnerin

Beitrag: Infonachmittag kostenlos,
jeder weitere Termin € 7,-
Anmeldung: erforderlich





Zurück zur reinen Quelle

Einführung in die ZEN-Meditation

Es gibt verschiedene Wege, um aus der Zerstreuung zur Sammlung zu kommen. Zen ist ein solcher Weg, 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.

13. November 2026,
Freitag, 18 Uhr
bis Sonntag, 15. November 2026, 13 Uhr (Beginn mit Abendessen, Ende mit Mittagessen)

Leitung: DI Norbert Strasser
Lehrbefugnis von Karl Obermayer

Beitrag: € 90,- zzgl. Aufenthalt
Anmeldung: erforderlich, Nächtigung im Bildungshaus obligatorisch





M. Veigl

Freies Malen in Aquarell

Schwerpunkt Herbst

Eignen Sie sich in entspannter Atmosphäre neue Kenntnisse der Aquarelltechnik an oder festigen Sie bereits bestehende. Die Kursleiterin bietet Hilfestellungen, um Farben und Formen gekonnt auf dem Bild zu arrangieren. Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

14. November 2026,
Samstag, 9–17 Uhr

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

Beitrag: € 79,-
Anmeldung: erforderlich





Freude am Korbflechten

Workshop für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter und alle, die es noch werden wollen.

Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben.

Nach der bewährten Easy-Basket-Methode flechten Sie einen Korb Ihrer Wahl, der Ihnen viele Jahre Freude machen wird.

Die Auswahl an Körben erhalten Sie nach der Anmeldung.

Anmeldung und Materialbestellung bis 30.10. möglich.

14. November 2026,
Samstag, 10-15 Uhr

Leitung: Erich Bendl
Korbmacher, easy-basket.at

Beitrag: € 54,- zzgl. Materialkosten, Mittagessen im Bildungshaus möglich
Anmeldung: erforderlich bis 30.10.



Seniorentage

Begegnung - Bildung – Tiefgang

Einfach leben-dankbar bleiben

Wir laden alle Seniorinnen und Senioren, Männer, Frauen, Ehepaare und Alleinstehende und Alleinlebende, zu ein paar Tagen in froher Gemeinschaft ein. Genießen Sie in der einladenden Atmosphäre des Bildungshauses schöne und erlebnisreiche Stunden.

Themenschwerpunkte: Bibelgespräche, Franz von Assisi, Exkursion, Kreatives, Seniorengymnastik, Generationengespräch, Singen, Musik und Bunter Abend

16. November 2026,
Montag, 10 Uhr
bis Donnerstag, 19. November 2026, 14 Uhr

Referent*innen: Mag.ª Siegi Witzany-Durda, Mag.ª Martha Leonhartsberger, u.a.

Leitungsteam: Margareta Mitterer, Rektor Thomas Pichler, Mag.ª Lucia Deinhofer, Mag. Johannes Deinhofer

Beitrag: € 70,- zzgl. Aufenthalt
Aufenthalt: EZ: VP € 255,80 / DZ: VP € 225,80
Anmeldung: erforderlich, begrenzte Teilnehmer*innenzahl

Mit finanzieller Unterstützung des Seniorenreferates der NÖ Landesregierung



Begegnungscafé für Senior*innen

„Es gibt überall Blumen für den, der sie sehen will.“ (Henri Matisse)

Senior*innen sind eingeladen, in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen unterhaltsamen, anregenden, aber auch nachdenklichen Geschichten und Gedichten zu lauschen und miteinander über eigene Erinnerungen und Lebenserfahrungen ins Gespräch zu kommen.

16. November 2026,
Montag, 14-15.30 Uhr

Referentin: Mag.ª Siegi Witzany

Beitrag: € 15,- inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldung: erforderlich





Herr sei gelobt…

Sonnengesang des Hl. Franz von Assisi

Der Sonnengesang des heiligen Franz von Assisi zählt zu den bekanntesten Texten der christlichen Tradition. In seinen poetischen Worten preist Franziskus Gott für die Schönheit der Schöpfung und lädt uns ein, die Welt mit dankbaren Augen zu betrachten.

Was bewegte Franziskus zu seinen Worten? Lassen Sie sich inspirieren von seiner tiefen Lebensfreude, seiner Verbundenheit mit der Natur und seinem Vertrauen auf Gott.

Ein abwechslungsreicher Vormittag mit Impulsen, Austausch und neuen Blickwinkeln auf einen Text, der bis heute Menschen auf der ganzen Welt bewegt.

17. November 2026,
Dienstag, 10-12 Uhr

Referentin: Mag.ª Martha Leonhartsberger
Theologische Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Bibel und Liturgie, Werkkursleiterin für Biblische Erzählfiguren

Beitrag: € 22,- zzgl. Mittagessen
Anmeldung: erforderlich





Töpfer-Workshop

Nimm dir eine kreative Auszeit und tauche ein in die Welt des Töpferns. Drei besondere Kurse laden dich ein, den Alltag hinter dir zu lassen und mit deinen Händen etwas Einzigartiges zu schaffen.

Die Referentin übernimmt das Glasieren und bringt Farbbeispiele mit.

Tee & Stille – Keramik für ruhige Momente

17. November 2026,
Dienstag, 17-20 Uhr

Tee & Stille – Keramik für ruhige Momente

15. Dezember 2026,
Dienstag, 17-20 Uhr

Räucherwerk gestalten

12. Jänner 2027,
Dienstag, 17-20 Uhr

Frühstücks-Set gestalten

9. Februar 2027,
Dienstag, 17-20 Uhr

Referentin: Doris Voitl
https://www.instagram.com/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,- / € 15,- Materialkosten werden von der Referentin eingesammelt
Anmeldung: erforderlich



Zwischen Bauchgefühl und Befund

Orientierung bei Verdauungsbeschwerden & Unsicherheit

Verdauungsbeschwerden ziehen sich oft über Jahre – mal im Hintergrund, mal massiv spürbar, häufig ohne klare Ursache. Zwischen Arztterminen, Selbsttests und OnlineInfos bleibt eine Frage: Wem kann ich eigentlich noch trauen – meinem Körper oder den Befunden?

Dieser Abend schafft Raum zum Durchatmen und Einordnen. Ohne schnelle Rezepte, dafür mit Klarheit, Erfahrung und einem neuen Blick auf das eigene Bauchgefühl. Symptome dürfen wieder als sinnvolle Signale verstanden werden.

In 90 Minuten geht es um die Sprache des Körpers, Chancen und Grenzen medizinischer Abklärung, ergänzende Möglichkeiten zur Orientierung und einen kritischen Umgang mit Internet-Informationen. Kein Vorwissen nötig.

Der Abend ersetzt keine ärztliche Beratung – gibt aber Sicherheit für selbstbestimmte Entscheidungen rund um die eigene Gesundheit.

17. November 2026,
Dienstag, 18.30-20 Uhr

Referentin: Andrea Döltl MSc
Masterstudium Natural Medicine,
Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin,
CED Nurse, Dipl. Fachberaterin Darmgesundheit, www.auszeit-andrea.at

Beitrag: € 30,-
Anmeldung: erforderlich



Schritt für Schritt ins Tanzvergnügen

Geselliges Tanzen für Anfänger*innen

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die Freude an Bewegung zu Musik haben und „Tanzen ab der Lebensmitte“ in entspannter, geselliger Atmosphäre kennenlernen möchten.

Im Unterschied zum üblichen Gesellschaftstanz braucht man keine*n Partner*in, und es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Wir tanzen einfache, leicht erlernbare Tänze im Kreis, im Sitzen oder frei im Raum zu Musik verschiedenster Stilrichtungen. Es geht nicht um Perfektion. Die Bewegungen fördern Trittsicherheit, Gleichgewicht und Koordination, während Musik für Freude, Motivation und ein gemeinschaftliches Tanzerlebnis sorgt.

Wer gehen kann, kann auch tanzen - ein Schritt genügt, um zu beginnen.

18. November 2026,
Mittwoch, 11-12 Uhr,
sowie weitere 4 Termine am 25.11., 2.12.2026, 13.1. und 20.1. 2027 zur gleichen Zeit.

Referentin: Ulrike Geyer
Tanzleiterin i.A.

Beitrag: € 30,-
Anmeldung: erforderlich





Stöpserltreffen

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. November 2026,
Donnerstag, 9-11 Uhr
Thema: Stärkung des Immunsystem
Wie kann ein warmes Frühstück das Immunsystem unserer Kleinen stärken? Dieser und anderer Fragen stellen sich die Hebammen mit Antworten und Tipps.

17. Dezember 2026,
Donnerstag, 9-11 Uhr
Thema: Weihnachten feiern mit Kindern
An diesem Vormittag werden wir uns gemeinsam mit Liedern und besinnlichen Texten auf das Weihnachtsfest einstimmen.

21. Jänner 2027,
Donnerstag, 9-11 Uhr
Thema: Die gute Mutter – Fürsorge vs. Selbstaufgabe. Michaela Prieler-Handsteiner spricht über gesellschaftlichen Druck, hohe Eigenerwartungen, soziale Medien und wie der Bezug zu eigenen Bedürfnissen in diesem Spannungsfeld nicht verloren geht.

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

Beitrag: € 10,-
Anmeldung: erforderlich





Ikebana

Die japanische Kunst des Blumensteckens

Ikebana hat seine Ursprünge im Japan des 7. Jahrhunderts und verwirklicht die Idee, die Schönheit und Harmonie der Natur in den Wohnraum zu bringen. Diese Kunst, frische Blumen und Zweige zur schönsten Gestalt zu arrangieren, ist bis heute lebendig geblieben.

Blumen zu spüren, zu riechen ihre Farben und Formen zu betrachten und in harmonische Formen zu bringen, ist das Ziel dieses Seminars. Anfänger*innen brauchen keine Vorkenntnisse.

Ikebana mit seinem meditativen Charakter bietet uns Gelegenheit, für einige Stunden zur Ruhe zu kommen, sensibler für Natur und Umwelt zu werden.

21. November 2026,
Samstag, 9.30-15.30 Uhr

Referentinnen: Sissy Födinger-Wieder und Elisabeth Höfer
beide Kakyo Ass. Prof. der Ikenobo Academy of Floral Art, Kyoto

Beitrag: € 52,- zzgl. 10,- Materialkosten
Anmeldung: erforderlich





Offenes Weihnachtslieder-Singen

mit dem Lagerfeuermann & Ulli Ornauer

Wir singen gemeinsam mit dem „Lagerfeuermann“ Ali Foeger heimische und internationale Weihnachtslieder und stimmungsvolle Kultlieder. Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen ohne Noten und bringen unser breit gefächertes Lieder-Repertoire mit.

27. November 2026,
Freitag, 19-21 Uhr

Leitung: Ali Foeger und Ulli Ornauer
begleiten an der Gitarre und Ukulele, www.lagerfeuermann.com

Beitrag: € 26,-
Anmeldung: erforderlich

Ukulele-Workshop Weihnachtslieder

Basic 1 und 2

Basic 1

Wir lernen die Ukulele, die ersten Akkorde (C, F, G, Am) und einfache Schlagmuster kennen. Unser Ziel ist es, bereits mit drei bis vier Akkorden Songs begleiten zu können und das eigene Singen mit der Ukulele zu untermalen. Rechtzeitig zu Weihnachten kann dann das erste mit der Ukulele begleitete Weihnachtslied unter dem Christbaum präsentiert werden.

28. November 2026,
Samstag, 9-12 Uhr

Basic 2

Wir vertiefen bereits vorhandene Ukulele-Kenntnisse (C, F, G, Am und einfache Begleitmuster) und lernen weitere Akkorde kennen (A, D, Dm). Unser Ziel ist es, Weihnachtslieder mit variantenreichen Begleitideen (Schlag- & einfachen Zupfmustern) unterlegen zu können. Für leicht fortgeschrittene Ukulele-SpielerInnen, die die Akkorde C F G und Am bereits können.

28. November 2026,
Samstag, 13-16 Uhr

Leitung: Ali Foeger und Ulli Ornauer
https://www.meerstimmig.com/ukulele

Beitrag: € 64,- pro Kurs, Teilnahme an beiden Kursen € 115,-
Anmeldung: erforderlich

Kostenlose Leih-Ukulelen sind begrenzt verfügbar und können nach Kursanmeldung unter office@lagerfeuermann.com reserviert werden.



Zeit für mich im Advent

Besinnungstag für Frauen

Die Katholische Frauenbewegung der Diözese St. Pölten lädt herzlich zu einem Besinnungstag im Advent ein. Sich in der hektischen Zeit vor Weihnachten ganz bewusst Zeit zum Innehalten zu schenken, bei mir und bei Gott anzukommen – dazu möchte dieses Angebot der kfb unter dem Motto „Die Liebe wird Mensch“ einladen.

28. November 2026,
Samstag, 9-14 Uhr

Referentinnen: Anna Rosenberger
kfb-Botschafterin

Mag.ª Monika Liedler
kfb-Diözesanvorsitzende der kfb St. Pölten

Beitrag: € 8,- zzgl. Verpflegung
Anmeldung: bis 24. November erbeten unter 0664 / 1823620 oder office@ka-stp.at oder im BZ St. Benedikt
Kooperation: Katholische Frauenbewegung der Diözese St. Pölten, Bildungszentrum St. Benedikt



Hinter den Kulissen des Stiftes Seitenstetten

Spezialführungen

Erlebe besondere Einblicke abseits der gewohnten Wege und entdecke das Stift Seitenstetten von einer neuen Seite. Bei exklusiven Sonderführungen öffnet sich der Blick hinter die Kulissen und lässt Geschichte lebendig werden.

Seitenstetten-Wien

24. November 2026,
Dienstag, 18 Uhr

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

Lydia Roppolt (1922-1995) und ihr Werk im Umfeld des Stiftes Seitenstetten

15. Dezember 2026,
Dienstag, 18 Uhr

Referent: P. Benedikt Resch OSB
Archivar, Lehrer

Treffpunkt: Stiftsportal Stift Seitenstetten, 15 Minuten vor Beginn
Beitrag: € 15,- je Führung
Anmeldung: unbedingt erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl



Exerzitien im Advent

Von Gott geführt und getragen – die Mosesgeschichte im Blick auf unser Leben

Impulse – Stille – Gebet und Gespräch

Suchen in der Tiefe und Warten mit Sehnsucht können uns helfen die Augen auf den zu richten, der im Herzen des Menschen wohnt. Zeiten der Stille und kurze Impulse in diesen Tagen der Exerzitien schaffen eine günstige Atmosphäre für die Begegnung mit Gott.

Die Impulse in diesem Jahr beschäftigen sich mit der Gestalt des Mose, wie er uns im Buch Exodus begegnet. Über den historischen Mose lässt sich kaum mehr etwas ausmachen. Wir können an ihm und seinem Wirken uns selbst erkennen, unsere Beziehung zueinander und zu Gott. Wie wir wie Mose von Gott geführt und getragen werden, ohne dass wir es oft wahrnehmen, er uns durch Menschen zum Leben ermutigt.

29. November 2026,
Sonntag, 18 Uhr
bis Mittwoch, 2. Dezember 2026, 13 Uhr (Beginn mit Abendessen, Ende mit Mittagessen)

Leitung: Dr. Adi Trawöger
Bischofsvikar für Orden, Säkularinstitute und geistl. Gemeinschaften, Ehemaliger Rektor Bildungshaus Schloss Puchberg

Beitrag: € 98,- zzgl. Aufenthalt
Anmeldung: erforderlich
Mitveranstalter: Exerzitienreferat der Diözese St. Pölten
Förderung: ehrenamtliche Mitarbeiter*innen in den Pfarren der Diözese St. Pölten können einen Förderungsbetrag von € 20,- pro Tag beantragen.



Fastenwoche und spirituelle Tage

Seele & Geist entspannen und dabei den Körper beim Regenerieren unterstützen

Saft- und Suppenfasten nach Buchinger/Lützner

Die Zeit der inneren Einkehr und des Dankes erfüllt Menschen mit Freude auf das Neue, Unbekannte. Das anstehende Weihnachtsfest wird durch vorausgehende, Stille Tage im Advent wieder zum kraftspendenden, freudigen Ereignis.

Bewusster, freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung, soll dir dabei helfen Lebensgewohnheiten zu überdenken und neue Erkenntnisse daraus zu gewinnen. Neben dem Fasten werden diese Tage von spirituellen Gedanken, Texten und Gesprächen begleitet.

Fastenbegleitung während der gesamten Woche; Einführung ins Thema und Impulse, Wanderungen, Kreativitäts- und Wahrnehmungsübungen, Kneipp Anwendung, Meditation, geistliche Begleitung, Zeit der Ruhe und des Rückzuges, Ernährungsimpulse, ...

29. November 2026,
Sonntag, 16 Uhr
bis Freitag, 4. Dezember, 13 Uhr

Fastenbegleitung: Marie Spiesmaier
Fastenleiterin (dfa ärztlich geprüft), Kneipp- und Ernährungstrainerin, HumanResource Generalistin

Geistliche Begleitung: Mag. Thomas Pichler
Rektor BZ St. Benedikt

Beitrag: € 709,- für Fastenbegleitung inkl. Aufenthalt und Verköstigung
Anmeldung: erforderlich



Fermentieren

Kreiere deine fermentierten Gemüseköstlichkeiten

Fermentiertes Gemüse steckt voller Vitamine, Mineralien, Enzyme und Probiotika und bietet eine hervorragende Verdaulichkeit, lange Haltbarkeit sowie einen Verzicht auf künstliche Zusätze. Zudem beeindruckt es mit einer unvergleichlichen Geschmacksvielfalt.

Wir beginnen mit den Grundlagen: Gemüse, Salz und etwas Geduld. Im Kurs decken wir ab, welche Sorten sich am besten eignen, welche Behälter und Gewürze ideal sind und vieles mehr. Wir werden gemeinsam schneiden, salzen und stampfen – von traditionellem Sauerkraut bis hin zu modernem Kimchi.

1. Dezember 2026,
Dienstag, 17-20 Uhr

Referentin: Judith Schreiber
Dipl. Kräuterpädagogin und Buchautorin, www.gesundmitnatur.at

Beitrag: € 67,-
€ 15,- Materialbeitrag wird von der Referentin eingesammelt
Anmeldung: erforderlich





Ein Hauch von Weihnacht

Winterlich-weihnachtliche Geschichten belebt durch Klang

Wer kann sich noch an seine Kindheit erinnern? Der Duft von Lebkuchen und Bratapfel, das Knistern des Feuers im Ofen, das Warten auf den ersten Schnee und die Vorfreude auf das Weihnachtsfest.

Tauch mit uns in die Welt der Geschichten und Märchen ein. Spüre, wie sie dich verzaubern, deine Phantasie beflügeln. Getragen wirst du dabei von sanften Klängen und Schwingungen der Klangschalen und deren wundervollen Wirkung.

Dieser Abend lädt ein innezuhalten, ruhig zu werden, es sich gemütlich zu machen und vielleicht wird uns dann wieder mehr bewusst, was uns in der Adventzeit wichtig ist.

2. Dezember 2026,
Mittwoch, 19–20.30 Uhr

Referentinnen: Doris Lettner und Ivonne Näther
Klang-Praktikerinnen und Ergotherapeutinnen

Beitrag: € 30,-
Anmeldung: erforderlich









Österreichische Post



Bibeltanztag

Wer bist du? Joh 1,22

Johannes tritt auf – die Menschen fragen sich, ob er der Messias ist.Wer bist du“ – eine existentielle Frage für Johannes und für jeden Menschen. Mit Kreistänzen, Gebärdengebeten und gestaltpädagogischen Elementen lassen wir uns an diesem Wochenende ein auf diese Frage und stimmen uns ein auf das Fest der Geburt des Messias.

Bibeltanz –

mit Leib und Seele beten
mit Leib und Seele das Wort Gottes erfahren
in Kreistänzen und Gebärden
im Schweigen und Hören
bei mir selber ankommen
in Gott eintauchen
getragen von der Gruppe
und doch
ganz bei mir

Michaela Pfaffenbichler

Abschluss mit Heiliger Messe

8. Dezember 2026,
Dienstag, 9-16 Uhr

Leitung: Michaela Pfaffenbichler
Tanzleiterin „Bibel getanzt“

Beitrag: € 48,- zzgl. Mittagessen (im Bildungshaus möglich)
Mitzubringen: Bibel, bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe
Anmeldung: erforderlich. Begrenzte Teilnehmer*innenzahl
Keine Vorkenntnisse nötig
Mitveranstalterin: Katholische Frauenbewegung der Diözese St. Pölten

Holder Knabe im lockigen Haar? ONLINE

Die biblischen Erzählungen von Geburt und Kindheit Jesu

Kaum ein Fest hat so viele Traditionen hervorgebracht wie Weihnachten: emotional aufgeladene Bräuche, stimmungsvolle Lieder, bildgewaltige Krippen, in deren Zentrum ein unscheinbar kleines Kind liegt.

Doch welche Rolle spielen Geburt- und Kindheit Jesu in den Texten des Neuen Testaments? Welche Bedeutung hatten Sterne, Volkszählungen und Hirten? Und warum muss Jesus in Betlehem zur Welt kommen? In Vortrag und Gespräch werden wir den vertrauten biblischen Erzählungen so manches Geheimnis entlocken.

Der Link zur Veranstaltung wird kurz vor der Veranstaltung zugesandt.

9. Dezember 2026,
Mittwoch, 19-20.30 Uhr

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

Beitrag: € 13,-
Anmeldung: erforderlich im Bildungszentrum St. Benedikt; Promenade 13. 3353 Seitenstetten; 07477 42885; bildungszentrum@st-benedikt.at; www.st-benedikt.at
Mitveranstalter: Abteilung Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten

Putzmittel selbstgemacht

umweltfreundlich, kostengünstig, effektiv

Warum teure Reinigungsmittel kaufen, wenn du wirksame Putzmittel ganz einfach selbst herstellen kannst? In diesem Workshop lernst du, wie du natürliche, umweltfreundliche und zugleich kostengünstige Reinigungsprodukte für deinen Haushalt selbst herstellst.

Wir stellen gemeinsam her:

- Glas-, Fenster- und Spiegelreiniger
- WC-Reiniger mit Urinsteinlöser
- Geschirrspülmittel als Pulver
- Reiniger für Badewanne und Fliesen
- Handspülmittel

10. Dezember 2026,
Donnerstag, 17-20 Uhr

Referentin: Judith Schreiber
Dipl. Kräuterpädagogin und Buchautorin, www.gesundmitnatur.at

Beitrag: € 67,-
€ 15,- Materialbeitrag werden von der Referentin eingesammelt
Anmeldung: erforderlich

Programm Übersicht

November 2026

Tee.Zeit.Gespräche
Thema: Das Kreuz mit dem Kreuz
Di, 3. November, 15 Uhr
Thomas Pichler

Tarock
Königrufen für Anfänger*innen Teil 1
Di, 3. November, 19 Uhr
Johann Merkinger

Patchwork für Anfänger*innen
Thema: Sternenblock
Mi, 4. November, 14 Uhr
Erni Sirlinger

A Cappella für Frauen
Weihnachts-Edition
Mi, 4. November, 18 Uhr
Julia Sitz

Vom gerechten Krieg zum gerechten Frieden
Wie geht Friede aus christlicher Perspektive?
Do, 5. November, 19 Uhr
Markus Schlagnitweit

Tarock
Königrufen für Fortgeschrittene 2
Sa, 7. November, 9 Uhr
Johann Merkinger

Salben und Tinkturen
einfach selbst gemacht
Mo, 9. November, 17 Uhr
Judith Schreiber

Tanzend beten – betend Tanzen
Ich öffne mich für das Leben und lass mich berühren ...
Mi, 11. November, 19 Uhr
Maria Zehetgruber

Mehr als Gitter und Mauern
Vier Stimmen aus einer meist unsichtbaren Arbeitswelt
Mi, 11. November, 19 Uhr
Kathrin Loibl, Bernhard Aigner, Melanie Krenmayr, Helmut Eder

Die sechs goldenen Lebensregeln der Hildegard von Bingen
Vortrag
Do, 12. November, 19 Uhr
Beatrix Wondraczek

Die Regimentstochter
Oper von Gaetano Donizetti
Fr, 13. November, Wiener Staatsoper
Josef Penzendorfer

Neue Chancen durch Lesen und Schreiben
Infonachmittag
Fr, 13. November, 16 Uhr
Luzia Leitner

Zurück zur reinen Quelle
Einführung in die ZEN-Meditation
Fr, 13. November, 18 Uhr
Norbert Strasser

Freies Malen in Aquarell
Schwerpunkt Herbst
Sa, 14. November, 9 Uhr
Marianne Veigl

Freude am Korbflechten
Workshop für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene
Sa, 14. November, 10 Uhr
Erich Bendl

Seniorentage
Begegnung - Bildung – Tiefgang
Einfach leben-dankbar bleiben
Mo, 16. November, 10 Uhr
Margareta Mitterer, Thomas Pichler, Lucia Deinhofer, Johannes Deinhofer

Begegnungscafé für Senior*innen
Mo, 16. November, 14 Uhr
Mag.a Siegi Witzany-Durda

Herr sei gelobt...
Sonnengesang des Hl. Franz von Assisi
Di, 17. November, 10 Uhr
Martha Leonhartsberger

Töpfer-Workshop
Tee & Stille – Keramik für ruhige Momente
Di, 17. November, 17 Uhr
Doris Voitl

Zwischen Bauchgefühl und Befund
Orientierung bei Verdauungsbeschwerden & Unsicherheit
Di, 17. November, 18.30 Uhr
Andrea Döltl

Spuren des Lebendigen
Mensch- Natur-Schrift
VERNISSAGE
Di, 17. November, 19 Uhr
Michaela Gutsjahr, Heinz Knapp

Schritt für Schritt ins Tanzvergnügen
Geselliges Tanzen für Anfänger*innen
Mi, 18. November, 11 Uhr
Ulrike Geyer

Stöpserltreffen
Thema: Stärkung des Immunsystem
Do, 19. November, 9 Uhr
Hebammen-Team

Ikebana
Die japanische Kunst des Blumensteckens
Sa, 21. November, 9.30 Uhr
Sissy Födinger-Wieder, Elisabeth Höfer

Hiner den Kulissen des Stiftes Seitenstetten
Seitenstetten-Wien
Di, 24. November, 18 Uhr, Treffpunkt: Stiftsportal
Markus Bürscher

Offenes Weihnachtslieder-Singen
Fr, 27. November, 19 Uhr
Ali Foeger, Ulli Ornauer

Zeit für mich im Advent
Besinnungstag für Frauen
Sa, 28. November, 9 Uhr
Anna Rosenberger, Monika Liedler

Ukulele-Workshop Weihnachtslieder
Basic 1
Sa, 28. November, 9 Uhr
Ali Foeger, Ulli Ornauer

Ukulele-Workshop Weihnachtslieder
Basic 2
Sa, 28. November, 13 Uhr
Ali Foeger, Ulli Ornauer

A Cappella für Frauen
Workshop-Konzert
So, 29. November, 15 Uhr
Julia Sitz

Exerzitien im Advent
Von Gott geführt und getragen – die Mosesgeschichte im Blick auf unser Leben
Impulse – Stille – Gebet und Gespräch
So, 29. November, 18 Uhr
Adi Trawöger

Fastenwoche und spirituelle Tage
Seele & Geist entspannen und dabei den Körper beim Regenerieren unterstützen
Saft- und Suppenfasten nach Buchinger/Lützner
So, 29. November, 18 Uhr
Marie Spiesmaier, Thomas Pichler

Dezember 2026

Fermentieren
Di, 1. Dezember, 17 Uhr
Judith Schreiber

Ein Hauch von Weihnacht
Winterlich-weihnachtliche Geschichten belebt durch Klang
Mi, 2. Dezember, 19 Uhr
Doris Lettner, Ivonne Näther

80 Jahre Salzburger Adventsingen
Szenisches Oratorium „Das große Geheimnis“
Sa, 5. Dezember, Festspielhaus Salzburg
Josef Penzendorfer

Bibeltanztag
Wer bist du? Joh 1,22
Di, 8. Dezember, 9 Uhr
Michaela Pfaffenbichler

Holder Knabe im lockigen Haar? ONLINE
Die biblischen Erzählungen von Geburt und Kindheit Jesu
Mi, 9. Dezember, 19 Uhr
Reinhard Stiksel

Putzmittel selbstgemacht
umweltfreundlich, kostengünstig, effektiv
Do, 10. Dezember, 17 Uhr
Judtih Schreiber

Handlettering-Weihnachtswerkstatt
mit upcycling-Ideen
Für Anfänger*innen & Fortgeschrittene
Sa, 12. Dezember, 9 Uhr
Inge Zehetner

Frauenliturgie
Mo, 14. Dezember, 19.30 Uhr
Anna Rosenberger, Lucia Deinhofer

Tee.Zeit.Gespräche
Thema: Bibel teilen zu Joh1
Di, 15. Dezember, 15 Uhr
Thomas Pichler

Töpfer-Workshop
Tee & Stille – Keramik für ruhige Momente
Di, 15. Dezember, 17 Uhr
Doris Voitl

Hinter den Kulissen des Stiftes Seitenstetten
Lydia Roppolt und ihr Werk im Umfeld des Stiftes Seitenstetten
Di, 15. Dezember, 18 Uhr, Treffpunkt: Stiftsportal
P. Benedikt Resch

Stöpserltreffen
Thema: Weihnachten feiern mit Kindern
Do, 17. Dezember, 9 Uhr
Hebammen-Team

Singtag zur Weihnacht
„Sind die Lichter angezündet!“
Sa, 19. Dezember, 9 Uhr
Edgar Wolf

Weihnachten ohne dich
Eine adventliche Feier für Trauernde
So, 20. Dezember, 16 Uhr
Gerti Ziselsberger, Lucia Deinhofer

Jänner 2027

Pilgern mit Ausblick
Neujahrspilgerung- Im Dialog
Sa, 2. Jänner, 9 Uhr
Lucia und Johannes Deinhofer

Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen
Christliche Kontemplation
Sa, 2. Jänner, 10 Uhr
Sr. Huberta Rohrmoser

Tarock
Königrufen für Anfänger*innen Teil 2
Do, 7. Jänner, 19 Uhr
Johann Merkinger

Neue Chancen durch Lesen und Schreiben
Infonachmittag
Fr, 8. Jänner, 16 Uhr
Luzia Leitner

Zeichnen
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Mo, 11. Jänner, 18.30 Uhr
Rosemarie König

Töpfer-Workshop
Räucherwerk gestalten
Di, 12. Jänner, 17 Uhr
Doris Voitl

Geselliges Tanzen
Mi, 13. Jänner, 9 Uhr
Maria Wagner

Zucker runter, Energie rauf!
Zucker: Verstehen, Zuordnen, Reduzieren
Mi, 13. Jänner, 9 Uhr
Marie Spiesmaier

Im Gedenken an ...
Impulse, Anregungen, Austausch rund um Tod und Trauer
Mi, 13. Jänner, 19 Uhr
Elke Kohl, Peter Haberfehlner, Gerti Ziselsberger, Anna Rosenberger, Lucia Deinhofer

Trauer teilen - Trost finden
Trauergruppe
Do, 14. Jänner, 9.30 Uhr
Sandra Mellek

Pilates für Fortgeschrittene
Do, 14. Jänner, 17.30 Uhr
Theresia Gugerbauer

Pilates für Einsteiger*innen
Do, 14. Jänner, 19 Uhr
Theresia Gugerbauer

Yoga
Mo, 18. Jänner, 18.30 Uhr
Petra Merkinger

Tee.Zeit.Gespräche
Thema: Elisabeth und Martin unterwegs
Di, 19. Jänner, 15 Uhr
Thomas Pichler

Ein Lied für den besonderen Moment
Die passende Musik für Taufe und Hochzeit
Di, 19. Jänner, 19.30 Uhr
P. Florian Ehebruster, Lucia Deinhofer

So bleiben Ihre Augen fit und entspannt
Übungen für gesunde Augen
Mi, 20. Jänner, 9 Uhr
Melanie Schweighuber

Stöpserltreffen
Thema: Die gute Mutter – Fürsorge vs. Selbstaufgabe
Do, 21. Jänner, 9 Uhr
Hebammen-Team

Vortrag Und wenn das Wasser knapp wird?
Do, 21. Jänner, 19 Uhr
Wolfgang Voglauer

Soviel Liebe, wie du brauchst
Imago-Paar Workshop
Fr, 22. Jänner, 15 Uhr
Erwin Jäggle, Michael Hutter

Ahnenforschung im Internet
Kurrentschrift – Kirchenlatein – Matrikenarbeit
Mi, 27. Jänner, 19 Uhr
Reinhold Meyer

Crashkurs Chorleitung
Tipps, Werkzeuge und Inspiration für die Praxis
Mi, 27. Jänner, 19 Uhr
Johann Simon Kreuzpointner

Die Erde ist uns anvertraut
Theologische Perspektiven auf die ökologische Krise
Do, 28. Jänner, 19 Uhr
Franz Gruber

Eheseminare
Für Paare, die sich auf die kirchliche Trauung vorbereiten
So, 31. Jänner, 8.30 Uhr
Team der Ehereferent*innen

Caritas
Diözese St. Pölten

www.caritas-stpoelten.at

Trauercafé: Ein Platz zum Begegnen, Trauern, Zuhören und Erinnern

Im Rahmen des Trauercafés besteht die Möglichkeit für trauernde Menschen, sich in zwangloser Atmosphäre zu begegnen, Erfahrungen auszutauschen, sich gemeinsam zu erinnern, zuzuhören und gehört zu werden.

Die Besucher*innen werden von Trauerbegleiter*innen des Mobilen Hospizdienstes der Caritas begleitet. Keine Anmeldung erforderlich.

Termine: jeden 4. Mittwoch im Monat, von 10:00 bis 12:00 Uhr (außer im Dezember findet das Trauercafè am 3. Mittwoch, dem 16. Dez. statt.)
Ort: Café Exel, Hauptplatz 20, 3300 Amstetten
Kontakt und Information:
Mobiler Hospizdienst
der Caritas in Amstetten
M 0676 83 844 630 oder
M 0676 83 844 634

Helfen im Online-Christkindlmarkt der Caritas

Gutes tun in der Weihnachtszeit – mit nur einem Klick Geschenke mit Sinn im Online-Christkindlmarkt der Caritas kaufen. Unter **www.wirhelfen.shop/christkindlmarkt** können Sie Menschen in Niederösterreich oder in unseren Projektländern mit einer Geld-, Sach- oder Zeitspende unterstützen. Entdecken Sie nachhaltige und regionale Produkte, handgefertigt in unseren Werkstätten. Neu im Sortiment sind auch T-Shirts mit inspirierenden Sprüchen wie „leiwand sein kostet nix" oder „radikal zuversichtlich". Mit jedem Kauf unterstützen Sie direkt Projekte der Caritas. Helfen Sie dort, wo Unterstützung am dringendsten gebraucht wird – und erfahren Sie anschließend, wie Ihr Beitrag wirkt. **Gutes Tun war noch nie so einfach!**





Handlettering-Weihnachts-werkstatt

mit upcycling-Ideen

Für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Durchforsche deine persönliche Schatzkiste an Papieren, Dekoartikeln und Weihnachts-Krimskrams. Gestalte daraus Neues in Kombination mit Handlettering- Elementen. Für alle, die gerne in gemütlicher Atmosphäre schön schreiben und experimentieren wollen.

Die auf der Homepage angegebenen Kursmaterialien sollen zum Kurs mitgebracht werden. Fehlenden Stifte und Papiere könnten in einer Pause bei der Fa. Lehner in Seitenstetten nachgekauft werden. Die Kursleiterin stellt eigene Materialien zum Experimentieren zur Verfügung. Keine zusätzlich anfallenden Materialkosten!

12. Dezember 2026
Samstag, 9–15 Uhr

Referentin: Mag.ª Inge Zehetner
Kunsterzieherin

Beitrag: € 59,-
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









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.

14. Dezember 2026
Montag, 19.30–21 Uhr
sowie am 8. Februar. 12. April und 7. Juni 2027 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

Singtag zur Weihnacht

„Sind die Lichter angezündet!“

Auf dem Weg zur heiligen Weihnacht erhellt wöchentlich eine Kerze mehr den Raum, auch unser Herz und die Sehnsucht nach der Geburt unseres Herrn Jesu Christ! Im Liedgut aus verschiedenen Regionen und unterschiedlicher musikalischer Stile finden wir viele Wege und machen wir uns sängerisch auf zur Weihnacht.

Im Rahmen der chorischen Stimmbildung sind Tipps zum Gebrauch der eigenen Stimme beim Erarbeiten der Lieder wichtig, zudem werden Werkverständnis und Entstehen der Chorwerke beim Studium des Liedgutes vermittelt.

Klinken Sie sich aus der hektischen Vorweihnachtszeit aus und verbringen Sie mit Gleichgesinnten beim Chorsingen einen entspannten Tag, der mit einer kurzen (vor)weihnachtlichen Besinnung (ab 16.30 Uhr) durch Josef Penzendorfer und dem Singen einiger erarbeiteter Lieder in der Kapelle seinen Ausklang finden wird.

19. Dezember 2026,
Samstag, 9–17 Uhr

Leitung: Prof. Edgar Wolf
Studium der Stimmbildung und Chorleitung an der Universität für Musik und Darstellende Kunst in Wien, Leiter von „Vocale Mostviertel“

Beitrag: € 16,- / für Mitglieder des Freundeskreises u. für Paare je € 14,- inkl. Notenbeitrag
Mittagessen im Bildungshaus möglich
Anmeldung: erforderlich bis 14. Dezember 2026

Weihnachten ohne dich

Eine adventliche Feier für Trauernde

Erfahren Sie, dass Sie mit Ihrer Trauer nicht alleine sein müssen – gerade in diesen Tagen.

Lassen Sie sich ein wenig Hoffnung schenken!

Nach der Feier besteht bei einer adventlichen Agape die Möglichkeit zum Austausch und Gespräch.

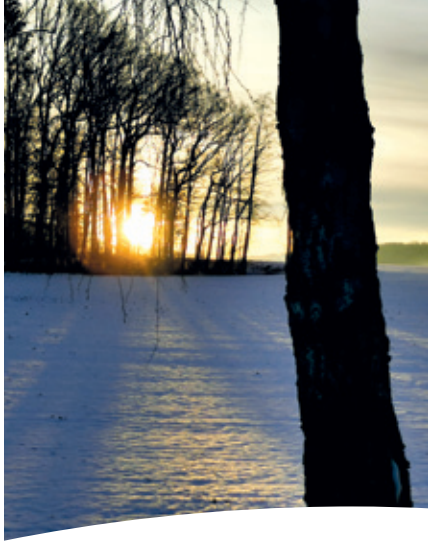
20. Dezember 2026
4. Adventsonntag, 16-19 Uhr

Begleitung: Gerti Ziselsberger
Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Leiterin Kompetenzstelle Trauer

Lucia Deinhofer
Theologin, Leitung Bildungszentrum St. Benedikt

Beitrag: Kein Beitrag
Veranstalter*innen: Kompetenzstelle Trauer und Hospizdienst der Caritas, Bildungszentrum St. Benedikt
Anmeldung: erbeten. Kurzentschlossene sind herzlich willkommen.

Kompetenzstelle Trauer



Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen

Christliche Kontemplation

Kontemplation ist ein Weg der Einübung in ein Beten ohne Worte, ein liebevolles, schweigendes Verweilen in der Gegenwart Gottes. Ihm halte ich gleichsam mein Herz hin wie einer heilenden Sonne – mit allem, was drinnen ist...

Elemente

- Körperübungen am Morgen
- Gemeinsame Meditationszeiten
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- Einzelbegleitung als Angebot
- Eucharistie- oder Wortgottesfeier

Der Kurs verläuft durchgehend im Schweigen

Buchempfehlung: Franz Jalics, Kontemplative Exerzitien, Echter Verlag 2001

2. Jänner 2027,
Samstag, 10 Uhr
bis Mittwoch, 6. Jänner 2027, 9 Uhr

Leitung: Sr. Huberta Rohrmoser
Meditations- u. Exerzitienleiterin, Erla

Beitrag: € 135,- zzgl. Aufenthalt
Anmeldung: erforderlich





Pilgern mit Ausblick

Neujahrspilgerung- Im Dialog

"Was das Herz berührt, setzt die Füße in Bewegung."
(Sprichwort aus Ruanda)

Pilgern ist nicht nur ein Weg zu sich selbst, sondern immer auch ein Weg zum anderen

Pilgern symbolisiert Aufbruch-Unterwegssein-Ankommen. Das Neue Jahr lädt uns ein zum gemeinsamen Aufbruch und zum Neubeginn.

Mit Zuversicht im Herzen und im Gepäck sind wir zu einem Ort mit Ausblick (Kreuzkapelle St.Georgen in der Klaus) unterwegs, begleitet von Impulsen, Liedern, Stille und Gespräch.

Rückkehr ca. 12 Uhr mit dem Bus des Bildungshauses und anschließend Mittagessen. Wir pilgern bei jedem Wetter.

2. Jänner 2027,
Samstag, 9-13 Uhr

Pilgerbegleiter*in: Lucia und Johannes Deinhofer
Leitung BZ St. Benedikt

Ziel: St. Georgen/Klaus
Treffpunkt: im Bildungshaus
Beitrag: € 14,- zzgl. Mittagessen: € 17,-
Anmeldung: erforderlich bis 2.1.2027
(Anmeldung bitte auch per E-Mail, da das Büro von 23.12. bis 1. Jänner nicht besetzt ist)



F. Pfaffenbichler



F. Pfaffenbichler



Zeichnen

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Zeichnen ist die Basis aller bildnerischen Darstellungen.

Verschiedene grafische Techniken werden kennengelernt und mit Theorie ergänzt. Anhand von vorgeschlagenen Themen (Blüten und Landschaft) oder auch nach freier Wahl wird der Blick geschärft, denn „wer zeichnet sieht mehr".

Das Gesehene wird mit Bleistift, Tusche-Pinselstift und Kugelschreiber oder auf Wunsch auch mit Kohle dargestellt.

11. Jänner 2027,
Montag, 18.30-21.30 Uhr
und Donnerstag, 14. Jänner, 18.30-21.30 Uhr

Referentin: Rosemarie König
Vorliebe für Aquarell, Acrylmalerei und Mischtechnik, seit 1999 Leiterin von Aquarellkursen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, 10 Jahre Leitung der Malakademie in Stadt Haag; Buchillustrationen

Beitrag: € 79,-
Anmeldung: erforderlich





Geselliges Tanzen

Tanzvormittage

Tanzen fördert Gemeinschaft und Geselligkeit, verbessert Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Erleben Sie eine Vielfalt von Tänzen aus aller Welt. Innerhalb kurzer Zeit werden z. B. griechische Tänze, Mixer, aber auch Line-Dance oder Volkstänze erlernt. Auch Kontratänze und Squares sind im Programm. Unsere Methode ermöglicht einfaches und lustvolles Tanzen.

Eingeladen sind Menschen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben.

Sie können alleine oder zu zweit kommen.

13. Jänner 2027,
Mittwoch, 9-11 Uhr,
sowie weitere 9 Termine am 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 10.3., 17.3. und 24.3. 2027 zur gleichen Zeit.

Referentin: TL Maria Wagner
Konradsheim, Tanzleiterin

Beitrag: € 120,-
Anmeldung: erforderlich





Zucker runter, Energie rauf!

Zucker: Verstehen, Zuordnen, Reduzieren

Zucker begleitet uns täglich – sichtbar und verborgen, bewusst und oft automatisch. In diesem Workshop schaffen wir Klarheit und bringen Struktur ins Thema. Wir klären: Was ist Zucker, wo steckt er drin und wie wirkt er auf Gesundheit, Energie und Wohlbefinden?

Dann wird es persönlich: Wie hoch ist mein Zuckerkonsum? Welche Muster steuern mich? Wann greife ich zu Süßem – und warum?

Gemeinsam entwickeln wir realistische, alltagstaugliche Veränderungen – ohne Verbote. Am Ende hältst du deinen individuellen ZuckerSparPlan in der Hand – für weniger Zucker und mehr Wohlbefinden.

13. Jänner 2027,
Mittwoch, 9-12 Uhr

Referentin: Marie Spiesmaier
Fastenleiterin (dfa ärztlich geprüft), Kneipp Trainerin, Coaching, HumanResource Generalistin, www.marie-spiesmaier.com

Beitrag: € 49,-
Anmeldung: erforderlich



Penz



Im Gedenken an ...

Impulse, Anregungen, Austausch rund um Tod und Trauer

Ablauf des Abends:

- Impulsreferat: Elke Kohl
  Zwischen Tränen und Fragen-
  Kindertrauer in Gedenkfeiern
  Ein Impulsvortrag über Kindertrauer und Unterstützungsmöglichkeiten
- Austausch in Workshopgruppen
- Zusammenführung im Plenum
- Abschließendes Gebet

Workshops:

- Wie trauern Kinder und Jugendliche? – Elke Kohl
- Vom nahen Tod bis zur Trauerbegleitung nach dem Begräbnis- Anna Rosenberger, Begräbnisleiterin
- Kirchenferne- Muss es immer ein Requiem sein? - Peter Haberfehlner, Begräbnisleiter
- Anteilnahme-Was sage ich, wenn es nichts zu sagen gibt? – Gerti Ziselsberger, Leiterin Kompetenzstelle Trauer

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

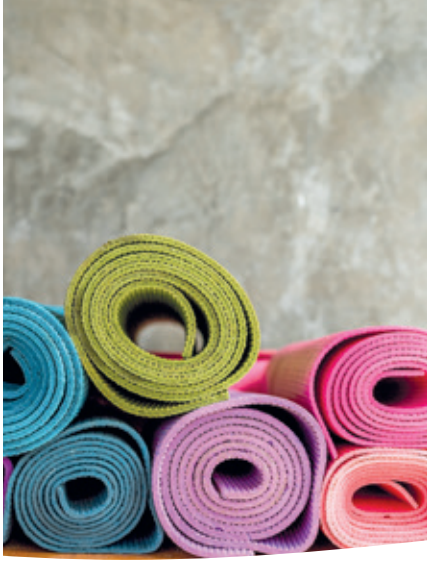
13. Jänner 2027
Mittwoch, 19 – 21 Uhr

Leitung: Elke Kohl, Peter Haberfehlner, Gerti Ziselsberger, Anna Rosenberger, Lucia Deinhofer

Beitrag: € 15,- für Einzelpersonen; Pauschale für eine Pfarre € 40,-
Anmeldung: erforderlich
Mitveranstalter: Kompetenzstelle Trauer der Diözese St. Pölten







Trauer teilen - Trost finden

Trauergruppe

Unsere geschützte Trauergruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Gefühle in einem sicheren und vertraulichen Rahmen zu teilen. Gemeinsam mit Menschen, die Ähnliches durchleben, können Sie Unterstützung finden und Wege entdecken, mit Ihrem Verlust umzugehen.

Angeboten werden monatliche Treffen, die Moderation durch eine erfahrene Trauerbegleiterin und ein geschützter Rahmen für Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Da die Teilnehmer*innenzahl beschränkt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung.

14. Jänner 2027,
Donnerstag, 9.30-11 Uhr
und weitere 4 Termine zur gleichen Zeit am 11.2., 11.3., 22.4. und 13.5.2027

Referentin: Sandra Mellek, BSc., Dipl. CM
Hospizkoordinatorin Mobiler Hospizdienst Caritas Amstetten

Beitrag: € 50,-
Anmeldung: erforderlich
Mitveranstalter: Caritas Diözese St. Pölten



Pilates

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Als sanfte Trainingsmethode mit einer speziellen Atemtechnik ist Pilates ideal, um im eigenen Tempo und angepasstem Schwierigkeitsgrad, in einem ganzheitlichen System aus Dehn- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen, verkürzte Muskeln zu dehnen, Flexibilität und Gleichgewicht zu erhöhen. Speziell die Tiefenmuskulatur der Körpermitte wird gestärkt (Powerhouse). Koordination sowie Haltung werden verbessert, ebenso Balance, Körperwahrnehmung und Beweglichkeit. Körper und Geist werden durch langsame fließende Bewegungen und gezielte Atmung vereint. Pilates ist für alle Altersstufen geeignet.

14. Jänner 2027,
Donnerstag,
und weitere 7 Abende zur gleichen Zeit am 21.1., 28.1., 11.2., 25.2., 4.3., 11.3. und 18.3. 2027
Fortgeschrittene: 17.30-18.45 Uhr
Einsteiger: 19-20.15 Uhr

Referentin: Theresia Gugerbauer
Pilates Instruktorin und staatl. gepr. Fitlehrwartin

Ort: Turnsaal Stiftsgymnasium Seitenstetten
Beitrag: € 96,-
Anmeldung: erforderlich



Yoga

Yoga ist ein wunderbarer Weg, um Körper, Geist und Seele zu verbinden und den Alltag hinter sich zu lassen.

Wir dehnen und kräftigen den Körper durch Asana-Praxis und Vinyasa-Flows und schöpfen Kraft aus Meditation und Entspannung.

Einige Einheiten aus dem ruhigen und besonders meditativen Yin-Yoga bereichern den Kurs.

18. Jänner 2027,
Montag, 18.30-20 Uhr
und weitere 10 Termine am 25.1., 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 5.4., 12.4. und 19.4.2027 zur gleichen Zeit

Referentin: Dipl.-Päd.in Petra Merkinger
Zert. Yoga-Lehrerin

Beitrag: € 170,-
Anmeldung: erforderlich





KI



shutterstock

Ein Lied für den besonderen Moment

Die passende Musik für Taufe und Hochzeit

Die Feste der Taufe und der Hochzeit sind wichtige Rituale in der katholischen Kirche. Eine passende musikalische Gestaltung trägt wesentlich zum Gelingen dieser Feiern bei.

Eingeladen sind Chorleiter*innen, Chorsänger*innen und alle, die Taufen und Hochzeiten musikalisch mitgestalten. Gemeinsam gehen wir der Frage nach: Welches Lied passt an welche Stelle im liturgischen Ablauf? Dabei lernen wir neue und bewährte Gesänge kennen und achten besonders darauf, dass die Liedtexte zur jeweiligen Feier passen.

Eine Notenbörse bietet Gelegenheit zum Austausch von Liedern und Erfahrungen. Bitte bringen Sie eigene Noten und Liedsammlungen mit.

Ziel des Abends ist es, musikalische Schätze zu entdecken, Anregungen für die Praxis zu gewinnen und passende Lieder für Tauf- und Hochzeitsfeiern kennenzulernen.

19. Jänner 2027,
Dienstag, 19.30 Uhr

Referenten: MMMag. P. Florian Ehebruster OSB und Mag.ª Lucia Deinhofer

Beitrag: € 25,-
Anmeldung: erforderlich
Mitveranstalter: Stift Seitenstetten, Kirchenmusikreferat

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.

20. Jänner 2027,
Mittwoch, 9-11 Uhr

Referentin: Melanie Schweighuber
www.mitterhirschberg.at

Beitrag: € 50,-
Anmeldung: erforderlich



Friedensgebet

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

3. November 2026
1. Dezember 2026
5. Jänner 2027
2. Februar 2027

Messe der Charismatischen Erneuerung

19 Uhr,
Kapelle des BildungsZentrums

17. November 2026

Jugendvesper

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

14. November 2026
12. Dezember 2026
9. Jänner 2027
13. Februar 2027



Und wenn das Wasser knapp wird?

Regionale Wasserversorgung im Klimawandel – und was wir selbst tun können

Hitzeperioden und Trockenheit machen deutlich, wie kostbar Wasser ist. Doch wie steht es um die Wasserversorgung im Bezirk Amstetten? Welche Entwicklungen zeichnen sich beim Grundwasser ab und was bedeutet das für unsere Hausbrunnen? Wolfgang Voglauer beleuchtet die aktuelle Situation, gibt Einblicke in Prognosen und zeigt Herausforderungen sowie mögliche Lösungsansätze auf. Dabei geht es auch um Wasserqualität, Landwirtschaft und die Frage, wie wir selbst durch bewussten Verbrauch, Regenwassernutzung und verantwortungsvolles Handeln zum Schutz dieser lebenswichtigen Ressource beitragen können.

21. Jänner 2027,
Donnerstag, 19 Uhr

Referent: DI Wolfgang Voglauer
Geschäftsführer IKW Amstetten (Ingenieurkanzlei für Wasserwirtschaft, Umwelttechnik und Infrastruktur)

Beitrag: € 13,-
Anmeldung: nicht erforderlich



Soviel Liebe, wie du brauchst

Imago-Paar Workshop

Beziehungen bedürfen der Pflege, um dauerhaft Quelle von Freude und persönlichem Wachstum sein zu können. Dieses Wochenende ist ideal für Paare

- die sich gerade gefunden haben und diese Beziehung ausbauen wollen.

- die ihre gute Beziehung zu einer ganz besonderen machen wollen.

- die aus dem 'So-dahin-leben' raus und neuen Schwung in ihre Beziehung bringen wollen.

Das Seminar wird als Imago-Paar-Workshop gestaltet und bietet einen ausgewogenen Mix an Informationen über Beziehung, Selbsterfahrung und Arbeit mit ihrem/ihrer Partner*in.

Die Paare arbeiten in angenehmer und sicherer Atmosphäre alleine und mit dem Partner.

22. Jänner 2027,
Freitag, 15 Uhr
bis Sonntag, 24. Jänner 2027, 16.30 Uhr

Referenten: Mag. Erwin Jäggle
Psychotherapeut, Dipl. Ehe- und Familienberater, Imago-Paar-Therapeut, arbeitet seit über 20 Jahren mit Paaren und Familien, www.myimago.at

Dr. Michael Hutter
Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe, Imago-Paar-Therapeut (Professional Facilitator, Imago Paartherapie, Advanced Clinician, Imago Workshoppresenter in Supervision), www.begegnungspraxis.at

Beitrag: € 320,- pro Paar inkl. Buch, zzgl. Aufenthalt
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).

27. Jänner 2027,
Mittwoch, 19–21 Uhr,
und weitere 2 Abende am 10.2. und 24.2. zur gleichen Zeit

Referent: Dr. Reinhold Meyer
Pädagoge, Seitenstetten

Beitrag: € 108,-
Mitzubringen: Laptop für Abend 2) und 3)
Anmeldung: erforderlich





Crashkurs Chorleitung

Tipps, Werkzeuge und Inspiration für die Praxis

Sie leiten bereits einen Chor oder möchten erste Erfahrungen in der Chorleitung sammeln? Dieser Kurs bietet einen kompakten und praxisorientierten Einstieg in die vielfältigen Aufgaben von Chorleiter*innen.

Im Mittelpunkt stehen grundlegende Techniken des Dirigierens, die Arbeit mit Sänger*innen sowie hilfreiche Tipps für die Auswahl passender Literatur. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit dem Aufbau von Chorproben, mit ein- und mehrstimmigem Singen und mit Möglichkeiten, Projektchöre in der Pfarre erfolgreich zu leiten. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen zur Auswahl geeigneter Instrumentalensembles und zur musikalischen Gestaltung unterschiedlicher Anlässe.

Der Kurs richtet sich an Chorleiter*innen, Vorsänger*innen, Kirchenmusiker*innen sowie an alle, die in die Chorleitung hineinschnuppern und neue Impulse für die musikalische Arbeit in der Pfarre gewinnen möchten.

27. Jänner 2027,
Mittwoch, 19-22 Uhr

Referent: Johann Simon Kreuzpointner
Leiter der Abteilung Kirchenmusik der Diözese St. Pölten, Komponist, Organist und Vorsitzender der österreichischen Kirchenmusikkommission.

Beitrag: € 20,-
Anmeldung: erforderlich
Mitveranstalter: Abteilung Erwachsenenbildung und Abteilung Kirchenmusik der Diözese St. Pölten



KI

Die Erde ist uns anvertraut

Theologische Perspektiven auf die ökologische Krise

Der Zustand unserer Erde wirft grundlegende Fragen nach dem Selbstverständnis des Menschen im Zusammenleben mit der Natur auf.

Welche Rolle spielt dabei die scheinbare Nicht-Übereinstimmung von naturwissenschaftlicher und schöpfungstheologischer Weltsicht?

Der Referent setzt sich kritisch mit der oft erhobenen These auseinander, dass das biblische „Macht-euch-die-Erde-untertan“ den Weg zur Ausbeutung der Natur bereitet.

Angesichts der Herausforderungen der Klimakrise lädt der Vortrag ein, über die ethischen und spirituellen Grundlagen eines zukunftsfähigen Umgangs mit der Schöpfung nachzudenken.

28. Jänner 2027,
Donnerstag, 19 Uhr

Referent: Dr. Franz Gruber
Univ.-Prof.em. für Dogmatik, Katholische Privat-Universität Linz

Beitrag: 13,-
Anmeldung: nicht erforderlich
Mitveranstalter:



KU Linz



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

1. Termin:

31. Jänner 2027,
Sonntag, 8.30-17 Uhr

2. Termin:

21. Februar 2027,
Sonntag, 8.30–17 Uhr

3. Termin:

4. April 2024,
Sonntag, 8.30-17 Uhr

Team der Ehereferent*innen: Elisa und Andreas Helm, Claudia und Martin Leitner, Monika und Hermann Weixlbaumer, Beatrix Cmolik, Abt Petrus Pilsinger

Beitrag: € 80,- pro Paar zzgl. Mittagessen
Anmeldung: erforderlich online unter www.dsp.at/portal/veranstaltungen/eheseminare
Veranstalter: Diözese St. Pölten Team Familie, BildungsZentrum St. Benedikt



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 ein*e Referent*in 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/m2 - 90 lbs

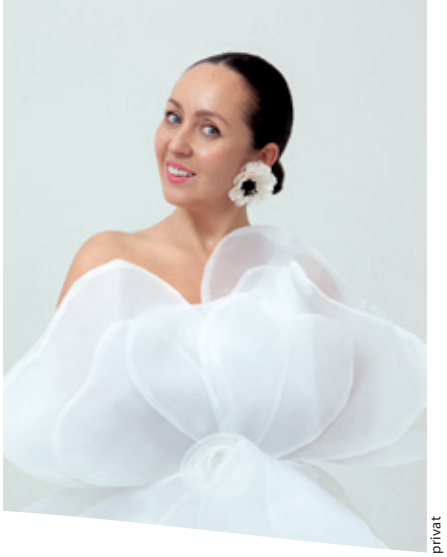
2 Gurkengläser f. Wasser, 1 Rolle WC-Papier, Rubbellack, 1 Mischbrett 20x30cm - eine Seite beschichtet

1. Februar 2027
Montag, 9 Uhr,
bis Freitag, 5. Februar 2027, 13 Uhr
Anreise Sonntagabend möglich

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

Begleitung: Gabriela Etzlstorfer

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



privat

Operngala am Faschingssamstag

Schöne Nacht, oh Nacht der Liebe, ...

... Lächeln zu unserem Liebesrausch, Nacht, lieblicher als der Tag, oh schöne Nacht der Liebe!

(Aus „Hoffmanns Erzählungen" - Barcarole" von J. Offenbach)

Wenn der brillante Sopran von Eugenia Dushina auf den warmen Mezzosopran von Christiane Döcker trifft, erwartet Sie in Seitenstetten eine Operngala mit besonderem Programm. Freuen Sie sich auf berührende Arien, prachtvolle Duette und beliebte Opernklassiker, darunter die romantische Barcarole aus Hoffmanns Erzählungen und der stimmungsvolle Abendsegen aus Hänsel und Gretel.

Auf dem Programm stehen Werke von Mozart, Bellini, Donizetti, Offenbach, Delibes, Rossini, Humperdinck u. a.

Gehobene Unterhaltung mit:
Eugenia Dushina – Sopran
Christiane Döcker – Mezzosopran
Manfred Schiebel – Klavier

Moderation: Josef Penzendorfer

6. Februar 2027,
Samstag, 19.30 Uhr

Ort: Bildungshaus, Speisesaal & Festsaal
Beitrag: VVK: € 32,- / Mitglieder Freundeskreis: € 27,- / AK: € 37,-
Kartenverkauf: telefonisch/persönlich ab 3. November ausschließlich im BildungsZentrum St. Benedikt (07477 – 42885)

Galadinner um 17 Uhr

Gesonderte Anmeldung zum Galadinner (Menüpreis inkl. Getränke ohne Kaffee € 52,-) im BZ St. Benedikt



Die Schatzkiste unserer Beziehung

Seminar mit Candle Light Dinner für Paare

Die Kraft des Dialogs

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.

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

13. Februar 2027,
Samstag, 15-21 Uhr
15-18.30 Uhr Seminar, 18.30 Uhr Candle Light Dinner

Leitung: Dr. Michael Hutter
Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe, Imago-Paar-Therapeut (Professional Facilitator, Imago Paartherapie, Advanced Clinician, Imago Workshoppresenter in Supervision), www.begegnungspraxis.at

Beitrag: € 82,- 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.

14. Februar 2027,
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



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.

21. Februar 2027,
Sonntag, 18 Uhr
bis Freitag, 26. Februar 2027, 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



Stift Seitenstetten

Informationen und Anmeldung:
07477/42300 oder
kultur@stift-seitenstetten.at

18. Dezember 2026, 17.30 Uhr bis
20. Dezember 2026, 13.30 Uhr

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

30. Dezember 2026, 15 Uhr bis
1. Januar 2027, 14 Uhr

„Meine Zeit steht in deinen Händen!" – Silvester alternativ

Den Jahresausklang einmal anders feiern. Gemeinsam & besinnlich das neue Jahr begrüßen.

Silvester und Neujahr sind zwei markante Tage im Jahr, die sowohl christlich als auch weltlich ihre ganz eigene Prägung haben. Das alte Jahr rundet sich und das neue Jahr liegt offen da – Erinnerung und Hoffnung.

3. Januar 2027, 16 Uhr bis
6. Januar 2027, 13 Uhr

„Höre – nimm an – erfülle!"

(Prolog der Regel des Hl. Benedikt) Klösterliches Leben nach der Regel des Hl. Benedikt kennenlernen für Menschen, die einen geistlichen Beruf erwägen.

Teilnahme an der Klosterliturgie (Chorgebet und Hl. Messe) und den Mahlzeiten des Konvents

Der betende Umgang mit der Hl. Schrift: „Lectio divina" Eine Stunde freiwilliges Engagement pro Tag

Leitung: P. Dominik Riegler OSB



Adobe Stock

Seit der Diagnose ist alles anders ONLINE

Trauer und Umsorge bei schwerer Krankheit

Studienabend für Trauerbegleiter*innen und andere Interessierte

- Vier Kurzvorträge mit Rückfragemöglichkeit
- Pause
- Gruppenphase - Austausch von Erfahrungen und Erkenntnissen
- Schlussrunde: Kurzes Echo aus jeder Gruppe durch die vier Referierenden; danach Plenum.

25. Februar 2027,
Donnerstag, 17 bis 21 Uhr

Referent*innen: Carina Györök, MSc
Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin & Notfallpsychologin im UK St. Pölten

Mag.ª Christina Karwautz
Klinische Psychologin, Notfallpsychologin, Mobiler Psychologischer Dienst des St. Anna Kinderspitals

Manuela Straub, MSc, Dipl. LSB
Trainerin Palliative Care; Logotherapeutin, Vereinsvorsitzende von Letzte Hilfe Österreich

Dr. Stefan Dinges
Theologe, Organisationsberater, Medizinethiker, AG Ethik in der OPG, Leitung der Klinischen Ethikberatung im AKH Wien

Online-Veranstaltung | Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Nähere Informationen zur Anmeldung und zum genauen Ablauf folgen in Kürze.

Beitrag: € 20,-
Anmeldung: BZ St. Benedikt
Veranstalter: Kompetenzstelle Trauer der Diözese St. Pölten, BZ St. Benedikt

Rückblick



Offene Singrunde



Friedensmarsch



Vier minus Drei



Herbstfest



Natürlich strahlen

Programm Vorschau

Februar 2027

Klöppeln
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 11. Februar 2027
Leitung: Helga Ellinger

Aquarellieren
einmal anders

Freitag, 19. Februar 2027
Leitung: Rosemarie König

Rhythmus-Atem-Bewegung
Übungstage - Einführungskurs

Freitag, 26. Februar 2027
Leitung: Erich Ortner

Tage der Stille
Kurzexerzitien in der Fastenzeit
Atemholen für die Seele

Freitag, 26. Februar 2027
Leitung: Thomas Pichler, Michaela Lugmair, Monika Zlabinger

Saft- und Suppenfastenwoche
Die Kraft des Frühlings willkommen heißen

Sonntag, 28. Februar 2027
Leitung: Marie Spiesmaier

März 2027

Frauen*Barcamp: Frau*Sein
Spagat zwischen Erwartung und Realität

Samstag, 13. März 2027
Leitung: Margarethe Gruber

April 2027

Chorwerkstatt

Dienstag, 6. April 2027
Leitung: Kathi Stimmer-Salzeder

Vortrag und Seminar mit Melanie Wolfers

Donnerstag, 22. April 2027
Freitag, 23. April 2027
Leitung: Melanie Wolfers

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

Neue Preise ab 1.1.2027

Doppelzimmer	28,— €
Einzelzimmer	38,— €
Nächtigungstaxe	2,70 €
Kurzaufenthalt	10,— €
Frühstück	13,— €
Mittagessen	17,— €
Abendessen	12,— €

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.ª 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)

qualityaustria
SYSTEMZERTIFIZIERT
ISO 9001:2015 NR.02373/18

Österreichisches Umweltzeichen UW 1157
gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, Druckerei Haider Manuel e.U., UW 1157

Anmeldung

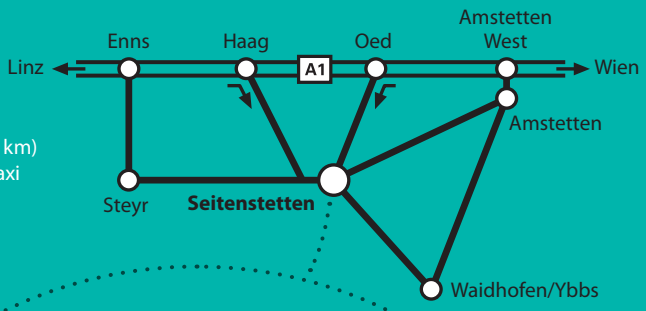
Schriftlich per Post oder E-Mail,
oder telefonisch während der Bürozeiten

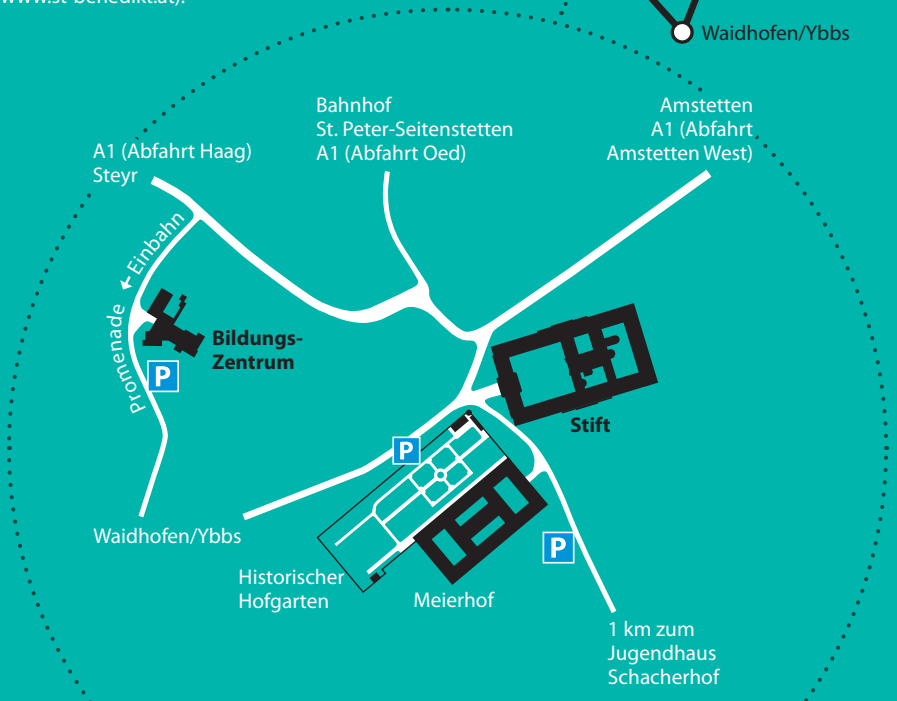
Zur Beachtung!
Wir ersuchen Sie, Ihre Anmeldung schriftlich oder telefonisch an uns zu richten. Jede Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine weitere Nachricht mehr. Bei länger dauernden Kursen und mehrtägigen Seminaren erhalten Sie eine Rechnung. Wir ersuchen Sie, den Kursbeitrag umgehend einzuzahlen. 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 (Kontaktdaten der Taxiunternehmen finden Sie auf www.st-benedikt.at).





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
www.st-benedikt.at

Ein Bildungshaus der Diözese St. Pölten

DIÖZESE SANKT PÖLTEN

PRINTED IN AUSTRIA

Wir veranstalten klimaschonend!
Eine Initiative der Kulturvernetzung NÖ
klimaschonend · Kulturvernetzung

Österreichische Post AG / MZ 02Z031274