

## **Planspiel "Fremd sein"**

Erstaufnahmeverfahren im fiktiven "Meinland"

- Schlüpfe in die Rolle von Sozialarbeiter:innen, Fremdenpolizei, Geflüchteten, Politiker:innen, und Richter:innen
- Spielerisches Erleben und Reflexion in der Gruppe
- Gesprächsrunde über persönliche Fluchterfahrungen mit Zeitzeugen

**Zielgruppe:** junge Erwachsene (16 - 30 Jahre), darüber hinaus je nach Platzkapazität

**Zeit:** Samstag, 17. Januar 2026, 09.00 - 12.30 Uhr,

**Leitung:** Mit Anja Blassnig, Maria Marksteiner & Mohammad Hosseini

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Info und Anmeldung unter:** [begegnungsraumot@gmail.com](mailto:begegnungsraumot@gmail.com)

**Veranstalter:** Beweggrund Kunterbunt in Kooperation mit "die gute Speis", Bildungshaus Osttirol, #mach keinen Unterschied

## **Handy Café - Fragen & Verstehen**

Sie haben Fragen zu Ihrem Smartphone bzw. zu Apps wie WhatsApp, ID-Austria (keine Erstregistrierung), Playstore, Kamera, Kontakte, Nummer blockieren, ...?

Unsere Smart & Fit Trainerin Elisabeth Striednig berät Sie individuell und kompetent. Während Sie warten, genießen Sie eine Tasse Kaffee und tauschen sich mit anderen aus. Michaela Preßlaber sitzt als Digital Native am Tisch der Wartenden und unterstützt mit ihrem Smartphone-Wissen.

**Zeit:** Donnerstag, 22. Januar 2026, 14.30 - 16.30 Uhr

**Referent/in:** Elisabeth Striednig, Lienz

**Kommen Sie vorbei – gemeinsam wird's einfacher!**

## **Zur Mitte tanzen - Kreise ziehen**

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral - 10 Abende

Kreis- und Gruppentänze sind an kein Alter, Geschlecht oder Religion gebunden.

Sie bringen Menschen jeden Alters zusammen und ermöglichen eine Gemeinschaftserfahrung, die begeistert und zur bleibenden Erinnerung wird. Der Einzelne findet sich wieder in bewegter Gemeinschaft. Man braucht keinerlei Erfahrung, nur Spaß an der Bewegung und vielleicht Neugierde einmal etwas Neues auszuprobieren.

**Beginn:** Montag, 26. Januar 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

**Leitung:** Marlen Schmid, Nußdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 80,00 € (für Mitglieder 70 €)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich**

## **Was glaubt Österreich?**

Der Einfluss von Religiosität auf die Einstellung zu armen Menschen

Was bedeutet es heute, Christ:in in Österreich zu sein? Und wie beeinflusst das unsere Sicht auf Armut – und auf die Menschen, die davon betroffen sind?

Ausgangspunkt ist die Studie „Was glaubt Österreich?“, die zeigt: Der christliche Glaube verliert an Bedeutung – wird aber zunehmend als kultureller Identitätsmarker genutzt.

Das kann zu ablehnenden Haltungen gegenüber Minderheiten führen – nicht wegen des Glaubens selbst, sondern durch seine politische Instrumentalisierung. Ein spannender Vortrag für alle, die sich mit Religion, Gesellschaft und sozialer Gerechtigkeit auseinandersetzen wollen – kritisch, offen und dialogbereit.

**Zeit:** Dienstag, 27. Januar 2026, 19.00 Uhr

**Referent/in:** Dr. Regina Polak, Wien

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** freiwillige Spende erbeten

**Keine Anmeldung erforderlich**

**Veranstalter:** Veranstaltung der Initiative notwendig (Caritas Tirol und Bildungshaus Osttirol)

**Gefördert von:** Österreichische Gesellschaft f. politische Bildung Wien

### **Yin und Yang Yoga - 7 Vormittage**

In diesem Kurs beginnen wir mit sanften, aktivierenden Bewegungsabläufen, die den Körper mobilisieren und kräftigen. Im Anschluss gleiten wir in die ruhige Welt des Yin Yoga, wo wir durch längeres Halten der Positionen die Faszien stimulieren. Diese Kombination aus Aktivität und Entspannung hilft, Verspannungen zu lösen, das Nervensystem zu beruhigen und neue Energie zu tanken. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

- **Beginn:** Mittwoch, 28. Januar 2026, 09.00 - 10.30 Uhr
- **Weiterer Kursstart:** 15. April 2026 (5 Termine – 75 €)
- **Weiterer Kursstart:** 27. Mai 2026 (5 Termine – 75 €)

**Leitung:** Christina Blaßnig, Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag 1. Kurs:** 105,00 € (7 Termine)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!**

### **Finde deine Balance – Vinyasa Yoga & Yoga Nidra - 6 Abende**

Erlebe die fließende Kraft des Vinyasa Yoga: Bewegung und Atmung verschmelzen zu einem meditativen Flow, der deine Flexibilität steigert, Muskeln stärkt und Stress löst. Zum Abschluss jeder Einheit tauchst du mit Yoga Nidra in tiefe Entspannung ein. Der „yogische Schlaf“ gibt dir Gelegenheit den Alltag loszulassen und dich wieder neu aufzuladen. Dein Weg zu mehr Gelassenheit und Energie – sei dabei!

**Beginn:** Donnerstag, 29. Januar, 18.30 - 20.00 Uhr

**Leitung:** Lena Lepuschitz BA, Iselsberg-Stronach

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 96,00 €

**Anmeldung bis 22. Jänner 2026**

### **Das kleine Wein ABC für Einsteiger:innen - Workshop**

Treten Sie ein in die wunderschöne Welt des Weins! Erfahren Sie viel Wissenswertes, insbesondere zu den Themen Rebsorten in Österreich und Umgebung, Weinherstellung, Herkunftsbezeichnungen, Speisenbegleitung, Weinlagerung, Glaskultur, etc.

Es werden 9 Weine verkostet, um so Einblicke in die Verkostungstechnik und die Weinsprache zu gewinnen.

**Zeit:** Freitag, 30. Januar 2026, 18.00 - 21.30 Uhr

**Referent/in:** Mag. Siegfried Weger Weinakademiker, Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 69,00 € Kursbeitrag + 10 € Materialkosten (kein Kursbeitrag U27 )

**Anmeldung bis 23. Jänner 2026**

### **Qigong für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene - 7 Vormittage**

Sanfte Bewegungen im Stehen stärken Körper, Geist und Seele.

Die Übungen fördern die Entspannung, verbessern die Beweglichkeit, stärken Sehnen und Gelenke und wirken stressdämpfend. Besondere Atemtechniken unterstützen den Energiefluss und wirken positiv auf den ganzen Körper, Fuß- und Fingerübungen im Sitzen aktivieren Durchblutung und Beweglichkeit.

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene, individuell angepasst – für jede:n machbar!

#### **Inhalte:**

- Grundlagen: Atmung, Haltung, sanfte Bewegungen
  - Vertiefung: fließende Abläufe, Energiearbeit, Achtsamkeit
- Erlebe mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und neue Energie!

- **Beginn:** Montag, 16. Februar 2026

- **Weiterer Kursstart für Anfänger:innen:** Donnerstag, 16. April, 09.00 - 10.15 Uhr (7 Termine)

**Leitung:** Christiane Schwaberl, Dellach im Drautal

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 98,00 € pro Kurs (7 Termine)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!**

### **Heilsames Tanzen - 10 Vormittage**

Kreistänze - zu traditioneller Musik, zu Worldmusic bis hin zu klassischer Musik  
In allen Kulturen..

Im Kreistanz, dem Tanz zur Mitte, kommen wir in Bewegung, können wir Kraft schöpfen, mit uns selbst und der Gruppe in Einklang kommen und die heilsame Energie des Tanzens erleben.

**Beginn:** Donnerstag, 19. Februar 2026, 10.00 - 11.45 Uhr

**Leitung:** Hannelore Hecher, Dellach im Drautal, Gerda Pramstaller, Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 80,00 € (für Mitglieder 70 €)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich**

### **RückenFit - 8 Termine**

Der Fokus liegt in der Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule. Wir trainieren durch Dehnungsübungen unsere Beweglichkeit und helfen so, Verspannungen vorzubeugen. Dieser Kurs erfordert etwas Trainingserfahrung.

- **Beginn:** Mittwoch, 25. Februar 2026, 08.30 - 09.30 Uhr
- **Weiterer Kursstart:** Mittwoch, 06. Mai, 08.30 - 09.30 Uhr (8 Termine)

**Leitung:** Mag. Sabine Lexer, Nikolsdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 88,00 € pro Kurs (8 Termine)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich**

### **Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule - 8 Termine**

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels wird gefördert, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Leistungsfähigkeit gesteigert, Gelenke werden entlastet und das Vertrauen in den Körper wird sich verbessern.

Der Kurs ist auch für untrainierte Personen geeignet.

Schwerpunkte: Beweglichkeit, Koordination und Technik, Gleichgewicht/Balance, Kraft, Beckenboden und Rumpfstabilität, Faszien-Training

- **Beginn:** Mittwoch, 25. Februar 2026, 09.40 - 10.40 Uhr

- **Weiterer Kursstart:** Mittwoch, 06. Mai, 09.40 - 10.40 Uhr (8 Termine)

**Leitung:** Mag. Sabine Lexer, Nikolsdorf

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 88,00 € pro Kurs (8 Termine)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich**

### **Mit NeuroGraphik deine innere Welt aufs Zeichenpapier bringen**

In diesem Workshop wird mit Hilfe des Zeichnens von Linien und Formen ein kreativer Zugang zu unseren Gedanken und Emotionen gefunden. Diese grafische Selbstreflexionsmethode erfordert keinerlei künstlerische Fähigkeiten und Vorkenntnisse. Allein die Bereitschaft, sich auf eine spannende Reise in unsere innere und äußere Welt zu begeben, zählt. Achtsamkeit und Tiefenentspannung sind zusätzliche "Gewinne".

**Termine:**

Donnerstag, 26. Februar: Zeichnen fürs Immunsystem, 16.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag, 23. April: Herz öffnen, 16.00 - 18.00 Uhr

**Leitung:** Roswitha Girstmair, Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 35,00 € pro Termin (kostenlos U27)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich**

### **Klassisches Ballett-Training für Erwachsene (6 Abende)**

Rhythmisches Workout für Körper Geist und Seele: Alle, die ihr Talent etwas auffrischen möchten oder erst neu entdeckt haben, sind herzlich zu diesem wunderbaren klassischen Workout eingeladen. Ästhetische Bewegung zeichnet sich hierbei durch geringen Aufwand mit optimaler Wirkung aus. Ziel ist es, den Körper in Achse zu bringen.

- **Beginn:** Montag, 02. März 2026, 17.00 - 18.30 Uhr
- **Weiterer Kursstart:** Montag, 04. Mai, 17.00 - 18.30 Uhr (6 Abende)

**Leitung:** Mag (FH) Irina Falkner, Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 90,00 € pro Kurs (6 Abende)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich**

### **Makramee erleben - Kreativität zum Anfassen**

Workshop

Tauche ein in die Welt der kunstvollen Knotentechnik. An diesem Nachmittag lernst du die Grundlagen des Makramees: Materialkunde, Vorbereitung, Körperhaltung und die wichtigsten Grundknoten. Schritt für Schritt entsteht deine eigene romantische Blumenampel oder ein kreativer Traumfänger – ein echtes Unikat. Makramee ist mehr als Handarbeit: Es fördert Fingerfertigkeit und Konzentration, schenkt Ruhe und hilft, den Alltag zu entschleunigen. Gearbeitet wird mit nachhaltigen Materialien und so schafft jeder ein dekoratives Werkstück.

**Zeit:** Freitag, 06. März 2026, 14.00 - 17.30 Uhr

**Leitung:** Ingrid Bodner, Rasen Antholz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 49,00 € (+ ca. 15 € Materialbeitrag)

**Hinweis:** kein Kursbeitrag U27

**Anmeldung bis 27. Feber 2026**

## **Weg(e) aus der Einsamkeit**

Workshop für Ehrenamtliche und Besuchsdienstleistende

Einsamkeit kann jede:n treffen – unabhängig von Alter, Lebenslage oder Herkunft – und ist weit mehr als nur das Gefühl, allein zu sein. Sie kann sich tiefgreifend auf unser persönliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirken.

Der Workshop bietet praxisnahe Impulse, um Einsamkeit besser verstehen zu können und ihr aktiv entgegenzuwirken.

Gemeinsam möchten wir:

- Verstehen: Was bedeutet Einsamkeit? Wer ist betroffen und wie wirkt sie sich aus?
- Erkennen: Welche Risikofaktoren begünstigen Einsamkeit? Welche Warnsignale sollten wir beachten? Und welche Schutzfaktoren können helfen?
- Handeln: Welche Wege gibt es, Verbindung zu schaffen und unsere Resilienz zu stärken?

**Zeit:** Dienstag, 10. März 2026, 17.00 - 19.00 Uhr

**Referent/in:** BA Caroline Oswald, Innsbruck

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** kostenlos

**Anmeldung bis 2. März 20256**

## **Kommunikative Kompetenz in herausfordernden Situationen**

In diesem Workshop lernen Sie, auch in herausfordernden Situationen ruhig, klar und lösungsorientiert zu bleiben.

Was Sie erwartet:

- Praktische Werkzeuge für schwierige Gespräche
- Strategien zum Umgang mit starken Emotionen
- Klar kommunizieren, ohne zu verletzen

Sie gewinnen Sicherheit im Auftreten, stärken Ihre Gesprächsführung und erweitern Ihre kommunikativen Handlungsmöglichkeiten – auch in stressigen oder konflikthafter Situationen.

### **Zielgruppe:**

Fachkräfte, die Menschen in herausfordernden oder lebensverändernden Situationen begleiten (z.B. Pflegepersonal, Ordinationsassistenten, Therapeut:innen) sowie Interessierte

**Zeit:** Freitag, 13. März 2026, 17.00 - 21.00 Uhr

**Referent/in:** Alberta Sturm-Frauenschuh, Oberlienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 75,00 € (inkl. Skriptum) – kostenlos U27

**Keine Anmeldung erforderlich**

### **Zauberhafte Wesen aus Wolle - Elfen & Feen filzen**

Filzworkshop

Tauche ein in die magische Welt der Fantasie und gestalte deine eigene Elfe oder Fee aus bunter Wolle. In diesem Workshop arbeiten wir mit der Trockenfilztechnik – ganz ohne Vorkenntnisse. Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und ein einzigartiges kleines Kunstwerk erschaffen. Ob zart und verspielt oder farbenfroh und wild – deiner Vorstellung sind keine Grenzen gesetzt.

**Zeit:** Freitag, 13. März 2026, 14.00 - 17.00 Uhr

**Leitung:** Helga Walchensteiner, Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 35,00 € (+ Materialkosten)

**Hinweis** kein Kursbeitrag U27

**Anmeldung bis 5. März 2026**

### **Warum sind manche arm und andere reich?**

Ein interaktiver Workshop über Armut, Ungleichheit und Menschenwürde in Österreich

Die Welt verändert sich rasant – doch die Ungleichheit zwischen Arm und Reich bleibt bestehen. Auch in Österreich leben Menschen in Armut – oft übersehen, oft missverstanden. Warum ist das so? Wie erkennen wir Armut – und wie können wir sensibel und wirksam darauf reagieren? Am Ende verstehen wir besser, was Armut in Österreich bedeutet, wie wir sie erkennen können, und wie wir Menschen in Armut mit mehr Verständnis und Würde begegnen. Ein Workshop für alle, die beruflich oder persönlich mit sozialen Fragen zu tun haben – und für alle, die nicht wegschauen wollen.

**Zeit:** Donnerstag, 19. März 2026, 14.00 - 18.00 Uhr

**Referent/in:** Mag. Dr. Helmut P. Gaisbauer, Salzburg

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 28,00 € (kostenlos U27)

**Anmeldung bis 12. März 2025**

**Zielgruppe:** ehemalig Betroffene von Armut, Elementarpädagog:innen, Lehrpersonen, Menschen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Gemeindebedienstete und politisch Verantwortliche, pfarrliche Mitarbeitende

**Veranstalter:** Veranstaltung der Initiative notwendig (Caritas Tirol und Bildungshaus Osttirol)

**Gefördert von:** Österreichische Gesellschaft f. politische Bildung Wien

### **Kunst in Kürze: g'schaut & g'spürt - Fotos und Texte**

Die etwas andere Führung mit Umtrunk

Roswitha Girstmair nimmt Sie auf ihren Spaziergängen und Ausflügen mit - sie zeigt Ihnen ihre fotografischen Perspektive, Blickwinkel und Augenblicke.

Abgerundet wird dieses "Hinschauen" noch damit, dass Sie ihren Gedanken und Kurztexten, passend zu den Fotografien, nachspüren können.

**Zeit:** Donnerstag, 19. März, 18.00 Uhr

**Referent/in:** Roswitha Girstmair MSc, Lienz

**Moderation:** Mag. Monika Reindl

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** freiwillige Spende erbeten

**Keine Anmeldung erforderlich**

**Hinweis:** Ausstellungsbesichtigung Freitag und Samstag jeweils von 15:00 - 17:00 Uhr, Kleine Galerie im Bildungshaus, Seminarraum 1

### **Kort.X - ein Fitnessprogramm für Kopf und Körper (7 Einheiten)**

Kort.X ist ein bewegtes Gehirntaining, das darauf abzielt, die geistige als auch die körperliche Fitness zu fördern. Es kombiniert körperliche Übungen mit kognitiven Aufgaben, um das Gehirn auf vielfältige Weise zu stimulieren. Kort.X ist für Menschen jeden Alters geeignet.

#### **Ziel:**

- verbesserte Konzentration
- Schnelleres Denken
- Gedächtnissteigerung
- Spaß und Motivation

Unser Gehirn erreicht mit etwa 25 Jahren sein Leistungshoch – danach beginnt der natürliche Abbau. Kort.X setzt genau hier an: Es hilft, die geistige Fitness zu erhalten und zu steigern – ein Leben lang. Mach dein Gehirn und deinen Körper fit – mit Kort.X!

**Beginn:** Montag, 20. April 2026, 08.30 - 09.30 Uhr

**Referent/in:** Dipl.Pädag. Ursula Moser, Lienz

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** 98,00 € +55 € für Kort.X Teppich (Kauf) bzw. 30 € (ausleihen)

**Anmeldung bis 15. April 2026**

**Kostenloser Schnuppertermin:** Montag, 13. April 2026, 08.30 - 09.30 Uhr  
(ACHTUNG Anmeldung erforderlich)

### **Hoch&Heilig: 1. Mai Wallfahrt**

von St. Korbinian/Thal nach Maria Lavant

06.00 Uhr - Begrüßung und Einstimmung in St. Korbinian/Thal mit **Pfarrer Christian Breunig** und Pilgerbegleiter und Bergwanderführer **Edi Unterweger**

09.00 Uhr - Ankommen in Amlach - kurze Rast

10.00 Uhr - weiter über Tristacher See zum Kreithof - dort Mittagsrast

13.30 Uhr - Ankommen bei der Alten Bischofskirche am Lavanter Kirchbichl

14.00 Uhr - Wallfahrergottesdienst mit Abt Eduard Fischnaller

Gerne können Sie sich auch unterwegs der Pilgergruppe anschließen.

**Zeit:** Freitag, 1. Mai 2026, 06:00 Uhr

**Treffpunkt:** Kirche St. Korbinian - Thal

**Keine Anmeldung erforderlich**

### **Schokonacht 2026 – Ein Bedankungsfest für alle Ehrenamtliche**

Schokofondue und Filmvorführung als Dankeschön für alle ehrenamtlichen Helfer;innen

**Zeit:** Mittwoch, 17. Juni 2026, 18:00 Uhr

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Keine Anmeldung erforderlich**

### **Armut & Menschenwürde – Eine Einladung zum gemeinsamen Nachdenken**

Vortrag im Rahmen der Reihe "Armut verletzt Menschenrechte"

Was ist Armut – und was macht sie mit uns als Gesellschaft?

Wie zeigt sie sich in einem wohlhabenden Land wie Österreich? Und was bedeutet es, hier in Armut zu leben – psychisch, sozial, spirituell, rechtlich?

Ist Armut eine Verletzung der Menschenwürde?

Oder kann ein Leben in Würde auch unter schwierigen Bedingungen gelingen?

Was heißt es, in Würde zu leben – als Mensch, als Gemeinschaft?

Und schließlich: Ist extremer Reichtum mit Gerechtigkeit und Würde vereinbar?

**Zeit:** Dienstag, 30. Juni 2026, 19.00 Uhr

**Referent/in:** DDDr. Clemens Sedmak, Salzburg

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** freiwillige Spende erbeten

**Keine Anmeldung erforderlich**

**Veranstalter:** Veranstaltung der Initiative notwendig (Caritas Tirol und Bildungshaus Osttirol)

**Gefördert von:** Österreichische Gesellschaft f. politische Bildung Wien