



# FREIZEIT- & KINDERBETREUER/INNEN PROGRAMM 2026

**VOLKSHOCHSCHULE AMSTETTEN**

Hauptplatz 29, 3300 Amstetten  
Telefon: 07472/601-345 und -246  
volkshochschule@amstetten.at  
vhs.amstetten.at

**VERBINDLICHE ANMELDUNG FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN NOTWENDIG!****Anmeldezeiten**

Montag bis Mittwoch: 08:00–12:30 Uhr

Donnerstag: 08:00–12:00 Uhr & 13:00–15:00 Uhr

Freitag: 08:00–12:00 Uhr

Termine sind nach telefonischer Vereinbarung ebenfalls möglich.

**Kursanmeldung**

Sie können sich schriftlich, telefonisch, per E-Mail, persönlich im Sekretariat oder direkt über das Online-Formular auf der Homepage verbindlich anmelden. Eine Anmeldung am ersten Kurstag bei den Kursleiter/innen ist nicht möglich. Der Kursbeitrag ist im Programm bei jedem Kurs angegeben und vor Kursbeginn aufgrund der Rechnung, die Ihnen die Volkshochschule zusendet, zu überweisen. Bei einer Online-Überweisung ist die Kursnummer anzugeben. Der Zahlscheinabschnitt bzw. die Zahlungsbestätigung muss in der ersten Kursstunde vorgewiesen werden. Materialkosten sind – sofern nicht anders angegeben – im Kursbeitrag nicht enthalten.

**Kursabmeldung**

Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein, so verständigen Sie uns bitte sofort schriftlich. Ihre Abmeldung muss bis eine Woche vor Kursbeginn in der Volkshochschule einlangen. Eine Abmeldung bei dem/der Kursleiter/in ist nicht möglich. Bei rechtzeitiger Abmeldung entstehen keine Stornokosten. Bei zu spät eingelangten Abmeldungen werden 50 % des Kursbeitrages in Rechnung gestellt. Bei einer Stornierung ab Beginntag wird der gesamte Betrag fällig.

**Gutschrift/Rücküberweisung**

Haben Sie zum Zeitpunkt der Abmeldung bereits den Kursbeitrag bezahlt, so können Sie das Gut haben entweder für einen anderen Kurs freier Wahl verwenden oder der Betrag wird Ihnen nach Bekanntgabe Ihrer Kontonummer zurücküberwiesen.

**Mahngebühren**

Bei Zahlungsverzug werden ab der ersten Mahnung Mahngebühren in Höhe von € 3,00 verrechnet.

**Widerrufsrecht (Rücktrittsrecht) im Fernabsatzverkehr nach FAGG**

Teilnehmer/innen haben das Recht, von auf elektronischem Weg getätigten Kursanmeldungen gemäß Fern- und Auswärtsgeschäfte-Gesetz, binnen 14 (vierzehn) Tagen ohne Angabe von Gründen, diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um das Widerrufsrecht auszuüben, müssen die Teilnehmer/innen die VHS (Volkshochschule Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten, E-Mail: volkshochschule@amstetten.at) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über den Entschluss, den Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist abgesendet wird. Teilnehmer/innen können für den Widerruf das Muster-Widerrufsformular verwenden, das unter vhs.amstetten.at abrufbar, jedoch nicht vorgeschrieben, ist.

**Folgen des Widerrufs**

Wenn der Vertrag widerrufen wird, wird die VHS Amstetten den Teilnehmer/innen alle Zahlungen, die die VHS von diesen erhalten hat, unverzüglich, spätestens vierzehn Tage ab dem Tag zurück-

zahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf des Vertrages bei der VHS eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwendet die VHS dasselbe Zahlungsmittel, das die Teilnehmer/innen bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, es wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart. Haben die Teilnehmer/innen verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben diese einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem die VHS Amstetten von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrags unterrichtet wurde, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

**Gerichtsstand**

Zahl- und klagbar in Amstetten.

**Mindestteilnehmer/innenzahl**

Veranstaltungen und Kurse können nur bei Erreichen einer Mindestteilnehmer/innenzahl abgehalten werden. Wenn diese Mindestteilnehmer/innenzahl nicht erreicht wird und die Kursteilnehmer/innen zu einer Aufzahlung bereit sind, kann der Kurs dennoch stattfinden.

**Änderungen**

Die Volkshochschule Amstetten behält sich das Recht vor, in Ausnahmefällen die Stelle eines/einer Kursleiters/Kursleiterin neu zu besetzen, Terminänderungen vorzunehmen bzw. Kurse abzusagen. Irrtümer sind vorbehalten.

**Kursfreie Tage**

An Feiertagen sowie in den NÖ Schulferien finden keine Kurse statt - sofern nicht anders vereinbart.

**Kursbesuchsbestätigung**

Eine Kursbesuchsbestätigung wird ab 70 % Anwesenheit ausgestellt.

**AK-Bildungsbonus und Digi-Bonus**

Alle AK-gekennzeichneten Kurse in diesem Kursprogramm werden von der Arbeiterkammer Niederösterreich mit 50 % der Kurskosten bis € 150,00 bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis € 220,00 gefördert. Für gewisse Personengruppen gibt es eigene Fördersätze. Infos unter: <http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus> oder 05 7171-29000.

**Refundierung des Kursbeitrages**

Einzelne Gewerkschaften refundieren ihren Mitgliedern einen Teil des Kursbeitrages. Die dazu erforderlichen Formulare erhalten Sie bei Ihrer Gewerkschaft.

**Fotos und Filmaufnahmen**

Der/Die Teilnehmer/in und Erziehungsberechtigte teilnehmender Kinder erklären sich damit einverstanden, dass die von ihm/ihr bzw. ihren Kindern während oder im Zusammenhang mit Kursen bzw. Veranstaltungen gemachten Aufnahmen ohne Vergütung im Rahmen der üblichen Auswertung (Werbeaktivitäten, Internet, Social Media, usw.) verwendet werden dürfen.

**Haftung**

Für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten haftet die VHS nicht. Jeder/Jede Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für seine/ihre Handlungen, haftet für alle von ihm/ihr verursachten Schäden und stellt die Kursleitung von allen Haftansprüchen frei. Außerdem übernimmt die VHS keine, wie immer geartete, Haftung für Schäden an Leib und Gut, die durch die Teilnahme an Veranstaltungen unserer Volkshochschule entstehen. In diesen Haftungsausschluss sind auch Kursleiter/innen miteinbezogen. Jede Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

## Datenschutz

Mit der Anmeldung erteile ich – höchstpersönlich – [als gesetzlicher Vertreter im Namen des angeführten Betroffenen] meine Zustimmung, dass die Stadtgemeinde Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten meine personenbezogenen Daten (Vor- und Nachname, Wohnanschrift, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Geburtsjahr, Beruf und gebuchter Kurs) für folgende Zwecke verarbeiten darf: Elektronische Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb der Volkshochschule der Stadtgemeinde Amstetten gehörenden erforderlichen Vorgänge und die Übermittlung von Informationen der Abteilung Human Resource & Bildung der Stadtgemeinde Amstetten. Es erfolgt keine Weiterleitung Ihrer Daten an Dritte!

Sie können Ihre Einwilligung jederzeit und ohne Angabe eines Grundes schriftlich an Volkshochschule Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten oder per E-Mail an [volkshochschule@amstetten.at](mailto:volkshochschule@amstetten.at) widerrufen. In dem Fall, dass die Verarbeitung allein auf Ihrer Einwilligung beruht, werden die Bezug habenden Daten anschließend unwiderruflich gelöscht, sofern uns nicht gesetzliche Aufbewahrungspflichten treffen, Verjährungsfristen offen bzw. Rechtsstreitigkeiten anhängig sind.



### Eine Reise durch Europa - Amsterdam

Die Reise führt über München, Straßburg, Luxemburg und Maastricht nach Amsterdam, wo drei Tage lang Sehenswürdigkeiten wie der Grachtenring, der Blumenmarkt, die Westerkerk und der Vondelpark erkundet werden. Danach geht es per Fähre auf die Insel Texel, inklusive Rundfahrt und Sonnenuntergang am Strandhäuschen. Die Rückfahrt verläuft über das IJsselmeer, Arnheim und Heidelberg bis nach Nürnberg, wo die Reise mit einem Besuch und Bratwürstl endet.

**Datum:** Donnerstag, 19.02.2026

**Uhrzeit:** 15:00-20:30 Uhr

**Ort:** Rathaussaal Amstetten

**Leitung:** Josef Hochstöger

**Eintritt:** freiwillige Spenden



### Lichter Norden

Sechs Wochen im Norden Europas. Über Schweden und Finnland bis an die russische Grenze im Norden Norwegens und dann entlang der norwegischen Küste bis Oslo. Bis zu 24 Stunden Tageslicht. Frühling – Winter – Frühling – Sommer. Und immer wieder: Fjorde – Wasser – Berge – Landschaft.

**Datum:** Dienstag, 21.04.2026

**Uhrzeit:** 19:00-20:30 Uhr

**Ort:** Rathaussaal Amstetten

**Leitung:** Maria Hosa

**Eintritt:** 15,00 €

## Inhaltsverzeichnis

■ Aufsichtspflicht - Kinder sehen/hören/denken anders	6
■ Ausgeglichen durch den Tag	6
■ Autismus-Spektrum-Störungen - Wissenwertes für den pädagogischen Bereich - Einführungsvortrag	6
■ Autismus-Spektrum-Störungen - Wissenwertes für den pädagogischen Bereich - Fortsetzungsvortrag	7
■ Berufsalltag meistern mit Stärke und Gelassenheit - der richtige Umgang mit belastenden Arbeitssituationen	7
■ Bewegung als Baustein für gesunde Entwicklung - Motorikförderung für Kinder bis 6 Jahre	7
■ Beziehungsvolle Pflege im Alltag	8
■ Chancengleichheit im Bildungssystem verständlich erklärt	8
■ Die 7 Sicherheiten, die (nicht nur) Kinder brauchen	9
■ Eigene Ressourcen stärken für einen gesunden pädagogischen Alltag	9
■ Emotionale Entwicklung von Kindern verstehen	10
■ Emotionsregulation - eine Vertiefung mit Beispielen für die elementarpädagogische Praxis	10
■ Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis	10
■ Grenzen spüren. Grenzen wahren.	11
■ Grundlagen der Entwicklungsbegleitung bis 6 Jahre (anhand des NÖ Bildungsplans) und praktische Umsetzung (Ideen, Sammlungen für die praktische Arbeit)	11
■ Gruppendynamik bei Kindern	11
■ Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen	12
■ Jugendsexualität heute	12
■ Kommunikation: „Kindergarten - Eltern“ - Möglichkeiten konstruktiver Zusammenarbeit	12
■ Konfliktbewältigung bei Kindern - theoretische Grundlagen - Fallbeispiele und Aufarbeitung des Themas anhand von Bilderbüchern	13
■ Medienpädagogik - Umgang mit Medien	13
■ Mit Eltern reden aber wie? Professionelle Elternkommunikation in der schulischen Tagesbetreuung/Hort	13
■ Mut zur Empfindsamkeit: Würde und Scham im pädagogischen Miteinander	14
■ Patchworkfamilien	14
■ Schere, Stift, Papier - Handgeschicklichkeit als Baustein für schulisches Lernen	15
■ Sensibilisierung für Kinderschutz und Grenzverletzungen	15
■ Sensorische Integration als Unterstützung in schulischer Nachmittagsbetreuung	16
■ Spielideen für große Kinder Gruppen	16
■ Starke Wurzeln fürs Leben - Bindung ist Beziehungsarbeit	17
■ Supervisionswerkstatt	17
■ Traumatisierte Kinder achtsam unterstützen	18
■ Vorbeugung „Burn-out“	18
■ Wenn Familie sich verändert	18
■ Wenn nichts passiert, beginnt etwas Neues	19
■ Zwischen allen Stühlen - Kommunikation und innere Sicherheit im pädagogischen Alltag	19

## ■ Aufsichtspflicht - Kinder sehen/hören/denken anders



Wer haftet, wenn Kindern etwas zustößt oder sie etwas anstellen? Ob im eigenen Zuhause, im Straßenverkehr, im Kindergarten - beim Umgang mit Kindern stellt sich so gut wie immer die eine oder andere Frage nach der Beaufsichtigung. Die sogenannte Aufsichtspflicht dient dem Schutz des Kindes und bedeutet zugleich eine Herausforderung und Verantwortung für Erziehungsberichtige und Betreuungspersonen. Das Vortragsangebot bietet eine Übersicht über die praktische Handhabung der Aufsichtspflicht auf Basis rechtlicher Grundlagen und wird durch Beispiele aus der Rechtsprechung sowie einen Einblick in die Entwicklungspsychologie ergänzt. Neben der Vermittlung der Grundlagen gibt es auch die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu diskutieren und Lösungsansätze zu erarbeiten.

S254234: Mi, 18.02.2026, 18:00-19:30 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Mag. Dagmar Lehner, Juristin, Kuratorium für Verkehrssicherheit

Ort: online

Gebühr: € 9,00

## ■ Ausgeglichen durch den Tag



In diesem Kurs wird mit Neurodings® die Balance gefunden. Die innere Balance ist ein Zustand der Ausgeglichenheit. Man möchte einen Weg finden, besser in sich zu ruhen und sich nicht von äußeren Umständen aus der Bahn werfen zu lassen. Wenn man ausgeglichen ist, kann man besser mit Stress umgehen. Ausgeglichenheit kann durch das Zeichnen von neurokreativen Bildern erlangt werden. Jeder kann mitmachen, man muss für diese Methode nicht zeichnen können. Mitzubringen sind Zeichenpapier DIN A3, ein dünner und ein dicker wasserfester schwarzer Stift sowie Buntstifte oder andere farbige Stifte.

S264201: Do, 16.04.2026, 07:30-11:30 Uhr

W264201: Do, 15.10.2026, 07:30-11:30 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Sandra Pilz, Neurodings®-Trainerin, dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 63,00

## ■ Autismus-Spektrum-Störungen - Wissenwertes für den pädagogischen Bereich - Einführungsvortrag



In diesem praxisnahen Vortrag erfährt man mehr zum Erscheinungsbild einer Autismus-Spektrum-Störung und den damit verbundenen Erscheinungsformen. Man bekommt einen Einblick zu dem Hintergrunde dieser Störung, um das Verhalten der Kinder und Jugendlichen in ihrer täglichen Arbeit besser zu verstehen. Mit gezielten Tipps wird versucht, Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um schwierige Situationen zu meistern und das Kind/den Jugendlichen bestmöglich zu unterstützen.

S264203: Mo, 04.05.2026, 18:00-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Mag.a Christina Buschenreithner, klinische Psychologin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 56,00

## ■ Autismus-Spektrum-Störungen - Wissenwertes für den pädagogischen Bereich - Fortsetzungsvortrag



In diesem praxisnahen Vortrag erfährt man mehr zum Erscheinungsbild einer Autismus-Spektrum-Störung und den damit verbundenen Erscheinungsformen. Man bekommt einen Einblick zu dem Hintergrunde dieser Störung, um das Verhalten der Kinder und Jugendlichen in ihrer täglichen Arbeit besser zu verstehen. Mit gezielten Tipps wird versucht, Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um schwierige Situationen zu meistern und das Kind/den Jugendlichen bestmöglich zu unterstützen.

W264202: Mi, 30.09.2026, 18:00-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Mag.a Christina Buschenreithner, klinische Psychologin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 56,00

## ■ Berufsalltag meistern mit Stärke und Gelassenheit - der richtige Umgang mit belastenden Arbeitssituationen



In diesem Seminar erfährt man, wie herausfordernde Situationen im Arbeitsalltag klar erkannt werden und wie man einen besonnenen, gelassenen Umgang damit findet. Es wird gemeinsam daran gearbeitet, die innere Stabilität zu stärken, sodass man auch in stressigen Momenten gefestigt und sicher handeln kann. Mit praktischen Techniken wird man unterstützt, langfristig für Entlastung und Ausgeglichenheit zu sorgen.

S264206: Mo, 18.05.2026 bis 01.06.2026, 08:00-11:00 Uhr

W264207: Di, 20.10.2026 bis 03.11.2026, 08:00-11:00 Uhr

Dauer: 3 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Magdalena Roth, MA, Trainerin für Kommunikation, Mindset & HR, Unternehmensberaterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 199,00

## ■ Bewegung als Baustein für gesunde Entwicklung - Motorikförderung für Kinder bis 6 Jahre



Für das gesunde Aufwachsen eines Kindes benötigt es Bewegungs- und Spielräume, die die Reifung des kindlichen Gehirns und die körperliche Gesundheit unterstützen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Fragen wie: Was bedeutet eigentlich Förderung, Entwicklung, Lernen und Spielen? Wie viel soll sich ein (Klein-)Kind täglich bewegen? Was können wir ihm dafür anbieten? Wie viel Bildschirmzeit tut gut? Wie weiß ich, ob sich ein Kind gesund entwickelt und wie kann ich damit umgehen, wenn ich mir dabei unsicher bin?

S264220: Do, 11.06.2026, 17:30-20:30 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Maria Wolf, MEd, Ergotherapeutin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 77,00

## ■ Beziehungsvolle Pflege im Alltag



Wickeln, Essen und Schlafen als pädagogische Schlüsselmomente. Wickeln, Essen und Schlafen sind weit mehr als Routinen - sie sind kostbare Momente der Nähe, in denen Beziehung entsteht. Diese Veranstaltung lädt dazu ein, den pädagogischen Wert dieser Alltagssituationen neu zu entdecken. Es wird gezeigt, wie durch Achtsamkeit, feinfühlige Kommunikation und verlässliche Rituale Vertrauen, Sicherheit und Selbstwirksamkeit bei Kindern wachsen. Praxisnahe Impulse ermutigen dazu, Pflegesituationen bewusst als stärkende Beziehungsmomente im pädagogischen Alltag zu gestalten.

**W264208:** Mo, 28.09.2026, 17:30-20:00 Uhr

**Dauer:** 2 Stunden und 30 Minuten

**Kursleitung:** Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin

**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

**Gebühr:** € 49,00

## ■ Chancenungleichheit im Bildungssystem verständlich erklärt



Wie unterschiedliche Ausgangslagen von Kindern entstehen, wie sie sich auswirken und welche Handlungsmöglichkeiten Fachkräfte im Alltag haben. Jedes Kind bringt unterschiedliche Voraussetzungen mit - und diese Unterschiede beeinflussen maßgeblich den Bildungsweg. In diesem praxisnahen Kurs erfährt man, wie Chancenungleichheit entsteht, welche sozialen, familiären und strukturellen Faktoren eine Rolle spielen und wie sich diese auf die Entwicklung von Kindern auswirken. Man erhält konkrete Impulse, wie im pädagogischen Alltag Kinder gezielt unterstützt werden können, um Bildungsgerechtigkeit zu fördern. Anhand von Beispielen aus der Praxis werden Strategien vorgestellt, die dabei helfen, allen Kindern faire Chancen zu eröffnen - und gleichzeitig die eigene pädagogische Haltung zu reflektieren und zu stärken.

**S264209:** Mo, 11.05.2026, 17:30-20:00 Uhr

**Dauer:** 2 Stunden und 30 Minuten

**Kursleitung:** Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin

**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

**Gebühr:** € 49,00

## ■ Die 7 Sicherheiten, die (nicht nur) Kinder brauchen



Die kindliche Entwicklung folgt sieben naturgegebenen Evolutionsstufen. Dürfen Kinder diesen Entwicklungsweg ungestört durchlaufen, entfalten sie wie von selbst sieben Grundsicherheiten. Ist dies durch verschiedene Stressfaktoren nicht möglich, zeigen sich Auffälligkeiten im Verhalten und im Lernen (Schwierigkeiten im Lesen/Schreiben/Rechnen, aggressives Verhalten, Schüchternheit, Schlafschwierigkeiten,...). Diese Blockaden lassen sich mit Hilfe der Evolutionspädagogik® durch gezielte, einfache Bewegungsübungen auflösen. Der Vortrag „Die sieben Sicherheiten, die Kinder brauchen“ hilft Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen, das Verhalten und die „Sprache“ von Kindern besser zu verstehen, und gibt einfach umzusetzende Möglichkeiten der Intervention für verschiedenste Lern-, Kommunikations- und Verhaltensschwierigkeiten.

**S264218:** Fr, 20.03.2026, 18:00-20:00 Uhr

online

**S264219:** Di, 28.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

**W264218:** Fr, 18.09.2026, 18:00-20:00 Uhr

**Dauer:** 2 Stunden

**Kursleitung:** Simone Garsleitner, BEd, Lehrerin, Evolutionspädagogin®

**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten / online

**Gebühr:** € 46,00 vor Ort / € 39,00 online

## ■ Eigene Ressourcen stärken für einen gesunden pädagogischen Alltag



Selbstfürsorge und Stressbewältigung sind keine Nebensache, sondern eine zentrale Lebenskompetenz – besonders im pädagogischen Beruf. Dieser Workshop lädt Pädagog/innen ein, ihre eigenen Kraftquellen neu zu entdecken und bewusst zu stärken. Denn nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch langfristig für andere da sein. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Strategien zur Stabilisierung in herausfordernden Situationen. Man lernt, Stresssignale frühzeitig wahrzunehmen und wirksam gegenzusteuern. Innere Stabilität wird dabei als Schlüssel für Gesundheit, Präsenz und professionelle Handlungsfähigkeit verstanden. Gemeinsam werden die persönlichen Ressourcen reflektiert und die individuellen Selbstfürsorge-Routinen entwickelt. Der Workshop bietet Raum zum Innehalten, Auftanken und zur ehrlichen Selbstwahrnehmung. So entsteht ein starker innerer Anker für bewegte Zeiten im Alltag und im Beruf. Für mehr Balance, Klarheit und nachhaltige Freude an der pädagogischen Arbeit.

**W264220:** Mi, 07.10.2026 bis 21.10.2026, 18:00-21:00 Uhr

**Dauer:** 2 Wochen zu je 3 Stunden

**Kursleitung:** Lisa Weiss, BA, MBA, dipl. Resilienz- und Mentaltrainerin, Gesundheitspädagogin

**Ort:** online

**Gebühr:** € 95,00



## ■ Emotionale Entwicklung von Kindern verstehen



Gefühle erkennen, benennen und Kinder im Umgang mit Emotionen professionell begleiten. Kinder erleben täglich eine Vielzahl von Gefühlen - oft intensiv und noch ohne Worte dafür. In diesem Kurs setzt man sich mit der emotionalen Entwicklung von Kindern auseinander und lernt, Gefühle altersgerecht zu erkennen, zu benennen und einzuordnen. Anhand praxisnaher Beispiele und alltagstauglicher Methoden werden Wege aufgezeigt, um Kinder darin zu unterstützen, Gefühle zu verstehen, auszudrücken und konstruktiv zu verarbeiten - und so eine sichere, vertrauensvolle und wertschätzende Lernumgebung zu fördern.

S264207: Mo, 23.03.2026, 17:30-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 49,00

## ■ Emotionsregulation - eine Vertiefung mit Beispielen für die elementarpädagogische Praxis



Im Rahmen des Seminars werden Grundlagen der Emotionsregulation und die kindliche Entwicklung in diesem Bereich erörtert, um dann anhand von Beispielen aus dem elementarpädagogischen Alltag das eigene Handeln zu reflektieren. In weiterer Folge soll das eigene elementarpädagogische Handlungsrepertoire in diesem Bereich erweitert werden.

S264212: Mo, 06.07.2026, 08:00-12:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Mag.a Sabine Grünständl, Heil- und Sonderpädagogin /

Dr. Johannes Prinz, BA, MSc., Pädagoge

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 92,00

## ■ Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis



Ernährung beeinflusst nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch die Konzentration, Leistungsfähigkeit, Stimmung und langfristige Gesundheit. Essen, die Auswahl der Lebensmittel, die Zubereitung und auch das gemeinsame um den Tisch sitzen sind Dinge, für deren Bedeutung man im Alltag oft keine Zeit hat. Das gilt sowohl für einen selbst als auch im Rahmen des beruflich-pädagogischen Alltags. In dieser Fortbildung erhält man verständliche Einblicke in die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung, erfährt aktuelle Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung mit dem Schwerpunkt Mikrobiom und bekommt im Rahmen des gemeinsamen Kochens Rezepte und Praxistipps für den Alltag. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ihr Wissen erweitern, eigene Essgewohnheiten auf den Prüfstand stellen wollen und neue Anregungen für eine gesundheitsfördernde „Essensweise“ erhalten möchten.

S264204: Do, 19.03.2026 bis 26.03.2026, 18:00-20:30 Uhr

W264205: Do, 08.10.2026 bis 15.10.2026, 18:00-20:30 Uhr

Dauer: 2 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Gertrud Hartl, BSc, MSc, Ernährungswissenschaftlerin, Referentin für „Würde und Scham“

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 75,00 exkl. € 5,00-10,00 Lebensmittelkosten

## ■ Grenzen spüren. Grenzen wahren.



Sich selbst schützen im Alltag und in Beziehungen. Grenzen sind ein wesentlicher Bestandteil gesunder Beziehungen - zu anderen und zu sich selbst. Im Alltag fällt es jedoch vielen Menschen schwer, die eigenen Grenzen rechtzeitig wahrzunehmen oder klar zu kommunizieren. Dieser Workshop bietet Raum für Selbstreflexion und vermittelt praxisnahe Werkzeuge, um Grenzverletzungen frühzeitig zu erkennen und handlungsfähig zu bleiben - im Familienleben, im Beruf und in sozialen Beziehungen. Inhalt: unterschiedliche Formen von Grenzen: körperlich, emotional, sozial und zeitlich, wie sich Grenzverletzungen anfühlen und frühzeitig erkennen lassen, die Bedeutung von Gefühlen als innere Wegweiser, Grenzen klar und respektvoll kommunizieren - ohne Schuldgefühle, Stärkung der eigenen Haltung und Handlungssicherheit.

W264216: Di, 01.12.2026, 07:30-11:30 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Mag. (FH) Petrißsa Pichlmayr, Eltern- und Paarberaterin, Sexualtherapeutin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 99,00

## ■ Grundlagen der Entwicklungsbegleitung bis 6 Jahre (anhand des NÖ Bildungsplans) und praktische Umsetzung (Ideen, Sammlungen für die praktische Arbeit)



Besonders geeignet für Stützkräfte in den Kindergärten, weitere Themen wie Motopädagogik oder sensorische Integration folgen. In diesem Seminar werden Grundlagen wie die Bereiche des NÖ Bildungsplans mit kindlichen Lernformen (Spiel) in Beziehung gesetzt und anhand von praktischen Beispielen Ideen für die elementarpädagogische Praxis erarbeitet.

W264211: Mo, 21.09.2026, 16:00-20:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Mag.a Sabine Grünständl, Heil- und Sonderpädagogin /

Dr. Johannes Prinz, BA, MSc., Pädagoge

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 92,00

## ■ Gruppendynamik bei Kindern



Geht es den einzelnen Gruppenmitgliedern gut, funktioniert auch das Gruppengeschehen auf entspannte, harmonische Weise. Hierfür sind (innere) Ruhe und Zeit, Gelassenheit und für die Kinder interessante Inhalte sowie wertschätzende, neugierige und offene Interaktionen wichtig. Nicht immer ist dies jedoch leicht umzusetzen. Es bedarf eines begleiteten und moderierten, positiven, partizipatorischen und offenen Umgangs miteinander. Es wird der Prozess der Gruppendynamik betrachtet und wichtige Eckpfeiler für das Gelingen eines guten Miteinanders für Kinder und Pädagog/innen besprochen.

S264222: Mi, 11.02.2026 bis 25.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Lisa Weiss, BA, MBA, dipl. Resilienz- und Mentaltrainerin, Gesundheitspädagogin

Ort: online

Gebühr: € 95,00

## ■ Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen



Immer häufiger hört und liest man über hochsensible Kinder. Aber wie erkennt man die besondere Wahrnehmung, und was brauchen diese Kinder? In diesem praxisnahen Vortrag wird die Einzigartigkeit hochsensibler Kinder und Jugendlicher nähergebracht. Es wird über ihre Stärken und Schwierigkeiten informiert und aufgezeigt, wie man sie im Alltag gut unterstützen kann.

S264210: Mo, 13.04.2026, 18:00-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Mag.a Christina Buschenreithner, klinische Psychologin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 56,00

## ■ Jugendsexualität heute



Aufklärung zwischen TikTok, Pornos und KI. Jugendliche wachsen heute in einer Welt auf, in der Sexualität über soziale Medien, Pornografie und digitale Technologien ständig präsent ist. Dieser Workshop bietet Orientierung, wie Jugendliche Sexualität heute erleben, und zeigt Wege auf, wie Gespräche gelingen können - offen, altersgerecht und präventiv. Inhalt: Wie Jugendliche sich heute über Sexualität informieren, Einfluss von Pornografie, Social Media und KI, Körperbilder, Vergleich und Leistungsdruck, Gespräche über Sexualität führen - auch bei Unsicherheit, Begleitung und Prävention im digitalen Zeitalter.

S264217: Di, 23.06.2026, 17:30-19:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. (FH) Petrisa Pichlmayr, Eltern- und Paarberaterin, Sexualtherapeutin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 49,00

## ■ Kommunikation: „Kindergarten - Eltern“ - Möglichkeiten konstruktiver Zusammenarbeit



In diesem Kurs werden Situationen mit Konfliktpotenzial in der Zusammenarbeit zwischen Kindergarten und Eltern beleuchtet. Anhand von theoretischen Inputs und Beispielen aus der Praxis sollen Möglichkeiten zum konstruktiven Umgang erarbeitet werden.

W264212: Mo, 12.10.2026, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag.a Sabine Grünständl, Heil- und Sonderpädagogin /

Dr. Johannes Prinz, BA, MSc., Pädagoge

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 46,00

## ■ Konfliktbewältigung bei Kindern - theoretische Grundlagen - Fallbeispiele und Aufarbeitung des Themas anhand von Bilderbüchern



Kindliche Konflikte sind ein wesentlicher Teil der sozial-emotionalen Entwicklung von Kindern. Im Rahmen der Veranstaltung wird die Funktion von kindlichen Konflikten und deren Bedeutung für die Entwicklung herausgearbeitet. Anhand von Beispielen aus dem pädagogischen Alltag und von Bilderbüchern wird erarbeitet, wie eine sinnvolle Begleitung kindlicher Konflikte erfolgen kann, um die Kinder hier in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

S264211: Mo, 20.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag.a Sabine Grünständl, Heil- und Sonderpädagogin /

Dr. Johannes Prinz, BA, MSc., Pädagoge

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 46,00

## ■ Medienpädagogik - Umgang mit Medien



Chancen und Risiken digitaler Medien, altersgerechte Nutzung, Orientierung für den pädagogischen Alltag. Digitale Medien gehören längst zur Lebenswelt von Kindern. Dieser Kurs bietet eine fundierte Einführung in Chancen und Risiken von Medien im Kindergarten- und Volksschulalter.

Man lernt, wie eine altersgerechte und verantwortungsvolle Mediennutzung gestaltet werden kann und welche Rolle man als pädagogische Fachkraft dabei einnehmen kann. Anhand konkreter Impulse erhält man Orientierung für den pädagogischen Alltag und entwickelt Sicherheit im Umgang mit Medien als Bildungs- und Lernressource.

S264208: Mo, 27.04.2026, 17:30-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 49,00

## ■ Mit Eltern reden aber wie? Professionelle Elternkommunikation in der schulischen Tagesbetreuung/Hort



Pädagog/innen Nachmittagsbetreuung (6-14 Jahre). Durch die Betreuung von Kindern befindet man sich mit den Eltern der Kinder in einer aktiven Erziehungspartnerschaft. Eine gelungene Partnerschaft beinhaltet immer eine Einladung zum Austausch, egal ob organisatorisch bedingter Informationsfluss oder auch konfliktbeladene Themen. Mit den Eltern reden - aber wie? In diesem Seminar geht es um Ideen, Methoden und das Setting in der Elternarbeit, aber auch um kleine Hilfestellungen, um bei „herausfordernden“ Gesprächen selbstsicher und dennoch verständnisvoll zu bleiben.

W264203: Do, 24.09.2026, 18:00-21:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Petra Lippay, MA, freie Referentin (Elementar-/Hortpädagogin und akad. Kommunikationsmanagerin)

Ort: online

Gebühr: € 79,00

## Mut zur Empfindsamkeit: Würde und Scham im pädagogischen Miteinander



Die Haltung der Würde sollte ein alltäglicher Begleiter sein, nicht nur, weil sie ein verbrieftes Recht ist, sondern weil sie eine Grundlage für ein gelingendes Leben ist. Man spürt die Würde im Umgang mit anderen Menschen und mit einem selbst, wenn man gesehen und beschützt wird, sich zugehörig fühlt und entsprechend den eigenen Werten lebt. Um den Weg zu einem „menschenwürdigenden Leben“ zu finden, bedarf es auch des Blicks auf die Kehrseite der Würde, auf die so verborgene und unausgesprochene Scham. Diese unangenehme und verborgene Empfindung zeigt auf, wenn Grundbedürfnisse missachtet werden – von einem selbst oder von anderen. Mit Ehrlichkeit und Wohlwollen kann man zu achtsamen und respektvollen Begegnungen finden. Ganz im Sinne von Leon Wurmser, der sagt: „Die Scham ist die Hüterin der Würde“.

**S264205:** Mo, 20.04.2026, 18:30-20:30 Uhr

**Dauer:** zu 2 Stunden

**Kursleitung:** Gertrud Hartl, BSc, MSc, Ernährungswissenschaftlerin, Referentin für „Würde und Scham“

**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

**Gebühr:** € 67,00

## Patchworkfamilien



Wenn viele Welten zusammenkommen. Patchworkfamilien bringen unterschiedliche Lebensgeschichten, Werte und Erwartungen zusammen. Neben vielen Chancen entstehen dabei komplexe Alltagsfragen und emotionale Spannungsfelder. Dieser Workshop unterstützt Eltern und Bonus-Eltern dabei, ihr Familiensystem bewusst zu gestalten, Kinder zu entlasten und stabile Beziehungen aufzubauen. Inhalt: typische Dynamiken in Patchworkfamilien, unterschiedliche Erziehungsstile und Rollenverständnisse, Loyalitätskonflikte von Kindern verstehen und entschärfen, Alltagsthemen wie Feiertage, Urlaub und Organisation sowie Paarzeit und Beziehung im Patchwork stärken.

**S264216:** Di, 05.05.2026, 17:30-19:30 Uhr

**Dauer:** 2 Stunden

**Kursleitung:** Mag. (FH) Petrisa Pichlmayr, Eltern- und Paarberaterin, Sexualtherapeutin

**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

**Gebühr:** € 49,00

## Schere, Stift, Papier - Handgeschicklichkeit als Baustein für schulisches Lernen



Elementarpädagog/innen leisten einen bedeutsamen Beitrag, Kinder zur sogenannten Schulreife zu begleiten. Feinmotorische Tätigkeiten wie Schneiden, Zeichnen und Falten sind essenziell für die kreative und kognitive Entwicklung von Kindern. Handgeschicklichkeit ist somit ein wichtiger Baustein, um in der Schule gut starten und mitlernen zu können. Im Workshop wird praktisch erarbeitet, wie Elementarpädagog/innen Kinder zu einem reifen Schulstart im Umgang mit Schere, Stiftführung und Zeichenentwicklung unterstützen können - als Basis des räumlich-mathematischen Denkens und geschickter Schreibmotorik.

**W264219:** Do, 10.09.2026, 17:30-20:30 Uhr

**Dauer:** 3 Stunden

**Kursleitung:** Maria Wolf, MEd, Ergotherapeutin

**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

**Gebühr:** € 77,00

## Sensibilisierung für Kinderschutz und Grenzverletzungen



Wahrnehmen, Einordnen und professionell Handeln - mehr Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen im Berufsalltag. Der Schutz von Kindern ist eine zentrale pädagogische Verantwortung. Dieser Kurs sensibilisiert für das Wahrnehmen und Einordnen von Grenzverletzungen und möglichen Gefährdungssituationen im pädagogischen Alltag. Der Kurs vermittelt konkrete Strategien, wie Anzeichen sicher eingeschätzt und passende Maßnahmen ergriffen werden können. Mit praxisnahen Beispielen aus dem Kindergarten-, Hort- und Schulalltag werden Handlungssicherheit und Reflexionsfähigkeit gestärkt. Fachkräfte lernen, herausfordernde Situationen souverän zu meistern und dabei stets die Bedürfnisse und das Wohl der Kinder im Blick zu halten.

**W264210:** Mo, 16.11.2026, 17:30-20:00 Uhr

**Dauer:** 2 Stunden und 30 Minuten

**Kursleitung:** Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin

**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

**Gebühr:** € 49,00

## ■ Sensorische Integration als Unterstützung in schulischer Nachmittagsbetreuung



Der Alltag in der schulischen Nachmittagsbetreuung stellt Pädagog/innen oder Betreuer/innen zunehmend vor komplexe Herausforderungen. Viele Kinder kommen nach dem Unterricht erschöpft in die Betreuung und verfügen nur noch über begrenzte Ressourcen, um Reize zu verarbeiten, sich zu konzentrieren und angemessen zu reagieren. Besonders am Nachmittag zeigen sich daher vermehrt Schwierigkeiten im Verhalten und im sozialen Miteinander. Häufig äußert sich dies durch eine geringe Ausdauer bei den Hausaufgaben, ein erhöhtes Maß an Unruhe oder Impulsivität sowie Probleme im Umgang mit Regeln und Grenzen. Diese Verhaltensweisen sind oftmals kein Ausdruck fehlender Motivation, sondern ein Hinweis darauf, dass das kindliche Nervensystem überlastet ist und Unterstützung bei der Regulation benötigt. Die Fortbildung vermittelt praxisnahe Wissen aus dem Bereich der sensorischen Integration und zeigt auf, wie Kinder im Nachmittagsbereich gezielt entlastet werden können. Anhand leicht umsetzbarer Strategien und Materialien lernt man, Reize bewusster zu steuern, Überforderung vorzubeugen und den Kindern dabei zu helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Dies wirkt sich positiv auf das Gruppenklima aus und erleichtert den Alltag nachhaltig.

S264214: Do, 07.05.2026, 17:30-20:30 Uhr

W264214: Do, 26.11.2026, 17:30-20:30 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Birgit Dvorak, Si Pädagogin und Frühförderin

Ort: online

Gebühr: € 86,00

## ■ Spielideen für große Kinder Gruppen



Praxistipps für die Arbeit mit Kinder(gruppe)n. In dem Seminar werden Ideen für die Arbeit mit Kindern praxisnah vermittelt. Besonderer Fokus dabei ist das Arbeiten in größeren und kleineren Kindergruppen unterschiedlichster Altersstufen. Neben verschiedenen Bewegungs- und Sinnesangeboten werden auch Spielideen passend zum Jahreskreis vorgestellt.

S264215: Mo, 23.02.2026, 18:00-20:00 Uhr

W264215: Mo, 07.09.2026, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Sandra Mitterhuber, Elementarpädagogin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 46,00

## ■ Starke Wurzeln für Leben - Bindung ist Beziehungsarbeit



Pädagog/innen TBE und Kindergarten (1-6 Jahre). Dieser Seminartag bietet die Chance, sich ein Stück bewusster zu werden, wie nah oder distanziert man im pädagogischen Alltag agiert und welche Emotionen uns dabei begleiten. Es wird sich nachstehenden Themen gewidmet: gesellschaftliche Distanzonen, wie viel Nähe und Distanz braucht man eigentlich beruflich und privat, wie schaut es mit Nähe und Distanz in der Kindergruppe aus, Selbstreflexion, Regeln und Normen aufgrund individuellen Distanzverhaltens, wie funktioniert Bindung auf körperlicher Ebene, die Macht der sanften Berührung Körperchemie und Bindung: Oxytocin und genetische Varianten, Bindung im mütterlichen und väterlichen Gehirn - biochemisch erklärt, Bindungstypen - Ursachen und Auswirkungen auf das spätere Leben, kindliches Temperament und Bindung, Bindungsstörung und Bindungstrauma.

S264202: Di, 12.05.2026 bis 13.05.2026, 18:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Tage zu je 3 Stunden

Kursleitung: Petra Lippay, MA, freie Referentin (Elementar-/Hortpädagogin und akad. Kommunikationsmanagerin)

Ort: online

Gebühr: € 125,00

## ■ Supervisionswerkstatt



In der Supervisionswerkstatt besteht die Möglichkeit für einen vertieften Austausch und gemeinsames Lernen im Kolleg/innenkreis. Die Erfahrungen aus der Praxis stehen im Mittelpunkt: sowohl Herausforderungen wie auch Best Practices werden geteilt. Anhand konkreter Fallbeispiele, die gemeinsam auf Basis der mitgebrachten Themen ausgewählt werden, wird in die Tiefe eingegangen. Im zweiten Workshopteil wird explizit auf das Thema der Konfliktbegleitung von Kindern eingegangen und wird in diesem Zusammenhang mit der Methode „Micro Circles“ auseinandergesetzt. Es wird die Methode besprochen, in einem Rollenspiel ausprobiert und ihre Einsatzmöglichkeiten reflektiert. Die Erfahrung zeigt, dass der Austausch unter Kolleg/innen als sehr wertvoll erlebt wird. Es tut gut, sich mit seinen Herausforderungen nicht mehr alleine zu fühlen und sich durch Erfahrungen und Know-how gegenseitig unterstützen zu können. Dafür wird es im Rahmen dieses zweiteiligen Workshops Zeit und Gelegenheit geben.

S264230: Di, 02.06.2026 bis 09.06.2026, 08:00-11:00 Uhr

Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Mag. Marielies Klebel

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 174,00

## ■ Traumatisierte Kinder achtsam unterstützen



Für Pädagog/innen aller Altersklassen (1-14 Jahre). Traumatische Erfahrungen beeinflussen Menschen in ihrem Wahrnehmen, Denken und Verhalten - bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen. Dieses Seminar gibt einen ersten Einblick in das Thema „Trauma“ und beleuchtet Ursachen und Auswirkungen. Zudem gibt es erste Lösungsansätze, wie man mit traumatisierten Kindern feinfühlig umgehen kann, ohne selbst in das Trauma hineingezogen zu werden. Denn das Trauma anderer beeinflusst auch das eigene Erziehungsverhalten - man kann beim traumatisierten Gegenüber hilflos emotional mitschwingen oder aber aktiv Hilfestellung und Halt geben und durch Reflexion eventuell die eigenen Trigger und Unsicherheiten ein Stückchen besser kennenlernen.

**W264204:** Do, 01.10.2026, 17:00-20:30 Uhr

**Dauer:** 3 Stunden und 30 Minuten

**Kursleitung:** Petra Lippay, MA, freie Referentin (Elementar-/Hortpädagogin und akad. Kommunikationsmanagerin)

**Ort:** online

**Gebühr:** € 87,00

## ■ Vorbeugung "Burn-out"



In der schnelllebigen Zeit mit Termindruck und hohen Ansprüchen passiert es schnell, dass Menschen erschöpft und kraftlos werden. In diesem Kurs beschäftigt man sich damit, wie man gesund bleiben kann und nicht ins Burn-out gerät. Themen wie Ressourcen, innere und äußere Ansprüche, eigene Grenzen kennen und wahren sowie Zeitmanagement werden behandelt. Man arbeitet mit Partnerübungen, inneren Reisen und Malen. Mitzubringen sind Malpapier und Malstifte.

**S264221:** Fr, 13.03.2026, 18:00-22:00 Uhr

**Dauer:** 4 Stunden

**Kursleitung:** Anke Schöpfer, Diplomsozialpädagogin, NLP-Lehrtrainerin, Human Design Analytikerin & Diplomsupervisorin

**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

**Gebühr:** € 45,00

## ■ Wenn Familie sich verändert



Kinder sicher durch die Trennung begleiten. Trennungen bedeuten für Kinder einen tiefgreifenden Einschnitt in ihre Lebenswelt. Dieser Workshop zeigt, was Kinder in dieser Phase brauchen, wie man Eskalationen vermeidet und trotz eigener Belastung Orientierung und Sicherheit geben kann. Inhalt: die Bedürfnisse von Kindern in Trennungssituationen, typische Konfliktdynamiken zwischen Eltern, Loyalitätskonflikte erkennen und vermeiden, elterliche Kommunikation im Sinne des Kindeswohls sowie Prävention langfristiger emotionaler Belastungen.

**W264217:** Di, 13.10.2026, 17:30-19:30 Uhr

**Dauer:** 2 Stunden

**Kursleitung:** Mag. (FH) Petrisa Pichlmayr, Eltern- und Paarberaterin, Sexualtherapeutin

**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

**Gebühr:** € 49,00

## ■ Wenn nichts passiert, beginnt etwas Neues



Die kreative Kraft der Langeweile. Langeweile wird im pädagogischen Alltag oft als etwas Negatives erlebt - dabei kann sie ein wertvoller Entwicklungsräum sein. Diese Veranstaltung zeigt, warum Phasen der Langeweile für Kinder wichtig sind und wie sie Kreativität, Fantasie und selbstständiges Denken fördern. Man erfährt, wie Kinder aus eigener Initiative ins Spiel finden, Problemlösefähigkeiten entwickeln und innere Motivation aufzubauen. Anhand praxisnaher Impulse wird deutlich, wie pädagogische Fachkräfte Kinder dabei unterstützen können, Langeweile auszuhalten und als Chance für Lernen und kreative Prozesse zu nutzen.

**W264209:** Mo, 19.10.2026, 17:30-20:00 Uhr

**Dauer:** 2 Stunden und 30 Minuten

**Kursleitung:** Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin

**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

**Gebühr:** € 49,00

## ■ Zwischen allen Stühlen - Kommunikation und innere Sicherheit im pädagogischen Alltag



Im pädagogischen Alltag ist man täglich in Kontakt mit unterschiedlichen Menschen - Kindern, Eltern, Kolleg/innen und Vorgesetzten. Dabei entstehen immer wieder Situationen, die emotional fordernd sind: Kritik, Missverständnisse, Vorwürfe oder unausgesprochene Erwartungen. In diesem Seminar lernt man, wie klar, wertschätzend und gleichzeitig selbstsicher kommuniziert wird, ohne dabei ständig sich selbst zu hinterfragen oder innerlich zu verunsichern. Man bekommt praxisnahe Werkzeuge, um in schwierigen Gesprächen ruhig zu bleiben, Grenzen zu setzen und die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen.

**S264213:** Di, 26.05.2026, 08:00-11:30 Uhr

**W264213:** Mi, 04.11.2026, 17:30-21:00 Uhr

**Dauer:** 3 Stunden und 30 Minuten

**Kursleitung:** Magdalena Roth, MA, Trainerin für Kommunikation, Mindset & HR, Unternehmensberaterin

**Ort:** VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

**Gebühr:** € 94,00

## Impressum

Stadtgemeinde Amstetten - Human Resource & Bildung

Für den Inhalt verantwortlich: VHS Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten



[musikschule.amstetten.at](http://musikschule.amstetten.at)

# Lust auf

# Musizieren Singen, Tanzen?

**Du hast Interesse an  
Musik, Gesang oder Tanz?**

Willst du dein zukünftiges Lieblingsinstrument oder Gesang ausprobieren und beim Unterricht dabei sein? Möchtest du eine Tanzstunde miterleben?

Wir freuen uns über deinen Besuch und beantworten dir gerne alle Fragen.

**Probieren ist ganz einfach:**

Sende uns jederzeit eine E-Mail an: [musikschule@amstetten.at](mailto:musikschule@amstetten.at) oder rufe uns an: 07472 / 601 6325

Wir sind telefonisch Mo. bis Fr. von 12 Uhr bis 16 Uhr für dich erreichbar.

**Wir unterrichten von Klassik über Volksmusik bis hin zu Jazz, Pop, Rock und Tanz!**



Schau  
mal rein!



**Musikschule  
AMSTETTEN**

KULTUR  
NIEDERÖSTERREICH