

## Unabhängig! Meine Finanzen – meine Zukunft | 2 x 2 UE

**Termine:** 11.10.2023 und 15.11.2023 | je 18–19.40 Uhr  
**Ort:** Volkshochschule Villach, Widmannngasse 11, 9500 Villach  
**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen  
**Kursleitung:** Mag.<sup>a</sup> Gabriele Inthal

In diesem Kurs gibt es wertvolle Tipps, um selbstbestimmt handeln zu können. Die eigenen Finanzen in die Hand zu nehmen bedeutet Unabhängigkeit. Die langfristige Planung sorgt für einen Polster und schützt vor Altersarmut.

## Die Kunst des NEIN-Sagens: Was steckt dahinter? | 3 x 2 UE

**Termine:** 30.11.2023, 7.12.2023 und 14.12.2023 | je 17–18.40 Uhr  
**Ort:** Kaffeeteria Seminarraum, Italiener Straße 15, 9500 Villach  
**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen  
**Kursleitung:** Dr.<sup>m</sup> Andrea Egger

Warum fällt es oft so schwer, nein zu sagen? Was kann frau tun, um sich besser abzugrenzen? In diesem Workshop geht es um lösungsorientierte Wege und alltagstaugliche Methoden zur Stärkung des Selbstwertgefühls.

## Online - Bildungsförderung | 1 x 5 UE

**Termin:** 6.10.2023 | 9–13 Uhr  
**Ort:** ONLINE, ZOOM-Link am Tag der Veranstaltung per Mail  
**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen  
**Kursleitung:** Bildungsberatung Kärnten

Diese Online-Veranstaltung bietet einen Überblick über mögliche Bildungsförderungen in Kärnten - von berufsbezogenen Weiterbildungen bis hin zu finanzieller Unterstützung bei Neuorientierung oder Wiedereinstieg (z.B. Bildungskarenz, Fachkräftestipendium, Arbeitnehmer:innenförderung und Frauenbildungsfonds).

## Erfahrung sinnvoll nützen | 1 x 5 UE

**Termin:** 13.10.2023 | 9–13 Uhr  
**Ort:** Volkshochschule Villach, Widmannngasse 11, 9500 Villach  
**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen  
**Kursleitung:** Bildungsberatung Kärnten

Welches Wissen und welche Lebens- und Arbeitserfahrungen können anderen weitergegeben oder in dein Lebenskonzept integriert werden? Welche Möglichkeiten gibt es, sinnvoll tätig zu sein (z.B. ehrenamtlich, Mentoring, usw.)?

## Immer der Zeit hinterher | 1 x 5 UE

**Termin:** 20.10.2023 | 9–13 Uhr  
**Ort:** Volkshochschule Villach, Widmannngasse 11, 9500 Villach  
**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen  
**Kursleitung:** Bildungsberatung Kärnten

Nach einer Standortanalyse werden Methoden des Zeitmanagements besprochen und ausprobiert, um die eigenen Zeitressourcen besser nützen zu können.

## Ausbildung und Arbeiten in Österreich | 1 x 3 UE

**Termin:** 3.11.2023 | 9–12 Uhr  
**Ort:** Volkshochschule Villach, Widmannngasse 11, 9500 Villach  
**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen  
**Kursleitung:** Bildungsberatung Kärnten

Für Personen mit Migrationserfahrung wird ein Workshop zum österreichischen Ausbildungssystem und Arbeitsmarkt angeboten. Dabei wird auch ein Vergleich zu den Bildungssystemen aus der Herkunftsregion hergestellt.

Eine Anmeldung zu allen Kursen ist unbedingt erforderlich!

## Anmeldung und Informationen VOLKSHOCHSCHULE VILLACH

**T** +43 (0)50 477 7100  
**E** vhs-villach@vhsktn.at  
**W** vhsktn.at

Infraeditl - Bilder: Marta Gliner, istockphoto.com

# villach

:frauen

die kärntner  
volkshochschulen

# FRAUEN AKADEMIE

## Kursprogramm 2023

villach.at/frauen | #grenzenlosvillach  
#grenzenloserfolgreich

# FRAUEN AKADEMIE

Die Frauenakademie ist eine Initiative des Frauenreferates der Stadt Villach in Kooperation mit der Volkshochschule mit dem Ziel, frauenspezifische Seminare anzubieten. Gerne unterstütze ich als Frauenreferentin der Stadt das qualitätsvolle Angebot der Volkshochschule, um uns Frauen noch mehr Möglichkeiten für Weiterbildung, Austausch unter Gleichgesinnten und zur Bewusstseinsbildung anzubieten. Angesprochen sind Frauen aller Altersgruppen, die einerseits an persönlicher Weiterentwicklung interessiert sind und andererseits neue Lebensperspektiven gewinnen wollen.

Frauenreferentin  
**Mag.<sup>a</sup> Gerda SANDRIESSER**

**Sofern nicht anders angegeben, übernimmt das Frauenreferat der Stadt Villach die Kurskosten.**

Informationen zu den Angeboten des Frauenreferates der Stadt Villach:  
**villach.at/frauen**



## feelSave - Sicherheitstraining für Frauen | 2 x 3 UE

**Termine:** 2.10.2023 und 23.10.2023 | je 18.30–21 Uhr

**Ort:** Volksschule 2 (Friedensschule), Trattengasse 3, Turnsaal, 9500 Villach

**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen

**Kursleitung:** Marc Kuttnigg

Mit diesem Training erhöhst du dein Sicherheitsgefühl im Alltag. Es geht nicht nur um das Erlernen, Üben und Festigen einzelner Selbstverteidigungstechniken sowie den Umgang mit Pfefferspray, sondern auch um Bewusstseinsbildung und Mentaltraining.

## Im Gehen verstehen - Bei Nordic Yoga Walking eigene Wege finden | 1 x 3,6 UE

**Termin:** 5.10.2023 | 14–16.30 Uhr

**Treffpunkt:** Fitnessparcour Warmbad, Warmbader Str. 130, 9500 Villach

**Maximale Personenanzahl:** 15 Personen

**Kursleitung:** Elisabeth van den Broek

Befindest du dich derzeit in einem Veränderungsprozess und möchtest für dich neue Ziele definieren? Der Weg in der Natur bietet mögliche Lösungen, während Techniken des Mentaltrainings die eigene Zielsetzung unterstützen.

## Selbstbewusst auftreten | 2 x 3 UE

**Termine:** 21.9.2023 und 22.9.2023 | je 18–20.30 Uhr

**Ort:** Volkshochschule Villach, Widmannngasse 11, 9500 Villach

**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen

**Kursleitung:** Andrea Pörtsch

Stimme, Sprache, Sprechtechnik & Körpersprache bilden die zentralen Elemente, um den eigenen Außenauftritt zu trainieren und damit das Selbstbewusstsein und den Selbstwert zu erhöhen.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit | 2 x 3 UE

**Termine:** 5.10.2023 und 12.10.2023 | je 18–20.30 Uhr

**Ort:** Stadtmarketing (Meetingraum 1. OG), Hans-Gasser-Platz 5, 9500 Villach

**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen

**Kursleitung:** Dipl.-Psych. Frank Zechner

Dieser Kurs lehrt Achtsamkeitsübungen für Entschleunigung und innere Ruhe, um mit Stress besser umzugehen. Erfahrungsbezogen werden eigene Stressmuster erforscht, hilfreiche Verhaltensweisen geübt und ihre Umsetzung im Alltag begleitet.

*Bitte eine Yogamatte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.*

## Schlaf dich fit | 2 x 3 UE

**Termine:** 7.11.2023 und 21.11.2023 | je 17–19.30 Uhr

**Ort:** Stadtmarketing (Meetingraum 1. OG), Hans-Gasser-Platz 5, 9500 Villach

**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen

**Kursleitung:** Heidemarie Jandl, M.Ed. DGKP

Lerne natürliche Möglichkeiten zur Verbesserung deiner Schlafqualität kennen. Denn ein gesunder und erholsamer Schlaf ist notwendig, um die täglichen Herausforderungen gut zu meistern und Gesundheitsbelastungen stand zu halten.

## Work-Health-Balance | 2 x 3 UE

**Termine:** 7.12.2023 und 15.12.2023 | je 18–20.30 Uhr

**Ort:** Stadtmarketing (Meetingraum 1. OG), Hans-Gasser-Platz 5, 9500 Villach

**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen

**Kursleitung:** Ilse Zraunig, M.Ed. DGKP

Mach dich „stressfest“! Das Erkennen von stressauslösenden Faktoren und die persönliche Stressbewältigung können ein erster Schritt in ein gesundes Leben sein. Lerne und festige alltagstaugliche Strategien und Entspannungstechniken.