

villach

:frauen

die kärntner

volkshochschulen



FRAUEN AKADEMIE

Kursprogramm 2026

villach.at/frauen | [#grenzenlosvillach](https://twitter.com/grenzenlosvillach) | [#grenzenlosvielfaeltig](https://twitter.com/grenzenlosvielfaeltig)

FRAUEN AKADEMIE 2026



Kosten

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

Anmeldung & Kursinformation

Eine Kursanmeldung ist unbedingt erforderlich!

Bitte anmelden bei:

Volkshochschule Villach

T 050 267 7115

E vhs-villach@vhs-ktn.at | **W** vhs-ktn.at



Die Frauenakademie ist eine Initiative des Frauenreferates der Stadt Villach in Kooperation mit der Volkshochschule Villach mit dem Ziel, vielversprechende Seminare anzubieten. Gerne unterstütze ich als Frauenreferentin der Stadt Villach das qualitätsvolle Angebot der Volkshochschule Villach, 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 möchten.

Frauenreferentin

Mag.^a Gerda SANDRIESSER

Zurück zu mir

Ein Raum für dich als Frau

In unserem Alltag übernehmen wir viele Rollen – wir sind Mütter, Partnerinnen, Freundinnen, Berufstätige. Oft sind wir im Außen gefordert, funktionieren, organisieren, halten zusammen. Doch wann nehmen wir uns bewusst Zeit, um bei uns selbst anzukommen? Dieser Workshop lädt dich ein, dir genau diesen Raum zu schenken. Wir tauchen ein in eine achtsame Praxis aus Körperwahrnehmung, Atemübungen, sanfter Bewegung, Klang und Stimme.

Termine: 5.11. und 12.11.2026 | 17–19 Uhr

Ort: Kärntner Nestl, Lederergasse 30, 9500 Villach

Maximale Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Kerstin Rossmann



Klarheit. Mut.

Selbstvertrauen.

Gesunder Umgang mit Konflikten

Dieser Workshop bietet einen verständlichen Einblick in die Grundlagen von Konfliktmanagement und wertschätzender Kommunikation. Du lernst, Konflikte besser zu verstehen, eigene Muster zu erkennen und deine Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und auszudrücken. Für mehr Sicherheit, Klarheit und Gelassenheit im Alltag.

Termine: 8.10. und 26.11.2026 | 17.30–20 Uhr

Ort: Volkshochschule Villach, Widmannngasse 11

Maximale Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Mag.^a Birgit Kabas



Resilienz und Gesundheit

Die Krux mit den eigenen Erwartungen

In diesem Workshop erfährst du, was sich hinter dem Begriff des modernen Ressourcenmanagements verbirgt und was das mit den eigenen Ressourcen zu tun hat. Was verstehe ICH überhaupt unter der Begrifflichkeit „Ressource“ und was trage ich selbst zu meiner Widerstandsfähigkeit bei?

Termine: 3.12. und 10.12.2026 | 17–19.30 Uhr

Ort: Volkshochschule Villach, Widmannngasse 11

Maximale Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Andrea Egger

Persönlicher Umgang mit Veränderungen

Die Selbstkompetenz im Wandel stärken

Wir werden täglich mit Veränderungen konfrontiert. Digitalisierung, wechselnde Teams bis hin zu komplett neuen Aufgabenfeldern. Das Seminar gibt dir Raum, deinen ganz persönlichen Zugang zum Thema Veränderungen zu finden und zu lernen, mit Ängsten, Befürchtungen und Hoffnungen umzugehen. Entdecke deine individuellen Ressourcen, mit denen du den stetigen Wandel in der Welt zu deinem Vorteil nützen kannst.

Termine: 23.9. und 30.9.2026 | 17–19.30 Uhr

Ort: Volkshochschule Villach, Widmannngasse 11

Maximale Personenanzahl: 14 Personen

Kursleitung: Gabriele Stenitzer



Bye Bye Bescheidenheit

Souverän auftreten & wirksam kommunizieren

Sag „Tschüss“ zur übermäßigen Bescheidenheit und „Hallo“ zu mehr Erfolg und Selbstsicherheit! Lerne, wie du dich klar positionierst, souverän kommunizierst und endlich ohne schlechtem Gewissen sichtbar wirst. Mit praktischen Übungen und alltagstauglichen Strategien stärkst du dein Selbstvertrauen und setzt dich mit Leichtigkeit für deine eigenen Ziele ein.

Termine: 18.11. und 2.12.2026 | 17–19.30 Uhr

Ort: Kärntner Nestl, Lederergasse 30, 9500 Villach

Maximale Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Martina Klementin



Atme dich frei

Atemtechniken zur Stressreduktion

Atme dich frei – erlebe, wer du wirklich bist: Einfache Atemübungen helfen, Energie zu steigern, Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. Eine Breathwork-Journey verbindet dich mit dem Unterbewusstsein, löst alte Muster und stärkt deine wahre Kraft.

Termine: 5.10., 12.10. und 19.10.2026 | 18–20 Uhr

Ort: Kärntner Nestl, Lederergasse 30, 9500 Villach

Maximale Personenanzahl: 15 Personen

Kursleitung: Claudia Lux

Finanz-Fokus

Souverän planen, klug investieren

Nimm deine finanzielle Zukunft selbst in die Hand! Dieser Kurs vermittelt dir das nötige Wissen, um Finanzen souverän zu verstehen, Budgets klug zu planen und langfristig vorzusorgen. Erreiche Unabhängigkeit und Sicherheit durch fundierte Entscheidungen – praxisnah, verständlich und auf dich abgestimmt.

Termine: 19.11. und 26.11.2026 | 17.30–20 Uhr

Ort: Volkshochschule Villach, Widmannngasse 11

Maximale Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Ing. Andre Plankensteiner, MA



Augen-fit

Augentraining für Beruf und Alltag

Effektives Training für gesunde Augen und klares Sehen gegen nachlassende Sehkraft, zum Entspannen der Augen am Computer, zur Vorbeugung gegen altersbedingte Augenkrankheiten. Die Übungen sind einfach zu erlernen und sofort in deinen Alltag integrierbar.

Termin: 3.11.2026 | 17–20.20 Uhr

Ort: Volkshochschule Villach, Widmannngasse 11

Maximale Personenanzahl: 10 Personen

Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Ursula Reiter



Digital Detox

Für mehr Ruhe und Alltag

Dieser Workshop unterstützt dich dabei, dein digitales Nutzungsverhalten zu hinterfragen, klare Grenzen zu setzen und wieder mehr Ruhe in dein Leben zu bringen. Stärke deine Selbstfürsorge, entwickle gesunde Abendroutinen und schaffe dir Raum für echte Entspannung – für mehr Energie, innere Balance und Lebensqualität.

Termine: 17.9. und 24.9.2026 | 18–20 Uhr

Ort: Volkshochschule Villach, Widmannngasse 11

Maximale Personenanzahl: 14 Personen

Kursleitung: Caroline Steinthaler



Zeitkompetenz

Planen, Priorisieren, gelassener Leben

Fühlt es sich oft so an, als hätte der Tag zu wenige Stunden und alles müsste gleichzeitig erledigt werden? In diesem Workshop lernst du, typische Zeitdiebe und Denkfallen zu erkennen und erhältst praxisnahe Methoden für mehr Struktur, klare Prioritäten und eine effiziente Gestaltung deines Alltags. So gewinnst du mehr Zeit für das, was wirklich wichtig ist – beruflich wie privat.

Termin: 1.12.2026 | 16–19.30 Uhr

Ort: Volkshochschule Villach, Widmannngasse 11

Maximale Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Bildungsberatung Kärnten



Weitere Angebote & Infos des Frauenreferates Villach unter villach.at/frauen



Frauenbüro der Stadt Villach

Standesamtsplatz 2, 9500 Villach

T +43 4242 205-3116

Frauenbeauftragte der Stadt Villach

Mag.^a Alisa Herzog

T +43 4242 205-3113 oder

M +43 664 60 205 3113

E frauen@villach.at

Für einen persönlichen Besuch bitten wir
um vorherige Terminvereinbarung.