

Februar bis Mai 2014



Hoffnung
leben.
teilen.
feiern.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Veranstaltungsüberblick	4-9
Veranstaltungen	
Erholung & Gesundheit	10-14
Spiritualität	15-20
Lebensgestaltung	21-25
Gesellschaft & Generationen	26-34
Lebenskultur & Kreativität	35-41
Mit uns verbunden	
Benediktinerinnen-Kloster St. Gabriel	42
kfb - Katholische Frauenbewegung	43
Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	44-45
Aus dem Haus	
Aktuelles	48-49
Festlich feiern	50
Urlaub ganz individuell	50
Einzelexerzitien	51
Serienangebote	51
Einzelberatung	52
Bürozeiten	53
Anmeldung	53
Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln	53
Impressum	53
Allgemeine Geschäftsbedingungen	54
Unsere Preise	55
Wertgutscheine	55

Wir sind für Sie da:

Montag bis Freitag, jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr,
Tel. 03113/22 07.

Außerhalb der Bürozeiten freuen wir uns über eine Nachricht per
Fax (03113/2207-24) oder E-Mail: kontakt@hausderfrauen.at



Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Gäste unseres Hauses!

Wer Hoffnung hat, schaut in die Zukunft. Ich hoffe, ich schaffe es, es wird alles gut. Es ist wohl die Hoffnung, die uns stärkt, mutig sein lässt, vertrauen lässt.

Wissenschaftliche Forschungen haben ergeben, dass Menschen, die Glauben und Hoffnung haben, schneller gesund werden. Hoffnung mobilisiert die Selbstheilungskräfte, stärkt das Immunsystem, spielt bei der Bewältigung unseres Alltags eine große Rolle und ist Lebenselixier.

2014. Jahr der Hoffnung. „Hoffnung leben.teilen.feiern“, so lautet das Jahresthema unserer Diözese Graz-Seckau. Für das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum hätte wohl kaum ein Motto treffender das ausdrücken können, wofür wir stehen. Die zahlreichen begeisterten Rückmeldungen unserer Gäste bestätigen, dass unser Haus als Hoffnungsort, als Quelle der Lebensfreude geschätzt wird. Das Programmheft bis Mai 2014 liegt nun vor Ihnen. Mit unseren vielfältigen Angeboten in

den Bereichen Spiritualität, Erholung und Bildung ist es uns ein großes Anliegen, Ihnen als TeilnehmerIn zu ermöglichen, gestärkt und hoffnungsvoll in Ihren Alltag zurückzukehren.

Hinweisen möchte ich in diesem Zusammenhang auf den Unterstützungsfonds Mirjam unseres Vereins *Wir für das Haus der Frauen*. Spenden in diesen Fonds (siehe Seite 44) sind steuerlich absetzbar und werden verwendet, um finanzschwachen Frauen, Paaren und Familien Erholung, Auszeit und Bildung in unserem Haus zu ermöglichen.

Hoffnung feiern! Dazu laden wir am Muttertag, 11. Mai, zum Tag der offenen Tür (siehe Seite 40) herzlich ein.

Das Haus-der-Frauen-Team wünscht Ihnen ein gutes NEUES JAHR, reich an Freude. In diesem Sinne freuen wir uns, Sie im Haus begrüßen zu dürfen.

Ihre

Mag^a Anna Pflieger, MBA
Leiterin des Hauses

Veranstaltungen Februar bis Mai 2014

FEBRUAR

ab	5.2. Frauen erheben ihre Stimme, <i>Weiterbildung</i>	21
ab	6.2. Jede/r kann zeichnen lernen, <i>Zeichenkurs</i>	35
	6.2. Beten – Kraft zum Leben, <i>Gebetsabend</i>	15
	7.2. Die heilsame Kraft des Singens, <i>Workshop</i>	35
ab	9.2. Märchenhafte Tage, <i>Erholung</i>	10
	10.2. Verpassen wir die Liebe nicht, <i>Frauenliturgie</i>	15
	12.2. Mit Schwung ins neue Gartenjahr, <i>Seminar</i>	21
	12.2. Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	26
	13.2. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	36
	14.2. Valentinsbrunch	36
	14.2. Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation, <i>Einführung</i>	26
ab	17.2. Spielen, was das Zeug hält, <i>Theaterwerkstatt</i>	37
	26.2. Die Lebenskunst gut zu altern, <i>Frauen-Café</i>	31
	27.2. Christliche Spiritualität im Wandel, <i>Seminarreihe</i>	16
	27.2. Tanz über dem Regenbogen, <i>Vernissage</i>	37
	28.2. frauen_geld_leben, <i>Studententag</i>	31
	28.2. Fingerfood und Dekospaß, <i>Seminar</i>	22
	28.2. Tanzend dem heiligen Raum in mir begegnen, <i>Meditation</i>	16

MÄRZ

ab	2.3. Faschingswoche, fröhlich und besinnlich, <i>Erholung</i>	10
	5.3. Glaube ist meine Wohnung, <i>4 Stunden mit Altbischof Johann Weber</i>	17
	6.3. Ösis und Piefke, <i>Lesung</i>	32
	6.3. Beten – Kraft zum Leben, <i>Gebetsabend</i>	15
	7.3. Ströme in der Wüste, <i>Liturgiefeier</i>	17
	8.3. Und wenn wir aus der Rolle fallen..., <i>Frauenfrühstück</i>	32
ab	12.3. „In den Schuhen der/des Anderen gehen“, <i>Seminar</i>	33
	12.3. Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	26
	14.3. Mehr Kraft für Beruf und Privatleben, <i>Seminar</i>	22
	14.3. Die heilsame Kraft des Singens, <i>Workshop</i>	35
	15.3. Biblische Texte lebendig erleben, <i>Bibliolog</i>	18
	19.3. Effektive Mikroorganismen, <i>Vortrag und Gespräch</i>	23
	20.3. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	36
	21.3. Bunter Blickfang für Haus und Garten, <i>Workshop</i>	38
ab	21.3. Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation	34
ab	28.3. Zeit für mich, <i>Erholung</i>	11
	29.3. Yoga, <i>Seminar</i>	23
ab	30.3. Entlasten vom Zuviel, <i>Entlastungstage</i>	11

APRIL

2.4. Kinaesthetics – ein bewegendes Konzept, <i>Seminar</i>	24
3.4. Beten – Kraft zum Leben, <i>Gebetsabend</i>	15
9.4. Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	26
ab 10.4. Osterei & Palmbesen, <i>Erholung</i>	12
10.4. Weidenkränze binden und Eierfärben, <i>Workshop</i>	38
10.4. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	36
11.4. Palmbesen binden und Eier verzieren, <i>Workshop</i>	39
11.4. Die heilsame Kraft des Singens, <i>Workshop</i>	35
ab 13.4. Heilsame Tage vor Ostern, <i>Erholung</i>	12
14.4. Mein Los ist Trauer, Ohnmacht..., <i>Frauenliturgie</i>	18
15.4. Im Kreuz ist Heil, Leben, Hoffnung, <i>Vortrag und Gespräch</i>	19
25.4. Frühlingswiesen kulinarisch genießen, <i>Seminar</i>	24
26.4. Tanzend meine Mitte finden, <i>Meditation</i>	19
ab 26.4. LimA steht für „Lebensqualität im Alter“, <i>Erholung</i>	13
27.4. Tanz in den Frühling, <i>Volkstanzcafé</i>	39

MAI

ab 4.5. Lustvoll miteinander auftanken, <i>Erholung</i>	13
5.5. Das Leben ist jetzt, <i>Frauenliturgie</i>	20
7.5. „Hab Deine Lust an Gott ... (Psalm 37,4), <i>Vortrag und Gespräch</i>	20
8.5. Beten – Kraft zum Leben, <i>Gebetsabend</i>	15
9.5. Die heilsame Kraft des Singens, <i>Workshop</i>	35
11.5. hoffnung feiern. musikalisch. kulinarisch., <i>Tag der offenen Tür</i>	40
14.5. Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	26
ab 16.5. Eine bewegte Zeit für mich, <i>Erholung</i>	14
ab 18.5. „Gartln“, <i>Erholung</i>	14
20.5. Lebens Gartl, <i>Vortrag und Gespräch</i>	25
22.5. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	36
24.5. Ich stärke mich und sage mutig NEIN!, <i>Seminar</i>	25

Für Kurzentschlossene

Tauschen fördert Talente

Talentednetz Oststeiermark

Mittwoch, 15. Jänner, 19.30 Uhr

Information: Maria Prem (Tel. 03113/2077, talentednetz@gmx.at)

Die Teilnahme ist kostenlos.

Keine Anmeldung erforderlich

Naturnahe Aspekte gesunden Lebens

Vortrag und Gespräch

Donnerstag, 16. Jänner, 14.30 bis 18.00 Uhr

Leitung: Dr. Johann Fuchs, Arzt für Allgemeinmedizin, Mayr-Kur-
arzt, Kneipp-Arzt, Ausbildung in Akupunktur und Homotoxikologie
Kosten: € 20,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Kaffee-/
Teejause)

Anmeldeschluss: 13. Jänner

Beten – Kraft zum Leben

Einladung zum Verweilen vor Gott

Donnerstag, 16. Jänner, 19.30 bis 21.00 Uhr

Leitung: Sr. Maria Krauss OSB, Benediktinerin Kloster St. Gabriel, und Christa Bauer, Erwachsenenbildnerin und Bäuerin

Die Teilnahme an den Gebetsabenden in der Kapelle des Klosters St. Gabriel ist kostenlos.

Keine Anmeldung erforderlich!

In der Ruhe liegt die Kraft

Krafttag zum Innehalten, Nachdenken, Auftanken

Freitag, 17. Jänner, 9.00 bis 16.00 Uhr

Leitung: Sr. Evelyne Ender rscj, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Exerzitienbegleiterin

Kosten: € 45,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 14. Jänner

Wohlfühltag

Kurzurlaub für Frauen

Sonntag, 19. Jänner, 15.00 Uhr, bis Mittwoch, 22. Jänner, 13.00 Uhr

Leitung: Monika Brolli, Begleiterin

Kosten: € 174,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer.

Einbettzimmer: € 189,00

Anmeldeschluss: 9. Jänner

Achtsamkeit

Mit Hanna im Kleinen das Große erkennen

Montag, 20. Jänner, 19.30 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben

Leitung: Christa Bauer, Erwachsenenbildnerin und Bäuerin, und Melanie Kulmer, Dipl. Pädin, Religionslehrerin

Keine Anmeldung erforderlich

Wo geht meine Seele hin?

Heimkommen zu mir – Besinnlicher Abend

Donnerstag, 21. Jänner, 19.30 Uhr

Leitung: Sr. Maria Krauss OSB, Benediktinerin Kloster St. Gabriel

Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 11. November

Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen

Tarockabend

Donnerstag, 23. Jänner, 18.00 Uhr

Begleitung: Mag^a Barbara Hatzl, Geschäftsführerin vom Verein *Wir für das Haus der Frauen*

Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 3 Bürotage vor dem Termin

Königinnen und Parmaschinken

Fototreffen zur Frauenreise 2013

Freitag, 24. Jänner, 17.00 Uhr

Eine herzliche Einladung zur Reisenachlese unserer 1. Frauenreise im August 2013: Nach einem köstlichen Aperol-Spritzer zum Auftakt möchten wir uns mit einer Fotoschau an diese wunderbaren gemeinsamen Tage in den norditalienischen Städten mit ihrem Flair und den beeindruckenden Begegnungen mit den

Menschen und der Kunst erinnern. Danach lassen wir bei einem gemütlichen Abendessen Bilder und Geschichten nachklingen.
Leitung: Magdalena Feiner, Dipl. Pädⁱⁿ, Religionslehrerin in Pension, Mag^a Barbara Hatzl, Geschäftsführerin vom Verein *Wir für das Haus der Frauen*, und Mag^a Anna Pfleger, Leiterin Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum
Kosten: € 15,00 Teilnahmebeitrag inklusive Aperol und Abendessen
Anmeldeschluss: 21. Jänner

Fein sein, beinander bleiben

Erholung für musikbegeisterte Frauen und Paare
Sonntag, 26. Jänner, 18.00 Uhr, bis Freitag, 31. Jänner, 13.00 Uhr
Leitung: Mag^a Barbara Hatzl und Gerlinde Eckstein, Begleiterinnen, Fritz Froihofer, Sänger und Musikant
Kosten: € 280,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer. Einbettzimmer: € 305,00
Anmeldeschluss: 16. Jänner

Wieder einmal kräftig singen...

Singtag
Dienstag, 28. Jänner, 9.00 bis 17.00 Uhr
Leitung: Drⁱⁿ Eva Maria Hois, Volksmusikforscherin und Sängerin
Kosten: € 25,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 23. Jänner

Zeit fürs Ich

Erholung für Frauen
Freitag, 31. Jänner, 15.00 Uhr, bis Sonntag, 2. Februar, 13.00 Uhr
Leitung: Manuela Harb, Begleiterin
Kosten: € 126,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer. Einbettzimmer: € 136,00
Anmeldeschluss: 23. Jänner

„Himmelszauber und Erdentraum“

Märchen aus verschiedenen Ländern
Freitag, 31. Jänner, 19.30 bis 21.00 Uhr
Leitung: Andrea Mader, Märchenerzählerin, Hospizbegleiterin, und Margit Schuller, Klang- und Religionspädagogin, Märchenbegeisterte
Kosten: € 12,00 Teilnahmebeitrag
Anmeldeschluss: 28. Jänner

Blick voraus

Erholung und Gesundheit

Dem Sommer entgegen

Erholsame Sommertage für Frauen mit Elisabeth Jagoditsch
1. bis 6. Juni

In Oststeirischen Gärten wandeln

Kurzurlaub für Frauen mit Maria Schaffler
10. bis 13. Juni

Traumhafte Tage

Erholung für Frauen und Paare mit Christa Bauer

16. bis 18. Juli

Kunterbunte Mitmachtage

Kurzurlaub für Eltern bzw. Großeltern mit Kindern mit Manuela Harb und Rosemarie Hutter

16. bis 18. Juli

Basenfasten – federleicht

Fasten für Frauen und Paare mit Paula Schadler und Ulrike Lueger

20. bis 25. Juli

leben.feiern.teilen

Eltern-Kind-Woche mit Mag^a Heike Bauer-Hoffmann

10. bis 17. August

Die Fülle des Herbstes ins Glas gebracht

Kurzurlaub für Frauen und Paare mit Monika Brolli und U. Lueger

16. bis 19. September

Genusstage für Körper, Geist und Seele

Kurzurlaub für Frauen und Paare mit Paula Schadler und Ulrike Lueger

23. bis 26. September

Singen is unsre Freud

Erholung für Frauen und Paare mit Mag^a Barbara Hatzl, Gerlinde Eckstein und Fritz Froihofer

28. September bis 3. Oktober

Zeit für meine Mutter und mich

Erholung für Frauen

18. bis 19. Oktober

Bunte Herbsttage

Kurzurlaub für Frauen und Paare mit Rosa Kubik

19. bis 22. Oktober

2 glatt 2 verkehrt und noch allerHAND

Gemütliche und kreative Erholung für Frauen mit Monika Brolli und Gertrud Kulmer

9. bis 14. November

Zeit zum Innehalten

Kurzurlaub für Bäuerinnen mit Gerlinde Hermann

16. bis 19. November

Eine heilsame Zeit für mich

Erholung für Frauen mit Magdalena Feiner

5. bis 8. Dezember

Spiritualität und Bildung

Besinnliche Pfingsttage für Paare

Exerzitien mit P. Reinhold Ettel SJ

6. bis 9. Juni

Wem Gott will rechte Gunst erweisen...

Pilgertage für Frauen und Männer mit Paula Schadler und Mag. Karl Mittlinger
20. bis 22. Juni

Das Geheimnis der Schönheit

Die Kunst der Ikonenmalerei erlernen für Frauen und Männer mit Regina Gady
6. bis 11. Juli

Ignatianische Einzelexerziten

... für Frauen und Männer mit Sr. Amata Rindler SDS und P. Josef Wonisch SDS
20. bis 27. Juli

Dem Himmel ein Stück näher!

Sommer – Malen in allen Techniken mit Christa Fratzl
29. Juli bis 1. August

Die Stimme der Frauen

Sing-Workshop mit Eva Campbell-Haidl
8. bis 10. August

Gemeinsam auf dem Weg

Fußwallfahrt für Frauen nach Mariazell mit Paula Schadler, Elisabeth Jeitler und Josefa Strasser
20. bis 22. August

Exerziten mit Wandern

... für Frauen und Männer mit Sr. Amata Rindler SDS und P. Josef Wilfing SDS
31. August bis 7. September

Im Wenigen die Fülle entdecken

Fasten für Frauen und Paare mit Paula Schadler und Sr. Amata Rindler SDS
10. bis 17. Oktober

Yoga mit Gong-Meditation

Seminar mit Bernadette Beiwil-Kletzer
18. bis 19. Oktober

Biblische Figuren

Werktage mit Elisabeth Waltersdorfer
7. bis 9. November

Tanzend und schweigend meine Mitte finden

Meditative Kreistanztage mit Barbara Koren
15. bis 16. November

Abenteuer Stimme

Stimm-Seminar mit Mag^a Petra Rudolf
20. bis 21. November

Märchenhafte Tage

Kurzurlaub für Frauen und Paare

Sonntag, 9. Februar, 15.00 Uhr,
bis Mittwoch, 12. Februar, 13.00 Uhr

Seit 2005 beschäftige ich mich umfassend mit Märchen und habe sie als überraschende Orientierungshilfe und wegweisende Lebensschule erfahren. Probieren wir gemeinsam in lustvoller Weise ob Märchen auch für Sie eine Kraftquelle für den Alltag sind. Stunden der Erholung und Ruhe werden dabei nicht zu kurz kommen.

Leitung: Ilse Karch, Erwachsenenbildnerin

Kosten: € 177,00 alles inklusive im Zweibettzimmer,
€ 192,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 30. Jänner

Faschingswoche, fröhlich und besinnlich

Erholung für Frauen und Paare

Sonntag, 2. März, 18.00 Uhr,
bis Freitag, 7. März, 13.00 Uhr

Haben Sie Lust aus Ihrem Alltag auszusteigen um zu lachen, tanzen, singen, Masken zu probieren und vielleicht ungewollt in eine Rolle zu schlüpfen? Entspannen, gutes Essen genießen, gemütliche Spaziergänge zu machen und den eigenen Sehnsüchten nachzugehen? Aber auch gemeinsam feiern – gemeinsam besinnen und das Leben spüren – nachspüren? Ich lade Sie ein, gemeinsam sinn – voll zu genießen!

Reservieren Sie sich schon bei Ihrer Anmeldung einen Platz für den Besinnungstag mit Altbischof Johann Weber (siehe Seite 17).

Leitung: Maria Schaffler, Begleiterin

Kosten: € 280,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer. Einbettzimmer: € 305,00

Anmeldeschluss: 20. Februar



Ilse Karch



Maria Schaffler



Monika Brolli



Paula Schadler



Ulrike Lueger

Zeit für mich

Erholung für Frauen

Freitag, 28. März, 15.00 Uhr,
bis Sonntag, 30. März, 13.00 Uhr

Dieses Wochenende ist Frauen gewidmet, die durch vielfältige Anforderungen von Familie, Beruf etc. nur selten Momente für sich finden. Einmal Zeit haben zum Durchatmen, Ruhen, sich Spüren, in einer Kleingruppe Austauschen von Erfahrungen, Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse, und die wohltuende Atmosphäre des Hauses sowie die liebevoll zubereiteten Speisen in Ruhe genießen.

Leitung: Monika Brolli, Begleiterin

Kosten: € 128,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer. Einbettzimmer: € 138,00

Anmeldeschluss: 20. März

Entlasten vom Zuviel

Entlastungstage für Frauen und Paare

Sonntag, 30. März, 18.00 Uhr,
bis Freitag, 4. April, 13.00 Uhr

Die leichte, duftige Sommerkleidung wartet bereits im Schrank. Damit sich unser Körper darin wieder wohl fühlt, gönnen wir uns ein paar genussvolle Tage zum Entlasten. Wir lassen uns mit natürlich zubereiteten Speisen aus der Vitalküche verwöhnen (maximal 1500 kcal pro Tag). Am Programm dieser Entlastungstage stehen ein Referat unserer Diätköchin, Nordic Walking und wandern, spirituelle Einstimmung auf den Tag sowie eventuell ein Thermenbesuch, je nach Wetter und Wunsch der Gruppe.

Leitung: Paula Schadler, Fastenbegleiterin

Referentin: Ulrike Lueger, Wirtschaftsleiterin und diätetisch geschulte Köchin

Kosten: € 320,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 345,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 20. März

Osterei & Palmbesen

Erholsame Kreativtage für Frauen und Paare

Donnerstag, 10. April, 9.00 Uhr,
bis Samstag, 12. April, 13.00 Uhr

Die gefärbten Ostereier und der Palmbesen oder -buschen gehören seit Generationen untrennbar zum österlichen Fest. Wir wollen die Kunst des Palmbesenbindens und -schmückens (Palmbesen im Handbüschelformat) erlernen und dem alten Brauch, Ostereier zu färben und zu dekorieren nachgehen. Pflanzenfarben, Kräuter und Gräser aus dem Garten Gottes sowie alte Notenblätter dienen uns dabei als natürliche Färbe- und Verziermittel. Darüber hinaus werden wir aus Weidenzweigen auch kleine Kranzerl flechten. Neben dem kreativen Gestalten gibt es Zeit für Erholung und Gespräche, zum Innehalten und Genießen.

Leitung: Ulrike Riebenbauer, Begleiterin, Gertrud Kulmer, Anna Wurzinger, Monika Absenger, Kreativtechnikerinnen
Kosten: € 157,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer. Einbettzimmer: € 167,00
Material wird gesondert verrechnet.
Anmeldeschluss: 1. April

Heilsame Tage vor Ostern

Kurzurlaub für Frauen und Paare

Sonntag, 13. April, 15.00 Uhr,
bis Mittwoch, 16. April, 13.00 Uhr

Innehalten in der Karwoche um auszuruhen und gemeinsam darüber nachzudenken, dass es in unserem Leben Verwundungen und Kränkungen gibt, aber auch Heilwerden. Feiern wir gemeinsam die Frauenliturgie und lassen uns durch den Spirituellen Impuls von Propst Gerhard Rechberger CRSA (siehe Seite 18) stärken. Nehmen wir uns Zeit zum Durchatmen, Ruhen, uns Spüren und Austauschen von Erfahrungen. Genießen wir die wohltuende Atmosphäre des Hauses und die liebevoll zubereiteten Speisen. Vielleicht entdecken wir, dass Heil werden möglich ist und spüren die Kräfte der kommenden Frühlings- und Ostertage.

Leitung: Monika Brolli, Begleiterin
Kosten: € 187,00 alles inklusive im Zweibettzimmer einschließlich Teilnahmebeitrag Spiritueller Impuls. € 202,00 im Einbettzimmer
Anmeldeschluss: 3. April

LimA steht für „Lebensqualität im Alter“

Kurzurlaub für Frauen und Paare über 60

Samstag, 26. April, 15.00 Uhr,
bis Mittwoch, 30. April, 13.00 Uhr

Lassen Sie sich auf neue Erfahrungen ein und erleben Sie mit Spaß und Freude in dieser Gemeinschaft wie abwechslungsreich und vielfältig das LimA-Training ist. Gedächtnisübungen sorgen für geistige Fitness; gezielte Bewegungsübungen fördern die körperliche Aktivität und Bewegungssicherheit; Tänze (Kreis-Sitztänze), Spiele, Lieder entfalten den Frohsinn und die Lebensfreude; in Gesprächsrunden werden Hoffnungen und Befürchtungen dieses Lebensabschnittes diskutiert und Erfahrungen ausgetauscht.

Auch Ruhe und Entspannung werden in der wohltuenden Atmosphäre dieses Hauses nicht zu kurz kommen.

Während des Aufenthalts besteht die Möglichkeit, zum ermäßigten Preis am Volkstanzcafé (siehe Seite 39) teilzunehmen.

Leitung: Hannelore Götzhaber, Begleiterin, LimA-Trainerin

VeranstalterInnen: Kath. Bildungswerk der Diözese Graz-Seckau und Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

Kosten: € 244,00 alles inklusive im Zweibettzimmer,
€ 264,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 17. April

Lustvoll miteinander auftanken

Erholung für Frauen und Paare

Sonntag, 4. Mai, 18.00 Uhr,
bis Samstag, 10. Mai, 13.00 Uhr

In diesen Tagen werden wir unseren eigenen Kraftquellen nachspüren, neue Quellen der Ermutigung und Kraft kennenlernen und ausprobieren. Viel Zeit in der Natur verbringen beim täglichen Spaziergang in der herrlichen oststeirischen Landschaft.

Ein ausgewogenes Programm von Gesprächen, Bewegung, Austausch und Tipps zum Gedächtnistraining werden uns die Zeit fast zu kurz werden lassen.

Verlängern Sie Ihren Aufenthalt und genießen Sie den Muttertag bei uns (siehe Seite 40).

Leitung: Rosa Kubik, Begleiterin und LimA-Trainerin

Kosten: € 336,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer. Einbettzimmer: € 366,00

Anmeldeschluss: 24. April



Ulrike
Riebenbauer

Gertrud
Kulmer

Anna
Wurzinger

Monika
Absenger

Monika
Brolli

Hannelore
Götzhaber

Rosa
Kubik

Eine bewegte Zeit für mich

Erholung für sportlich aktive Frauen

Freitag, 16. Mai, 15.00 Uhr,
bis Sonntag, 18. Mai, 13.00 Uhr

Bewegung ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Aus diesem Grund nützen wir die liebliche Landschaft des Apfellandes an diesem Wochenende für Nordic Walking. Es freut mich und es bewegt mich sehr, Frauen zu begleiten, die bereit sind, ein Stück ihres Weges gemeinsam zu gehen. Das Wochenende ist eine Einladung an Frauen, sich zu sammeln und Zeit zum Auftanken zu haben, um gestärkt wieder nach Hause zurück zu kehren.

Leitung: Elfi Fleck, Begleiterin

Kosten: € 128,00 alles inklusive im Zweibettzimmer,
€ 138,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 8. Mai

„Gartln“

Erholung für Frauen und Paare

Sonntag, 18. Mai, 18.00 Uhr,
bis Donnerstag, 22. Mai, 13.00 Uhr

Ich möchte Sie an meinem großen Erfahrungsschatz an einfachen und praktischen Tipps zum „Gartln“ teilhaben lassen. Gemeinsam werden wir säen, pikieren, setzen und Kreatives gestalten. Ich freue mich aber auch auf den Austausch von Erfahrungen. Vielleicht finden wir auch Ähnlichkeiten zu unserem Leben – welche Pflege brauche ich, damit ich blühen kann? Wir werden uns aber auch Zeit zum Ruhen gönnen, damit wir mit frischen Kräften und neuen Ideen unser Gartenjahr beginnen können.

Während des Aufenthalts besteht die Möglichkeit, zum ermäßigten Preis am Vortrag „Lebens Gartl“ mit Gartenexperten Christoph Harb teilzunehmen (siehe Seite 25).

Leitung: Manuela Harb, Begleiterin, Gartenexpertin

Kosten: € 224,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 244,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 8. Mai

Beten – Kraft zum Leben

Einladung zum Verweilen vor Gott

Donnerstag, 6. Februar, 19.30 bis 21.00 Uhr

Weitere Termine: 6. März, 3. April, 8. Mai

*„Öffnen wir unsere Augen dem göttlichen Licht!
Noch bevor ihr zu mir ruft, sage ich euch: Seht, ich bin da!“*
(Benediktusregel)

Leitung: Sr. Maria Krauss OSB, Benediktinerin Kloster St. Gabriel, und Christa Bauer, Erwachsenenbildnerin und Bäuerin

Die Teilnahme an den Gebetsabenden in der Kapelle des Klosters St. Gabriel ist kostenlos.

Keine Anmeldung erforderlich!

Verpassen wir die Liebe nicht

Das Hohe Lied der Liebe

Montag, 10. Februar, 19.30 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben

Leitung: Magdalena Feiner, Dipl. Pädⁱⁿ, Religionslehrerin in Pension, und Mag^a Anna Pfleger, Leiterin Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

Keine Anmeldung erforderlich!



Elfi Fleck



Manuela Harb



Sr. Maria Krauss



Christa Bauer



Magdalena Feiner



Anna Pfleger

Christliche Spiritualität im Wandel

Spirituelle Seminarreihe, Teil 1

Donnerstag, 27. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

Kritisch reflektieren wir das Christentum, wie es uns heute in unterschiedlichen, geschichtlich gewachsenen Erscheinungsformen in unserer Gesellschaft begegnet, und stellen Fragen zum Glauben, zur christlichen Spiritualität, die wir vielleicht schon lange mit uns herumtragen. Ausgewählte Texte des Evangeliums führen uns hin zu jenen Wurzeln, aus denen Christ – Sein in dieser unserer gesellschaftlichen, zeitgeschichtlichen Situation gelebt werden kann.

Leitung: Drⁱⁿ Elisabeth Pia Sobota, Psychotherapeutin, und Dechant Mag. Maximilian Tödting

Kosten: € 35,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause. Sie können jeden dieser 5 Tage gerne einzeln besuchen, falls sie sich schon jetzt für den 2. Teil am 27. September anmelden möchten, ermäßigen wir Ihren TN-Beitrag auf € 30,00 pro Tag.

Anmeldeschluss: 24. Februar

Tanzend dem heiligen Raum in mir begegnen

Tanz und Meditation

Freitag, 28. Februar, 14.30 bis 18.00 Uhr

An diesem Nachmittag bist du begleitet, tanzend und achtsam vom Außen tief in dein Innerstes zu gelangen – deinem heiligen Raum in dir zu begegnen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Leitung: Erika Pammer, Bewegungspädagogin und Meditationsleiterin

Kosten: € 22,00 Teilnahmebeitrag inklusive Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 25. Februar



Elisabeth
Pia Sobota



Maximilian
Tödting

Foto: Freisinger, Leoben



Erika
Pammer



Johann
Weber



Anita
Fenz



Barbara
Hatzl

Glaube ist meine Wohnung

4 Stunden mit Altbischof Johann Weber

Mittwoch, 5. März, 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Einmal wieder „zsammräumen“ –
dazu 4 Stunden Zeit haben am ASCHERMITWOCH –
fröhlich und ernsthaft:
miteinander HÖREN – DENKEN – BETEN.

Leitung: Altbischof Johann Weber

Kosten: € 15,00 Teilnahmebeitrag + € 9,00 Mittagessen
mit Getränk (12.30 Uhr)

Anmeldeschluss: 28. Februar

Ströme in der Wüste

Liturgiefeier zum Weltgebetstag der Frauen

Freitag, 7. März, 19.00 Uhr

Jeden ersten Freitag im März feiern Menschen rund um den Erdball einen ökumenischen Gottesdienst – heuer vorbereitet von Frauen aus Ägypten und von höchster Aktualität geprägt. In „ihrer“ Liturgie zeigen diese Frauen auf, dass es (lebens)notwendig ist, Grenzen zu überwinden, um zu den Strömen lebendigen Wassers zu kommen, und sie vertrauen auf die belebende Kraft aus dem Glauben und der ökumenischen Gemeinschaft. Unter dem Motto „Informiert beten – betend handeln“ sind auch Sie eingeladen mitzufeiern und mit Ihrer Spende für ein Frauenprojekt ein Zeichen der Solidarität zu setzen.

Leitung: Anita Fenz, Pastoralassistentin, und Mag^a Barbara Hatzl, Absolventin des Spiritualitätslehrgangs
Freiwillige Spende erbeten.

Mit Ihrer Anmeldung erleichtern Sie uns die Organisation.

Biblische Texte lebendig erleben

Einführung in den Bibliolog

Samstag, 15. März, 10.00 bis 16.00 Uhr

Im Bibliolog kommen biblischer Text und persönliche Lebensgeschichte in Kontakt. Die Anwesenden schlüpfen gedanklich in eine Figur und äußern sich aus dieser Rolle heraus. Dadurch wird das, was zwischen den Zeilen steht (das „weiße Feuer“) zum Lodern gebracht und der Text (das „schwarze Feuer“) ausgelegt.

Ziel dieses Tages ist es, sich vom Kraftstrom, der in den biblischen Geschichten der jüdisch-christlichen Tradition liegt, ergreifen zu lassen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Leitung: Ao. Univ.-Prof. Mag^a Drⁱⁿ Maria Elisabeth Aigner, Theologin, Bibliodramaleiterin

Kosten: € 45,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-Tee-Kuchenjause)

Anmeldeschluss: 11. März

Mein Los ist Trauer, Ohnmacht...

Bist du ein Gott, der mir Zukunft verheißt?

Montag, 14. April, 19.30 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben

Leitung: Mag^a Henriette Prantl-Pieber, Religionsprofessorin, und Christa Bauer, Erwachsenenbildnerin und Bäuerin
Keine Anmeldung erforderlich



Maria E.
Aigner



Henriette
Prantl-Pieber



Christa
Bauer



Gerhard
Rechberger



Barbara
Koren

Im Kreuz ist Heil, Leben, Hoffnung

Spiritueller Impuls und Gespräch

Dienstag, 15. April, 9.00 bis 13.00 Uhr

Die ausgebreiteten Arme Jesu am Kreuz sind der letzte und endgültige Ausdruck seines Lebens für die Menschen, für seine Hingabe bis zum Tod am Kreuz. Damit wir Hoffnung haben.

Gönnen Sie sich diese kurze Auszeit oder gleich Erholung bei „Heilsame Tage vor Ostern“ mit Monika Brolli (siehe Seite 12).

Leitung: Propst Mag. Gerhard Rechberger CRSA

Kosten: € 15,00 Teilnahmebeitrag + € 9,00 Mittagessen mit Getränk

Anmeldeschluss: 11. April

Tanzend meine Mitte finden

Meditativer Kreistanztag

Samstag, 26. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

Einfache meditative Kreis- und Gebärdentänze, die wir um eine gestaltete Mitte im Meditationsraum tanzen, laden ein, immer tiefer zur eigenen Mitte zu kommen. Tanzend können wir zur Ruhe finden, Belastendes loslassen und das Ja zu uns selbst stärken. Bei Schönwetter tanzen wir am Nachmittag auch im Freien, damit die Kraft der aufkeimenden Natur auch unser neues Aufblühen aus der Mitte unterstützen kann.

Leitung: Barbara Koren, Kreistanzleiterin

Kosten: € 50,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 23. April

Das Leben ist jetzt

Von der verschwenderisch-zärtlichen Liebe

Montag, 5. Mai, 19.30 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben

Leitung: Margit Schuller, Dipl. Klangpädagogin, Trainerin und Beraterin, und Anna Lesky, Dipl.-Pädⁱⁿ, Religionslehrerin
Keine Anmeldung erforderlich

„Hab Deine Lust an Gott ... (Psalm 37,4)

Impulse zu einem sinnlichen Glauben

Mittwoch, 7. Mai, 9.00 bis 13.00 Uhr

Auch angesichts schlimmer Erfahrungen bleibt der biblische Beter bei seinem Bekenntnis: Gott macht das Leben schön. Gott ist tiefes Glück, ja Lust! Dieser „Gotteslust“ wollen wir uns einen Vormittag lang mit allen Sinnen öffnen.

Leitung: Sr. Maria Krauss OSB, Benediktinerin Kloster St. Gabriel, und Christa Bauer, Erwachsenenbildnerin und Bäuerin

Kosten: € 15,00 Teilnahmebeitrag + € 9,00 Mittagessen mit Getränk

Anmeldeschluss: 5. Mai



Margit Schuller



Anna Lesky



Sr. Maria Krauss



Christa Bauer



Elfriede Lenz



Anna Pflieger



Arthur Schnitzer

Frauen erheben ihre Stimme

Weiterbildung – Erholung begleiten

Mittwoch, 5. Februar, 13.30 Uhr,
bis Donnerstag, 6. Februar, 17.00 Uhr

Bei dieser Weiterbildung für Begleiterinnen und Interessentinnen geht es darum, wie das Leitthema unseres Hauses „einfach erfüllt leben“ unsere Erholungs- und Auszeit-Angebote bereichern kann. Schwerpunkte: Sprache mit ihren Einsatzmöglichkeiten; Übungen mit Körpersprache zur Verbesserung von Ausdruck und Durchsetzungsvermögen; Körperbewusstsein und Stimme in „Ein-klang“ bringen. Weiters werden spirituelle Feiern und pädagogisch-methodische Impulse diese Tage bereichern.

Begleiterinnen sind Frauen, die mit hoher pädagogischer Kompetenz und Einfühlungsvermögen unsere Erholungsangebote begleiten.

VeranstalterInnen: Katholische Frauenbewegung und Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum

Leitung: Mag^a Elfriede Lenz, Linguistin und Singleleiterin, und Mag^a Anna Pflieger MBA, Leiterin Haus der Frauen

Kosten: Begleiterinnen sind Gäste der Katholischen Frauenbewegung und des Hauses. Interessentinnen zahlen einen Unkostenbeitrag in der Höhe von € 50,00.

Anmeldeschluss: 30. Jänner

Mit Schwung ins neue Gartenjahr

Seminar

Mittwoch, 12. Februar, 14.30 bis 17.30 Uhr

Jetzt beginnt die neue Gartensaison. Die aktiven HausgärtnerInnen haben auch im Winter etwas zu tun und schmieden Pläne für die kommende Gartenarbeit. Inhalte dieses Nachmittags: Aspekte der Selbstversorgung – Boden, richtige Vorbereitung – Ist mein Gartenboden fruchtbar? – Wie viel Dünger brauchen Pflanzen, welche Dünger sind ökologisch und wie werden sie eingesetzt? – Mischkultur, nicht alle Pflanzen mögen sich – Fruchtfolge ist vorbeugender Pflanzenschutz – Mulchen ist aktiver Bodenschutz – Fördern von Nützlingen – Gießen und das Wasser – Gründüngung – Abwehr und Reduzierung von Schnecken.

Leitung: Arthur Schnitzer, Spezialberater für Biolandbau, Kompostwirtschaft und Gemüsebau, Buchautor

Kosten: € 20,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Kaffee-/Teejause)

Anmeldeschluss: 10. Februar

Fingerfood und Dekospaß

Seminar

Freitag, 28. Februar, 14.00 bis 19.00 Uhr

Eine Einladung als Gesamtkomposition: Dieses Seminar vermittelt die Kunst, Speisen, Tischwäsche, Gedeck, Licht und Blumendekoration als Ganzes zu betrachten und zu gestalten. Wir verraten Ihnen die Tricks der Profis und geben Tipps für eine gelungene Einladung. Servieren Sie als Gastgeberin ein kreativ dekoriertes Fingerfood-Büffet mit köstlichen kalten und warmen Häppchen. Anschließend genießen wir mit allen Sinnen gemeinsam unser Werk.

Leitung: Mag^a Margrit Schweighofer, Soziologin und Designerin, und Ulrike Lueger, Wirtschaftsleiterin Haus der Frauen

Kosten: € 75,00 inklusive aller Zutaten, Lebensmittel, Blüten und Zweige, Gefäße, Seminarunterlagen, Speisen und Getränke

Anmeldeschluss: 25. Februar

Mehr Kraft für Beruf und Privatleben

Burnin-Seminar für Frauen

Freitag, 14. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Wir laden unsere Akkus auf, um mit dieser Kraft berufliche und private Situationen optimal zu meistern. Wir entwickeln einfache Techniken, wie wir unsere eigenen Bedürfnisse besser erkennen und achtsamer handeln können, um uns beispielsweise in belastenden Arbeitssituationen besser abgrenzen zu können. Es wird veranschaulicht, wie unsere Gedanken sich auf uns selbst und auf unsere Mitmenschen auswirken und somit direkten Einfluss auf unsere sozialen Kontakte und auf unsere Gesundheit haben. Alle Übungen stärken unsere Motivation und geben uns Kraft, Beruf und Privates in Einklang zu bringen.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Sportschuhe für draußen, ev. Nordic-Walking-Stöcke

Leitung: Sabrina Sohr-Kleinschuster, Burn-out-Prophylaxe-Trainerin u. Entspannungstrainerin

Kosten: € 45,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 11. März

Effektive Mikroorganismen

Vortrag und Gespräch

Mittwoch, 19. März, 14.30 bis 17.30 Uhr

Effektive Mikroorganismen werden als Retter unserer Erde bezeichnet. Aber sie können als unsichtbare Helfer auch jedem einzelnen Menschen in vielen Bereichen des Lebens eine Hilfestellung sein. Nach einem Vortrag über Entstehung, Verbreitung und Funktion der Mikroorganismen werden im Gespräch Möglichkeiten über die Anwendbarkeit in Haus, Garten und persönlichem Wohlbefinden vorgestellt.

Leitung: Toni Ithaler, EM-Anwender

Kosten: € 20,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Kaffee-/Teejause)

Anmeldeschluss: 17. März

Yoga

Seminar mit Gongmeditation

Samstag, 29. März, 9.00 bis 17.30 Uhr

Yoga ist die Anwendung von klassischen indischen Körperübungen. Sich darauf einlassen bedeutet mehr Gelenkigkeit, Gesundheit und Energie. Die Zellen werden mit Sauerstoff versorgt und belebt. Durch den Wechsel von An- und Entspannung wird der Körper vermehrt durchblutet. Und weil Körper, Geist und Seele einen Zusammenhang bilden, wird mehr Lebensfreude gespürt. Der Unterricht richtet sich nach den Möglichkeiten und Bedürfnissen der TeilnehmerInnen jeglichen Alters und jeglicher Ausgangssituation. Keine Vorkenntnisse erforderlich, Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, kleiner fester Polster, Decke

Leitung: Bernadette Beiwl-Kletzer, Yoga-Lehrerin

Kosten: € 35,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 26. März



Margrit Schweighofer
Ulrike Lueger
Sabrina Sohr-Kleinschuster
Toni Ithaler
Bernadette Beiwl-Kletzer

Kinaesthetics – ein bewegendes Konzept

Einführungsseminar

Mittwoch, 2. April, 14.30 bis 18.00 Uhr

Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die ihre Gesundheit, Beweglichkeit und Beschwerden im Bewegungssystem selbstverantwortlich verändern möchten: Kinaesthetics als Hilfe zur Selbsthilfe, mit dem Blick auf die Qualität von alltäglichen Bewegungen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf das „Wie führe ich Bewegung durch“ und hinterfragen Bewegungsmuster. Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule und Gelenke sind ebenso Thema wie „Gewicht bewegen statt heben und tragen“ oder „fließende Bewegungen“, um z. B. Osteoporose vorzubeugen und dem Körper Entspannung anzubieten.

Mitzubringen: Decke, 2 Handtücher

Leitung: Anneliese E. Reinprecht-Portmann, Kinaesthetics-Trainerin, Lehrberuf für Gesundheits- und Pflegeberufe

Kosten: € 24,00 Teilnahmebeitrag + Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 31. März

Frühlingswiesen kulinarisch genießen

Wildkräuterwanderung mit Kräuterkochen

Freitag, 25. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

Gundelrebe, Giersch, Sauerampfer und Co – in heimischen Wildkräutern steckt besonders im Frühling viel Energie und Geschmack. Die Geschenke der Natur sind vielfältig, wir dürfen aus dem Vollen schöpfen und uns damit etwas Gutes tun. Im Rahmen einer kleinen Wanderung lernen wir einige dieser bisher vielleicht sogar „lästigen Unkräuter“, von einer anderen Seite kennen. Wir sammeln sie und verarbeiten sie anschließend zu einem mehrgängigen, schmackhaften Kräutermenü, das wir gemeinsam genießen. Außerdem erhält jede Teilnehmerin Wildkräuterrezepte und das hergestellte Kräutersalz für Zuhause.

Mitzubringen: feste Schuhe, Frischhaltesäckchen, Gartenschere, ev. kleiner Unkrautstecher oder Taschenmesser, Kochschürze

Leitung: Mag^a Waltraud Amesbauer-Fabsits, Ökologin und Kräuterpädagogin, Ulrike Lueger, diätisch geschulte Köchin, Wirtschaftsleiterin Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum

Kosten: € 80,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag, Verpflegung, Materialkosten)

Anmeldeschluss: 22. April

Lebens Gartl

Vortrag und Gespräch

Dienstag, 20. Mai, 14.00 bis 17.00 Uhr

Selbstversorgen mit Gemüse aus dem Permakultur-Garten.
Tipps mit althergebrachten Methoden.

Leitung: Christoph Harb, Anwender der Permakultur-Methode, Erhalter alter Samensorten (Arche Noah)

Kosten: € 20,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Kaffee-/Teejause)

Anmeldeschluss: 16. Mai

Ich stärke mich und sage mutig NEIN!

Seminar für Frauen und Männer

Samstag, 24. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr

NEIN zu sagen, fällt uns Menschen schwer. Durch unser Pflichtgefühl und Verantwortungsbewusstsein neigen wir allzu oft zu einem ungewollten JA. Ein freundliches NEIN führt zu geringerer Stressbelastung, höherer Selbstbestimmung im Beruf und Alltag und mehr Zufriedenheit und Lebensqualität. Im Seminar reflektieren Sie Ihr Abgrenzungsverhalten und trainieren das freundliche und angemessene NEIN im beruflichen wie privaten Bereich.

- Warum es schwer fällt, NEIN zu sagen.
- Konsequenzen des JA- und des NEIN- Sagens.
- Die ersten Schritte zum freundlichen NEIN.
- Wie grenze ich mich angemessen ab?

Leitung: Drⁱⁿ Lisa Neubauer; dipl. Trainerin, eingetragene Mediatorin, Lebensberaterin in selbständiger Praxis

Kosten: € 85,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 21. Mai



Anneliese E. Reinprecht-Portmann
Waltraud Amesbauer-Fabsits
Ulrike Lueger
Christoph Harb
Lisa Neubauer

Tauschen fördert Talente

Talentenetz Oststeiermark

Mittwoch, 12. Februar, 19.00 Uhr

Weitere Termine: 12. März (19.00 Uhr), 9. April,
14. Mai (jeweils 19.30 Uhr)

Unter dem Motto „Sammeln, Tauschen, Vernetzen von oststeirischen Schätzen“ treffen wir uns monatlich und tauschen untereinander Selbstgemachtes, Flohmarktwaren, aber auch unser Wissen, unsere Ideen und Erfahrungen. Kontakte werden geknüpft und neue Freundschaften entstehen. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

Information: Maria Prem (Tel. 03113/2077,
talentenetz@gmx.at)
Die Teilnahme ist kostenlos.
Keine Anmeldung erforderlich

Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation

Einführung

Freitag, 14. Februar, 17.00 bis 20.30 Uhr

Was ist überhaupt Gewaltfreie Kommunikation?
Einführung und Entscheidungshilfe, ob der Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation mit Referentin Mag^a Birgit Schmidt das Richtige für Sie ist. Nähere Informationen zum Lehrgang finden Sie auf Seite 34. Die Teilnahme am Informationsabend ist nicht verpflichtend für die Teilnahme am Lehrgang.

Kosten: Teilnahme kostenlos, freiwillige
Spende erbeten. Abendessen mit Ge-
tränk: € 7,00
Mit Ihrer Anmeldung erleichtern Sie uns
die Organisation.



Maria
Prem



Birgit
Schmidt



KBW-Sommerwoche ELBI-Ausbildung, August 2013



Origami-Workshop, August 2013

„Das Haus ist eine Oase im Alltag.“

„Es ist eine Wohltat, im Haus der Frauen für Körper, Geist, und Seele sein zu dürfen.“



Kompost-Seminar, Oktober 2013



Büffet für Geburtstagsfeier, September 2013



Besuch der kfb Eichberg,
September 2013



Familienwoche,
August 2013

Frauenfrühstück, September 2013



„Alle in diesem Haus Beschäftigten haben sehr dazu beigetragen, dass es für uns Wohlfühltag waren.“

Geburtstagskaffee mit den Benediktinerinnen,
September 2013





Zeit zum Abrasten, Oktober 2013



„Ich habe mich
sehr wohl gefühlt
– das Haus
hat sehr viel
Herzenswärme.“

Singtage, Oktober 2013



*Vernissage und Lesung,
Oktober 2013*



*Romeo und Julia, Könige und Parmaschinken,
1. Frauenreise von 26. bis 30. August 2013*



Die Lebenskunst gut zu altern

Frauen-Café

Mittwoch, 26. Februar, 14.30 bis 17.30 Uhr

Bei diesem nachmittäglichen Frauencafé werden wir voneinander erzählen, Wissen austauschen und Lebensthemen zur Sprache bringen. Die Lebenskunst gut zu altern entdecken und sie mit unseren eigenen Erfahrungen verbinden und verweben. Schätze und allerhand Schönes in unserem Leben erkennen, Visionen entwickeln,...

Miteinander fröhlich sein, lachen, weinen, einfach ein Stück Leben teilen.

Leitung: Christa Bauer, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Bäuerin

Kosten: € 11,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause)

Anmeldeschluss: 24. Februar

frauen_geld_leben

Wirtschaftskompetenz entwickeln

Freitag, 28. Februar, 9.30 bis 16.00 Uhr

Haben Sie schon von Feministischer Ökonomie gehört? Ihr geht es darum, die Lebenssituation von Frauen zu verstehen und zu verbessern. Ein Anliegen, das im ökonomischen Denken nicht selbstverständlich ist. Wirtschaftliche Fragen betreffen Frauen genauso wie Männer. Beim Studientag wird Einblick in ökonomische Theorien und ihre gesellschaftliche Bedeutung vermittelt und alternative Ansätze ökonomischen Denkens und Handelns werden erarbeitet. Die eigenen Wertvorstellungen und Handlungsmuster als wirtschaftliche Akteurinnen sind Ausgangspunkt für die Diskussion der Frage: Welche Wirtschaft wollen wir?

VeranstalterInnen: kso^e Katholische Sozialakademie Österreichs, Katholische Frauenbewegung, Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

Leitung: Mag^a Margit Appel, Politologin und Erwachsenenbildnerin, ksoe

Kosten: € 45,00 Teilnahmebeitrag + € 9,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 18. Februar



Christa Bauer
Margit Appel

Ösis und Piefke

Lesung mit anschließendem Gespräch

Donnerstag, 6. März, 19.00 Uhr

Der „übernächste“ Nachbar und Publizist Prof. Mag. Peter Meier-Bergfeld liest aus seinem neuen Buch „Ösis und Piefke“. Es ist ein „best of PMB“ der jüngsten zehn Jahre, mal heiter, mal nachdenklich. Immer über Österreich und seine Eigenarten.

Beginnen wird er mit seinem – sehr eigenwilligen – Portrait Kardinal Schönborns; danach folgt ein Lebensbild des „Antipoden“ Schönborns, des weiland Starktrinkers und Bildhauers Alfred Hrdlicka. Die „Zugabe“ wird eine Überraschung.

Leitung: Prof. Peter Meier-Bergfeld M.A., Journalist, Germanist, Historiker, Beiratsmitglied

Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation.

Und wenn wir aus der Rolle fallen...

Frauenfrühstück zum Internationalen Frauentag

Samstag, 8. März, 8.30 bis 11.30 Uhr

Um 8.30 Uhr beginnen wir mit einem köstlichen Hausder-Frauen-Frühstück. Anschließend finden wir gemeinsam heraus, welche Rollen „Frau“ im Alltag bekleidet und worin ihre Verantwortung für sich selbst besteht. Ist dies als Gegensatz zu sehen, als Ergänzung, vielleicht sogar als Voraussetzung? Und wenn wir aus der Rolle fallen? Zu diesen und anderen Fragen gibt es die Möglichkeit zum Austausch und zum Finden von Lösungsansätzen unter fachkundiger Begleitung.

Leitung: Mag^a Maria Luise Zettl, Pädagogin, Erwachsenenbildnerin, Mediatorin und Lebensberaterin

Kosten: € 15,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Frühstücksbuffet).

Anmeldeschluss: 5. März

„In den Schuhen der/des Anderen gehen“

Validation – dreiteilige Seminarreihe

Mittwoch, 12. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Termine: 3. und 24. April, jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Validation nach Naomi Feil ist ein Weg zum verständnisvollen und wertschätzenden Umgang mit verwirrten alten Menschen. Diese Seminarreihe bietet die Möglichkeit, die Grundlagen, Prinzipien und Ziele der Validation näher kennen zu lernen, das Verhalten des betroffenen Personenkreises besser zu verstehen und eine wertschätzende Haltung im Umgang mit alten, verwirrten Menschen zu verinnerlichen. Wir lernen, die einzelnen Stadien der Desorientierung zu erkennen und die entsprechenden Validationstechniken anzuwenden.

Da der Seminarinhalt aufbauend ist, kann diese Reihe nur im Gesamten gebucht werden. Nützen Sie diese Veranstaltung für Ihre berufliche Weiterbildung.

Leitung: Sr. Anaclet Nußbaumer, zertifizierte Validationslehrerin, Krankenhauseelsorgerin

Kosten für alle drei Termine: € 170,00 Teilnahmebeitrag und € 39,00 für Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/ Teejause

Anmeldeschluss: 7. März



Peter Meier-
Bergfeld



Maria Luise
Zettl



Sr. Anaclet
Nußbaumer

Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation

März bis Mai 2014

Zielgruppe

- Sie interessieren sich für beziehungsfördernde Kommunikation?
- Sie möchten gerne zu einem achtsamen und wertschätzenden Miteinander in Alltag, Familie und Beruf beitragen?
- Sie sind in einer öffentlichen Institution tätig und möchten gerne Konfliktmanagement lernen und sich in Ihrem Bereich für ein gleichberechtigtes, faires Miteinander einsetzen?
- Frauen und Männer, die dazu Lust haben, sind in diesem Lehrgang genau richtig!

Ziele

- Gut für mich selber sorgen, indem ich Verantwortung für die Erfüllung meiner Bedürfnisse übernehme
- Konflikte als Chance sehen und Kompetenzen entwickeln, um zu tragfähigen und lebensdienlichen Lösungen zu kommen
- Mit Gewaltfreier Kommunikation zu gesellschaftlicher Veränderung beitragen
- Eigene Vorurteile und Rollenklischees bearbeiten, damit ein gleichberechtigtes und faires Miteinander möglich wird

Termine

- Einführung: Freitag, 14. Februar, 17.00 bis 20.30 Uhr. Siehe Seite 26.
- Modul 1: 21. März, 16.00 Uhr, bis 23. März, 13.00 Uhr
- Modul 2: 25. April, 16.00 Uhr, bis 27. April, 13.00 Uhr
- Modul 3: 16. Mai, 16.00 Uhr, bis 18. Mai, 13.00 Uhr

KooperationspartnerInnen: Personalentwicklung der Diözese Graz-Seckau, Pax Christi

Leitung: Mag^a Birgit Schmidt, Theologin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, spirituelle Begleiterin, Praxis für Hawaiianische Körperarbeit

Kosten: € 590,00 Teilnahmebeitrag, zuzüglich Aufenthalt und Verpflegung

Anmeldeschluss: 10. März

Fordern Sie unser Detailprospekt an!



Jede/r kann zeichnen lernen

Zeichenkurs für Jung und Alt

Donnerstag, 6. Februar, 16.00 bis 20.30 Uhr

Weitere Termine: 13., 20., 27. Februar, 6., 13., 20., 27. März, 3. und 10. April

Ein Zeichenkurs nach der Methode der Amerikanerin Betty Edwards, die als erfolgreichste Zeichenlehrerin der Welt bezeichnet wird und Kenntnisse aus der Gehirnforschung miteinfließen lässt. Diese Methode führt zum zeichnerischen Erfolg, verschärft die Beobachtungsgabe, steigert die Konzentrationsfähigkeit und entspannt den Geist. Am Ende des Kurses kann jede/r Teilnehmer/in realistische Zeichnungen anfertigen: Objekte, Architektur, Portraits, Selbstportraits. Wenn Sie immer schon den Wunsch gehabt haben, zeichnen lernen zu wollen, probieren Sie es jetzt aus, Sie werden begeistert sein.

Mitzubringen: Zeichenblock, Bleistift, Radiergummi

Leitung: Adriana Schatzmayr, Pädagogin, freischaffende bildende Künstlerin

Kosten: € 225,00 Teilnahmebeitrag + € 110,00 Verpflegung (Kaffee-/Teejause und Abendessen mit Getränk) für 10 Einheiten

Anmeldeschluss: 31. Jänner

Die heilsame Kraft des Singens

Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 7. Februar, 19.00 Uhr

Weitere Termine: 14. März, 11. April, 9. Mai

Beherztes Singen ist ein Gesundheitselixier für Körper, Geist und Seele. Es weckt nicht nur die Lebensfreude und fördert die Verbundenheit untereinander, sondern löst auch Ver-/Spannungen und stärkt das Immunsystem. Wir werden gemeinsam Lieder singen, die mit ihren einfachen Melodien und kurzen, tiefgehenden, sich wiederholenden Texten zu Herzen gehen. Schlichte Tanzformen und Gesten können dabei das Gesungene verstärken. Ob jung, ob alt, ob Frau, ob Mann – jede/r ist willkommen!

Leitung: Melanie Kulmer, Dipl. Pädⁱⁿ, Religionslehrerin, Singleiterin für Heilsames Singen

Kosten: € 10,00 Teilnahmebeitrag (PfarrbewohnerInnen € 5,00) pro Abend

Anmeldeschluss: jeweils 1 Bürotag vor dem Termin



Birgit
Schmidt



Adriana
Schatzmayr



Melanie
Kulmer

Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen

Tarockabend

Donnerstag, 13. Februar, 18.00 Uhr

Weitere Termine: 20. März, 10. April, 22. Mai

Seit einiger Zeit treffen sich Tarockbegeisterte zu monatlichen Spielabenden. Gespielt wird nach den österreichischen „Erotas Regeln“. Alle interessierten Frauen und Männer, die die Grundregeln dieses Spieles kennen, sind herzlich zu diesen Tarockabenden eingeladen.

Leitung: Mag^a Barbara Hatzl, Geschäftsführerin vom Verein *Wir für das Haus der Frauen*

Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: jeweils 3 Bürotage vor dem Termin

Valentinsbrunch...

... für FreundInnen und Liebende

Freitag, 14. Februar, 12.30 bis 15.00 Uhr

Genießen Sie die kulinarischen Köstlichkeiten unseres Hauses. Dazu gibt's Liebestexte und Liebeslieder mit der Sängerin Petra Rudolf und dem Pianisten Wolfgang Wippel.

Kosten: € 25,00 für das musikalisch begleitete Essen, Getränke extra

Anmeldeschluss: 11. Februar



Barbara
Hatzl



Petra
Rudolf

Wolfgang
Wippel



Hedwig
Dejacó



Nimue
Fichtenbauer

Spiele, was das Zeug hält

Theaterwerkstatt

Montag, 17. Februar, 9.00 Uhr,
bis Dienstag, 18. Februar, 18.00 Uhr

Was ist denn eine Theaterpädagogin? Was tut man in einer Theaterwerkstatt? Kann jede eine Schauspielerin sein? ...

Hier ist nun die Antwort: Haben Sie nicht schon immer einmal ein Theater machen wollen? Oder wollten Sie vielleicht eine andere Rolle spielen, sich hinter einer Maske verstecken? Probieren Sie es – jetzt – in dieser Theaterwerkstatt! Spielen Sie mit uns. Wir wollen auf vergnügliche Weise herausfinden, wie aus unseren eigenen Anliegen und Hoffnungen eine Szene entsteht, was Körpersprache ist oder Bühnenpräsenz. Körper und Stimme werden unsere wichtigsten Werkzeuge sein. Keine Voraussetzungen erforderlich.

Leitung: Drⁱⁿ Hedwig Dejaco, Theaterpädagogin und Leiterin kreativer Schreibwerkstätten

Kosten: € 75,00 Teilnahmebeitrag + € 62,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 67,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 7. Februar

Tanz über dem Regenbogen

Vernissage

Donnerstag, 27. Februar, 19.00 Uhr

Inspirative Malerei im farbenprächtigen Tanz: Zu sehen sind leuchtende, an Papier-Aquarelle angelehnte Acrylbilder von Mag^a Nimue Fichtenbauer im ganzen Farbspektrum des Regenbogens. Zusätzlich beleben Tigerinnen individuell die Kraft der Farben. Die in den Bilduntergrund eingearbeiteten, indischen Energiesymbole, sogenannte Yantren, verstärken weiters die meditative, inspirierende Wirkung. Die positive Kraft dieser Yantren, gepaart mit der Farbkraft der Malerei, wirkt sich energiespendend und klärend auf Menschen und ihre Umgebung aus.

Dauer der Ausstellung bis 3. Juni 2014

Bunter Blickfang für Haus und Garten

Keramik-Workshop

Freitag, 21. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Der weiche Werkstoff Ton lädt uns zu einem Gestaltungsprozess ein, der uns zur Ruhe kommen lässt. Der Kreativität wird fast keine Grenze gesetzt. Wir verbringen einen meditativen Tag und formen individuelle Gebrauchsgegenstände oder dekorative Objekte. Wir lernen die Grundzüge der Modellier- und Aufbaukeramik.

Mitzubringen: Plastikschüssel oder kleiner Kübel, Nudelwalker, Messer-Gabel-Stricknadel (oder Keramikwerkzeug), Wettex, Schwammerl, kleines Handtuch, Küchenrolle

Leitung: Drⁱⁿ Nikola Laube, Keramikerin

Kosten: € 45,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause) + ca. € 10,00 Materialkosten.

Falls erwünscht, ist für einen Glasurbrand der Werkstücke eine Vorauszahlung am Kurstag erforderlich.

Anmeldeschluss: 18. März

Weidenkränze binden und Eierfärben

Kreativworkshop

Donnerstag, 10. April, 14.30 bis 16.30 Uhr

Lassen Sie sich einführen in die Technik des Färbens von Eiern mit Naturfarben, Kräutern und Gräser, und in das Winden eines Weidenkranzes.

Leitung: Gertrud Kulmer, Kreativtechnikerin

Kosten: € 11,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause.

Materialien werden bereitgestellt und extra verrechnet.

Anmeldeschluss: 7. April



Nikola
Laube



Gertrud
Kulmer



Monika
Absenger



Anna
Wurzinger



Fritz
Frohofer



Agnes
Hauer

Palmbesen binden und Eier verzieren

Kreativworkshop

Freitag, 11. April, 10.00 bis 15.00 Uhr

Wir laden Sie ein, sich Ihren eigenen Palmbesen für die Palmweihe zu binden, und Eier für den Osterstrauch mit Blättern aus alten Liederbücher zu verzieren.

Leitung: Monika Absenger und Anna Wurzingler, Kreativtechnikerinnen des Vereins EigenArt

Kosten: € 20,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Materialien werden bereitgestellt und extra verrechnet.

Anmeldeschluss: 8. April

Tanz in den Frühling

Volkstanzcafé für Frauen und Männer

Sonntag, 27. April, 14.00 bis 18.00 Uhr

Ein vergnüglicher Nachmittag für Frauen und Männer jeden Alters, die in geselliger Runde gerne einfache, überlieferte steirische Volkstänze und Figurentänze aus verschiedenen alpenländischen Regionen tanzen bzw. lernen wollen. Sie sind mit oder ohne Tanzpartnerin bzw. Tanzpartner herzlich willkommen.

Leitung: Fritz Froihofer, Tanzleiter der ARGE Volkstanz Steiermark, und Agnes Hauer, begeisterte Volkstänzerin

Kosten: € 15,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Kaffee-/Teejause)

Anmeldeschluss: 23. April

hoffnung feiern. musikalisch. kulinarisch.

Muttertag – Tag der offenen Tür

Sonntag, 11. Mai, 10.00 bis 18.00 Uhr

- Nach dem Pfarrgottesdienst – Beginn um 8.45 Uhr – konzertiert ein Ensemble der Musikschule Bad Waltersdorf (angefragt).
- Kinder der Volksschule St. Johann tragen Gedichte und Kurzgeschichten vor.
- Bürgermeisterin Iris Klammler lädt vormittags alle Frauen zu einem Getränk ein. Kuchen und Brötchen servieren wir Ihnen gerne dazu.
- Ab 11.30 Uhr Mittagessen (Tischreservierung erbeten!): Unsere Küche verwöhnt Sie mit traditionellen Haus-der-Frauen-Schmankerln.
- Ab 13.00 Uhr gibt's besondere Betreuung für unsere kleine Gäste ab 3 Jahren
- 13.30 bis 16.30 Uhr: Musik aus aller Welt mit „Quea ummi“
- 15.00 Uhr: Frauenkabarett „Gedanken einer Hausfrau bei der Zubereitung von Weichselmarmelade“ mit Gabriele Köhlmeier, Schauspielerin und Kabarettistin
- 17.00 Uhr: Festtags-Gottesdienst mit Propst Gerhard Rechberger CRSA

Genießen Sie den Festtag der Frauen in besonderer Atmosphäre. Auf ein gemeinsames Feiern freut sich das Team des Hauses!

Eintritt frei!

Wertgutscheine vom Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum für den Muttertag sind jederzeit erhältlich!



Kinderbetreuung



„Quea ummi“



Gabriele Köhlmeier

„Öffnen wir unsere Augen dem göttlichen Licht!“

Benediktus-Regel

Wir, die BENEDIKTINERINNEN VOM KLOSTER ST. GABRIEL laden ein

- zum stillen Verweilen im lichtdurchfluteten Raum unserer Kapelle
- zum gemeinsamen Feiern des Stundengebetes und der Hl. Messe



Gebetszeiten in unserer Kapelle

6.55 Morgengebet (ca. 45min)

11.35 Mittagsgebet (ca. 20min)

17.00 Eucharistiefeier mit Vesper (Mo, Di, Do, Fr, ca. 50min)

Mittwoch: 17.00 Vesper, 18.30 Rosenkranz, 19.00 Eucharistiefeier

Samstag: 18.00 Vesper

Sonntag: 18.00 Vesper

Monatlicher Gebetsabend in unserer Kapelle:

„BETEN – KRAFT ZUM LEBEN“ siehe Seite 15

Weitere Angebote

- Einzelexerzitien (Seite 51)
- Tage der Stille
- Geistliche Begleitung
- Gespräch

Sr. Maria Krauss beantwortet im Rahmen von Veranstaltungen im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum gerne Fragen zum Klosterleben und lädt zu spirituellen Impulsen ein. Auf Anfrage von Einzelnen oder Gruppen (z. B. PGR, kfb) steht Sr. Maria für Besinnungstage oder Exerzitien und für Vorträge zur Glaubensvertiefung zur Verfügung.

„Wer ist der Mensch,
der Lust hat am
Leben?“ – WIR!

Benediktus-Regel



Kontakt:

Sr. Maria Krauss

Tel. 0664/ 30 8 19 81; E-Mail: maria-krauss@gmx.at

kfb – Katholische Frauenbewegung

Diözesankonferenz – Wahl der neuen kfb-Diözesanleitung

Am 15. November wurde bei der Diözesankonferenz die neue kfb-Diözesanleitung gewählt.

Neue Vorsitzende ist Andrea Ederer aus der Pfarre Weiz; sie ist auch stellvertretende Vorsitzende im Diözesanrat. Zu Stellvertreterinnen wurden Magdalena Feiner und Elisabeth Traußnig gewählt.

Weiters wurden Monika Brolli, Gertrude Neussl, Johanna Raml-Schiller und Annemarie Robier in den Vorstand gewählt. Auf Grund ihrer Funktionen sind die Leiterin vom Haus der Frauen (Anna Pfleger), die Leiterin des Arbeitskreises Familienfasttag (Viktoria Schichl) und die Leiterin vom Arbeitskreis Weltgebets-tag (Barbara Laller) Mitglieder der kfb-Diözesanleitung.



Die neugewählte Diözesanleitung mit der kfb-Österreich-Vorsitzenden Barbara Hass (4. von links) und P. Leo Thenner (2. von rechts).

Aktion Familienfasttag 2014: Teilen macht stark

Billig ist doch zu teuer – faire Arbeitsbedingungen für alle. Unter diesem Motto unterstützt die Aktion Familienfasttag Projekte, die sich mit den Arbeitsbedingungen junger Mädchen und Frauen in Indien und Kolumbien beschäftigen.

Wichtige Termine für 2014:

- 14.03.2014: Familienfasttag
- 16.03.2014: Sammelsonntag
- 20.03.2014: Benefizsuppenessen im Priesterseminar

Weltgebetstag

„Ströme in der Wüste“ – Frauen aus Ägypten laden ein
Frauen aller Konfessionen laden jährlich zum Mitfeiern ein:
Der Weltgebetstag 2014 findet am Freitag, 7. März 2014, statt.
Bereits am Samstag, 11. Jänner 2014 von 9.00 bis 17.00 Uhr, findet in der Pfarre Andritz ein ökumenischer Vorbereitungstag für die Steiermark statt.



VEREIN *Wir für das Haus der Frauen*

Dank und Bitte

Wir danken herzlich für alle 2013 einbezahlten **Mitgliedsbeiträge** und eingegangenen **Spenden** sowie für den Bezug von Artikeln unserer Bausteinaktion. Dies ist eine wertvolle Hilfe im Engagement für das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum.

Auch 2014 bitten wir, uns nach Möglichkeit mit Ihrem Mitgliedsbeitrag von € 10,00 bzw. einer Spende zu unterstützen. Wir freuen uns über jedes neue Vereinsmitglied. Detaillierte Informationen zum **Vereinsbeitritt** oder zu den Artikeln unserer **Bausteinaktion** finden Sie unter www.hausderfrauen.at, siehe Verein bzw. Shop.

Für Fragen dazu oder auch zur Möglichkeit für finanzschwache Personen, **Unterstützung** für einen dringend notwendigen **Erholungsaufenthalt** im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum zu bekommen, steht Ihnen Mag^a Barbara Hatzl, Geschäftsführerin des Vereins, gerne unter der Telefonnummer 0676/880 15 149 zur Verfügung.

Kuchensonntag

Dieser Begriff stand in den Anfangsjahren des Hauses der Frauen für eine steiermarkweite Aktion, bei der kfb-Gruppen selbstgebackene Mehlspeisen verkauften und sich mit dem Erlös an der Finanzierung des Mobiliars beteiligten.



Nun bitten wir engagierte Frauengruppen wieder herzlich um ihre Mithilfe in dieser Form: Backen Sie 2014 für uns Ihre Lieblingskekse oder -kuchen und unterstützen Sie mit den Verkaufseinnahmen das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum bei der **Neueinrichtung des Speisesaales**. Wir freuen uns aber auch sehr über Kleingebäck, das Sie uns für den „Tag der offenen Tür“ am Muttertag, 11. Mai 2014, zur Verfügung stellen. Der Erlös aus dem Verkauf von Mehlspeisepackerln dient ebenfalls der Speisesaal-Finanzierung. DANKE!

Wir erbitten Ihre Einzahlungen auf das **Vereinskonto: *Wir für das Haus der Frauen***, **IBAN: AT223828501106002711** bei der **Raiffeisenbank Pischelsdorf-Stubenberg**, BIC: RZSTAT2G285
Achtung: Ab 1. Februar 2014 sind nur noch Zahlungen mit IBAN und BIC möglich; für innerösterreichische Zahlungen ist die IBAN ausreichend!
Bitte bei Überweisungen deutlich Namen und auch Wohnort sowie Verwendungszweck (z.B. Mitgliedsbeitrag 2014; Spende; Kuchensonntag...) angeben.

AUS UNSERER BAUSTEINAKTION

Spür deine Kraft. Biblische Frauen begleiten durch das Leben

Biblische Frauen geben den 19 Zimmern im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum ihre Namen. Präsentiert in Lebensskizzen, welche vielfältige Themen berühren, laden diese Frauengestalten ein, sie in ihrer Tiefe und Weite für das eigene Leben zu entdecken, sich von ihnen inspirieren, ermutigen, begleiten zu lassen. Spirituelle Texte zeitgenössischer AutorInnen ergänzen die Portraits. Hardcover, 92 Seiten, Stückpreis € 20,00; ab 10 Stück € 18,00



Gesundheit und Genuss – Häferlgespräche Spezial

Kochbuch mit schmackhaften Rezepten von Brigitte Pitter für basenreiche Speisen ohne Gluten, Milch, Ei, Hefe, Zucker, Soja, Fisch, Fleisch und Cholesterin. Stückpreis € 18,00; ab 10 Stück € 17,00

Kleinschriftenreihe „Herzensworte“ – Band 1 „Glückwünsche“, Band 2 „Für schwere Zeiten“, Band 3 „Im Jahreskreis“, Texte von Christa C. Kokol; Stückpreis: € 5,80; ab 10 Stück € 5,20; Band 4 „Frauentexte – Segenswünsche“, Texte verschiedener Autorinnen, Bilder von Christa C. Kokol; Stückpreis: € 6,20; ab 10 Stück € 5,60; alle vier Bände im Set: € 20,00

Originelle Taschen aus Kaffeepackungen – Umhängetaschen (verschiedene Modelle), Toilettentaschen, Kosmetiktäschchen, Stückpreise € 17,00 bis € 23,00

...und weitere Artikel – von der Zünderserie mit neuen Motiven über Billetts und handgestrickte Wollsocken bis zum Zirbenspan-Polster oder Lavendelsäckchen.



Auf Wunsch senden wir Ihnen Bausteinartikel gerne mit einem Zahlschein zu (zuzüglich Versandkosten).

Bestelladresse:

Verein *Wir für das Haus der Frauen*
 8222 St. Johann b. Herberstein 7
 Fax: 03113/2207-24
 Mail: bausteinaktion@hausderfrauen.at
 Weitere Auskünfte: Mag^a Barbara Hatzl,
 Tel. 0676/880 15 149.

Detaillierte Informationen mit Fotos aller Artikel unter www.hausderfrauen.at (siehe Shop/Download Bestellinfos).





Aus dem Haus

Bestens geschult

Herzliche Gratulation an unsere Wirtschaftsleiterin **Ulrike Lueger**! Die diätetisch geschulte Köchin hat im Rahmen einer betrieblichen Weiterbildung ihr Wissen wieder erweitert und die Prüfung zur Basenfasten-Vitaltrainerin mit Erfolg bestanden.



Gesund...



Seit vielen Jahren profiliert sich unser Haus als Anbieter von Fastenangeboten. Sichtbarer Nachweis unseres Qualitätsanspruchs in diesem Bereich ist nun die Mitgliedschaft bei der ggf Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung, dem größten Fasten-Netzwerk Österreichs.

Der Leitsatz „Fasten stillt den Hunger unserer Zeit“ spiegelt die Philosophie unseres Hauses im Bereich Gesundheit und Ernährung wider:

„Ein neuer Anfang für Ihr Leben. Durch Begegnungen, die nur in den Fasten für Genießer®-Hotels möglich sind, erhalten Sie starke Impulse für Ihre Selbstfindung und Achtsamkeit. Und Sie fühlen sich wie **NEUGEBOREN.**“

... und vital

Als ausgebildeter Smovey-Coach weiß unsere Wirtschaftsleiterin Ulrike Lueger: Der neueste Trend, um gesund und vital zu bleiben heißt Smovey: Ob im Sitzen, im Liegen, drinnen oder draußen – Smovey-Ringe sind für Jung und Alt, für Groß und Klein geeignet, um den Bewegungsapparat in Schwingung zu versetzen und den Allgemeinzustand zu verbessern. Smoveys können bei uns im Haus über den Verein *Wir für das Haus der Frauen* bestellt werden – wir informieren Sie gerne!



Wir verabschieden uns von

Mag^a Doris Gerngroß-Hirt, die seit Sept. 2002 als pädagogische Mitarbeiterin das Team unseres Hauses bereichert hat. Nach der Geburt ihrer beiden Söhne stand sie in den vergangenen fünf Jahren für die gelungene Öffentlichkeitsarbeit unseres Hauses. Nun verabschiedet sie sich von uns für neue Aufgaben. Als umsichtige, pädagogisch versierte und journalistisch erfahrene Mitarbeiterin war sie neben der Bewerbung des Hauses auch für die Programmhefterstellung verantwortlich. Kompetent und kreativ verfasste sie ihre Texte und leistete fachkundige Pressearbeit. Aber auch für jedes Formulieringsproblem ihrer Kolleginnen fand sie hilfsbereit passende, originelle Lösungen. Auch in der Veranstaltungsplanung und Angebotsentwicklung war sie eine verlässliche Stütze. Selbst bei großen Festen, von denen sie in all den Jahren viele mitgestaltet hat, bewahrte sie stets den organisatorischen Überblick und ließ sich nicht leicht aus der Ruhe bringen. An der Rezeption und in der Begegnung mit unseren Gästen werden nicht nur wir ihre Kompetenz und Freundlichkeit vermissen. Liebe Doris, wir sind dankbar für die Jahre der guten Zusammenarbeit und der freundschaftlichen Verbundenheit als Kolleginnen. Wir wünschen dir für das Kommende viel Segen und eine gute Balance zwischen deiner Familie und den neuen beruflichen Herausforderungen.



5. Frühjahrsakademie im Bildungshaus Stift Voralpe

mitveranstaltet vom Haus der Frauen-
Erholungs- und Bildungszentrum

4. bis 5. April 2014

Österreich – Heimat für alle?

- **4. April, 19.00 Uhr:** Impulse und Publikumsdiskussion mit Barbara Coudenhove-Kalergi (Journalistin), Carla Amina Baghajati (Frauenbeauftragte der Islamischen Glaubengemeinschaft, Mitgründerin der Initiative muslimischer ÖsterreicherInnen) und Mag.(FH) Klaus Schwertner (Generalsekretär Caritas Wien)
- **5. April, 9.00 bis 17.00 Uhr:** Impulsreferate und Workshops mit Carla Amina Baghajati und Klaus Schwertner sowie best practice von Mag^a Trude Sommerbauer, Obstbäuerin, interkulturelle Mentorin, Puch b.Weiz, und Helga Gschweidl, lebt in multikultureller Großfamilie, Großpesendorf, und Dr. Johannes Pichlbauer CRSA, Religionsprofessor, Voralpe
19.00 Uhr: Konzert „of passion and love“ mit dem Ensemble „**zart besaitet**“ im Fürstenzimmer

Festlich feiern

Wollen Sie Ihre Familienfeier in einem besonderen Rahmen veranstalten? Genießen Sie in der gediegenen Atmosphäre des ehemaligen Klosters unsere kulinarischen Köstlichkeiten. Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!



Urlaub ganz individuell

Die wichtigste Stunde, heißt es, ist immer die gegenwärtige. Um zur Ruhe zu kommen, brauchen wir manchmal eine Atempause. Bei uns können Sie sich für einige Tage oder auch länger vom Alltagstrubel zurückziehen.

Gönnen Sie sich in einer wohltuenden Atmosphäre etwas Gutes: Gemütlich ausschlafen, sich bekochen lassen, lesen, beim Spaziergehen frische Luft und Energie tanken. Oder Sie besuchen während Ihres Aufenthaltes eines unserer Bildungsangebote. Wählen Sie aus, was Ihnen gut tut.



Einzelexerzitien

Im Rahmen Ihres Aufenthaltes besteht auch die Möglichkeit zu Einzelexerzitien (3 bis 7 Tage) im Kloster St. Gabriel. Kontakt: Tel. 0664/308 19 81.

Elemente der Exerzitien sind:

- äußere Stille
- täglicher geistlicher Impuls und Begleitgespräch
- persönliche Gebetszeiten mit Texten der Hl. Schrift
- Möglichkeit der Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern



SERIENANGEBOTE

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben

einmal monatlich montags, 19.30 Uhr

Hoffnung leben.feiern.teilen

Die Frauenliturgien in diesem Jahr möchten die Lebensrealitäten von Frauen zur Sprache bringen: Zu den ausgewählten Themenschwerpunkten wie z. B. Sorge, Trauer, Liebe, Freiheit, Freude, Dankbarkeit, Ohnmacht etc. werden uns biblische Worte ermutigen bzw. bestärken und so zu Hoffnungszeichen werden. Denn biblische Texte erzählen uns, dass Trauer und Schmerz durch Hoffnung verwandelt wird, und dass durch die Freude eine Hoffnung entsteht, die uns beflügelt.

In unseren Feiern teilen wir Hoffnungsworte, die aus dem Glauben kommen und uns in der Gewissheit leben lassen, dass wir geliebte Töchter und Söhne Gottes sind.

Beten – Kraft zum Leben, Einladung zum Verweilen vor Gott

einmal monatlich donnerstags in der Kapelle des Klosters St. Gabriel, 19.30 bis 21.00 Uhr

Frauenfrühstück

drei Mal jährlich

Heilsames Singen für Frauen und Männer

einmal monatlich freitags, 19.00 Uhr

Tarock

einmal monatlich donnerstags

TNO – Talentnetz Oststeiermark

jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr (Sommerzeit);
19.00 Uhr (Winterzeit)

Einzelberatung

Mein Leben zur Sprache bringen

Das Leben führt in besonderen Zeiten zum Innehalten und Verweilen, zum Beispiel vor oder nach einer Trennung, bei großen Alltagsbelastungen, nach dem Verlust eines geliebten Menschen, wenn Sie nicht glücklich sind oder einfach nicht mehr weiterwissen. Oder Sie möchten Ihre Lebensgeschichte reflektieren, um sich besser kennen zu lernen. Lassen Sie sich in Einzelgesprächen ein Stück Ihres Weges begleiten.

Christa Bauer, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Bäuerin, Erwachsenenbildnerin, ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Krankenhauseelsorge: Tel. 0650 / 25 75 900,
E-Mail: christa.bauer@tele2.at

**Vorhänge | Sonnenschutz | Parkett
Bodenbeläge | Farben | Bastelbedarf**

MALERBETRIEB
fetz
ANGER
BODENVERLEGUNG

ANGER | Tel. 03175/2365 | www.fetz-anger.at

**Raiffeisenbank
Pischelsdorf-Stubenberg**



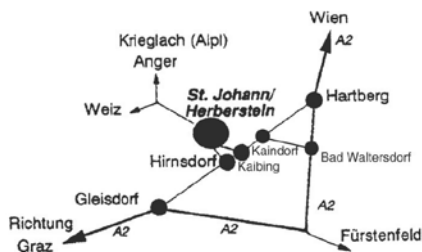
Information

Wir sind für Sie da:

Montag bis Freitag, jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr,
Tel. 0 31 13/22 07. Außerhalb der Bürozeiten freuen wir uns
über eine Nachricht per Mail (kontakt@hausderfrauen.at) oder
Fax (0 31 13/22 07-24).

Anmeldung

Anmeldungen sind – so nicht anders angegeben – für alle
Bildungs- und Erholungsangebote erforderlich. Ihr Platz ist fix
reserviert, wenn Sie von uns bis spätestens zwei Tage vor dem
Veranstaltungstermin keine gegenteilige Mitteilung erhalten.
Vor einer Veranstaltung mit Nächtigung(en) erhalten Sie einige
Tage vor Beginn eine schriftliche Zusendung. Bei Tagesveran-
staltungen verständigen wir Sie danach nicht mehr.
Melden Sie sich bitte, wenn möglich, per E-Mail oder Post an.
Sie sind dabei zeitunabhängig und entlasten unser Telefon.
Gerne beraten wir Sie telefonisch während der Bürozeiten.



Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Der Fahrplan unterliegt ständigen Änderungen. Mit einem An-
ruf bei der zentralen Servicestelle im steirischen Verkehrsver-
bund (Tel. 050/67 89 10) oder durch einen Blick ins Internet
(www.oebb.at; www.busbahnbim.at) können Sie sich über die
genauen Zeiten informieren. Die Ein- und Ausstiegsstelle ist
Kaibing. Wir holen Sie gerne von dort ab, wenn Sie uns einige
Tage vor der Anreise über die genaue Zeit Ihrer Ankunft infor-
mieren.

Impressum

Erscheinungsort: St. Johann b. Herberstein. Erscheint drei Mal jährlich.
Eigentum, Herausgabe und Verlag: Haus der Frauen – Erholungs- und
Bildungszentrum, Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau,
8222 St. Johann b. Herberstein 7, Tel. 03113/2207, Fax-DW-24,
kontakt@hausderfrauen.at, www.hausderfrauen.at
www.facebook.com/hausderfrauen

Für den Inhalt verantwortlich: Mag^a Anna Pfleger, MBA, Mag^a Doris
Gerngroß-Hirt, Mag^a Christa Kreimer, Mag^a Barbara Hatzl

Layout: Andrea Wernhart/Digicorner Graz

Druck: Klampfer, St. Ruprecht an der Raab

Unsere Bankverbindung: IBAN: AT23 3828 5000 0600 2711, RB
Pischelsdorf-Stubenberg, Bankstelle Hirnsdorf, BIC: RZSTAT2G285

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Gültig im Geschäftsjahr 2014

Eigenveranstaltungen Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum

Ihre Anmeldung per Telefon, E-Mail oder Fax ist verbindlich. Sollten Sie an der Teilnahme an einer Veranstaltung des Erholungs- und Bildungszentrums verhindert sein, haben Sie die Möglichkeit sich abzumelden oder für eine Ersatzperson Sorge zu tragen.

Bei Tages- und Halbtagesveranstaltungen bitten wir Sie, sich spätestens 3 Bürotage vor Veranstaltungsbeginn abzumelden - bei mehrtägigen Veranstaltungen 5 Bürotage vorher - ansonsten müssen wir Ihnen 50% des Teilnahmebeitrags verrechnen. Sollten Sie ohne Abmeldung nicht teilnehmen, wird Ihnen der gesamte Teilnahmebeitrag in Rechnung gestellt.

Wir bitten um Verständnis für diese Maßnahme, auch im Sinne anderer InteressentInnen, die auf der Warteliste stehen und gerne am Kurs teilnehmen möchten.

Seminarräume

Die Buchung eines Seminarraumes ist fixiert, wenn Sie eine Anzahlung von 50% der Raummiete geleistet haben.

- Kostenloses Storno Seminarräume: bis 3 Monate vor Veranstaltungsbeginn
- 50% der Raummiete: bis 5 Bürotage vor Veranstaltungsbeginn
- 100% der Raummiete: innerhalb von 5 Bürotagen vor Veranstaltungsbeginn

Zimmer

Kostenloses Storno: bis 5 Bürotage vor der Ankunft

50% der vereinbarten Leistung (Nächtigung/Frühstück): 5 bis 1 Bürotage vor der Ankunft

100% der vereinbarten Leistung (Nächtigung/Frühstück): am Tag der Ankunft

Veranstaltungen, bei denen Speisen serviert werden

Für Veranstaltungen, bei denen die TeilnehmerInnen Speisen konsumieren, benötigen wir für unsere Küchenplanung die genaue Anzahl der teilnehmenden Personen. Wir bitten Sie, uns die genaue Personenanzahl bis spätestens 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn bekannt zu geben. Diese Zahl wird von uns als garantierte Mindestzahl angesehen, die auf jeden Fall in Rechnung gestellt wird. Bei höherer Personenanzahl wird der tatsächliche Verbrauch verrechnet.

Bereits bezahlte, aber nicht konsumierte Speisen können nicht rückverrechnet werden.

Getränke und Speisen dürfen grundsätzlich nicht zur Konsumation mitgebracht werden, da die kulinarische Versorgung im Haus auf Ihre Wünsche eingeht.

Rechnungslegung

Die Gesamtrechnung ist ohne Abzug, prompt nach Erhalt der Rechnung zahlbar.

Bei Veranstaltungen mit Zimmerkontingenten ab einer gewissen Größenordnung behält sich die Leitung des Hauses das Recht vor, eine Anzahlung in der Höhe von 50% des Auftragsvolumens vorab in Rechnung zu stellen.

Unsere angebotenen Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer und aller Abgaben. Verrechnet wird aufgrund der jeweils gültigen Preisliste.

Sonstiges

- Bei Spezialveranstaltungen gelten die jeweiligen in der Auftragsbestätigung genannten Bedingungen.
- Kündigung durch das Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum : Das Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum ist berechtigt, jederzeit und ohne Angabe von Gründen das Vertragsverhältnis zu beenden,
 1. wenn die Veranstaltung den reibungslosen Geschäftsbetrieb gefährdet,
 2. wenn der Ruf, sowie die Sicherheit des Hauses gefährdet sind,
 3. im Falle höherer Gewalt.
- Der/die VeranstalterIn ist zur Geltendmachung von Schadenersatzansprüchen nicht berechtigt.
- Haftung:
 - Für Verlust oder Beschädigung von eingebrachten Gegenständen übernehmen wir keine Haftung.
 - Für Beschädigung an Einrichtungen oder Inventar oder deren Verlust, die beim Auf- und Abbau und/oder während der Veranstaltung verursacht werden, haftet der/die VeranstalterIn ohne Verschuldensnachweis.
 - Das Anbringen von Dekorationsmaterial ist nur mit Zustimmung der Geschäftsleitung gestattet.

Verbraucherschutz und Datenschutz

- Personenbezogene Daten werden unter Beachtung der geltenden österreichischen und europäischen Datenschutzgesetze verwendet. Das Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum behandelt diese Daten vertraulich.

Gerichtsstand Hartberg 2014

Unsere Preise

Allgemeines

Alle Preise pro Person und Tag inklusive Fremdenverkehrsabgabe*

Aufpreis Einbettzimmer: € 5,00

Aufpreis Kurzaufenthalt (1 Nacht): € 5,00

Hauseigene Veranstaltungen

Für TeilnehmerInnen unserer Erholungs- und Bildungsveranstaltungen bieten wir ermäßigte Preise für Übernachtung und Verpflegung. Diese beinhalten, so nicht anders angegeben, die Vollpension (4 Mahlzeiten aus frischen, vollwertigen Lebensmitteln, Getränk zu den Mahlzeiten, Nutzung der Infrarotkabine und Fremdenverkehrsabgabe): € 44,00

Kinder (Vollpension mit 4 Mahlzeiten, Getränk zu den Mahlzeiten):

- bis zum vollendeten 1. Lebensjahr: kostenlos
- 2.-7. Lebensjahr: € 19,00
- 8.-12. Lebensjahr: € 26,00

Die Teilnahme an Gesundheits- und Exerzitionsangeboten umfasst, so nicht anders angegeben, Aufenthalt und Verpflegung, Teilnahmebeitrag, Benützung der Infrarotkabine und Fremdenverkehrsabgabe.

Gastgruppen und Einzelgäste

Nächtigung / Frühstück: € 30,00

Vollpension (3 Mahlzeiten) im Zweibettzimmer: € 45,00

Vollpension (4 Mahlzeiten) im Zweibettzimmer: € 48,00

Kinder (Vollpension mit 4 Mahlzeiten):

- bis zum vollendeten 1. Lebensjahr: kostenlos
- 2.-7. Lebensjahr: € 19,00
- 8.-12. Lebensjahr: € 26,00

Seminarraumpreise auf Anfrage

Stornogebühr: siehe Geschäftsbedingungen

** Gerne geht unsere Küche auf Ihre Unverträglichkeiten ein – wir bitten Sie, diese bereits bei Ihrer Anmeldung bekannt zu geben (Aufpreis je Mahlzeit € 0,50).*

Wertgutscheine

Sehr beliebt als besonderes Geschenk für verschiedene Anlässe sind Gutscheine unseres Hauses. Wir nehmen Ihre Bestellungen gerne entgegen und schicken Ihnen Wertgutscheine (mit Rechnung und Erlagschein) zu.



8222 St. Johann b. Herberstein 7
Tel. 03113/2207 | Fax-DW-24
kontakt@hausderfrauen.at
www.hausderfrauen.at
www.facebook.com/hausderfrauen



*hoffnung feiern.
musikalisch. kulinarisch.*

Unter diesem Motto laden wir
am 11. Mai 2014 zum Tag der
offenen Tür.

P.b.b. 02Z032396M
Verlagspostamt 8212