

Februar bis Mai 2015



einfach
für
mich

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Veranstaltungsüberblick	30-31
Für Kurzentworflossene & Blick voraus	4-7
Gewinnspiel	8
Veranstaltungen	
einfach urlauben	8-14
Spiritualität & Glaube	15-22
Lebengestaltung	22-26
Gesellschaft & Generationen	26-37
Lebenskultur & Kreativität	37-46
Glanzlichter	
Der Himmel ist in dir	15
Auf den Spuren bedeutender Frauen	32-33
Steirergwand aus zweiter Hand	43
Das Größte ist die Liebe	46
Mit uns verbunden	
Benediktinerinnen-Kloster St. Gabriel	47
kfb - Katholische Frauenbewegung	48
Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	49-51
Aus dem Haus	
Allgemeine Geschäftsbedingungen	52
Aktuelles	54
Festlich feiern	55
Einzelexerzitien	55
Serienangebote	56
Einzelberatung	57
Heilsame Klänge	57
Information	58
Anmeldung	58
Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln	58
Impressum	58
Unsere Preise	59
Gutscheine für das Haus der Frauen	59

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!**

Gemeinsam mit unseren Veranstaltungsangeboten der kommenden Monate übermitteln wir Ihnen unsere besten Wünsche für ein erfülltes neues Jahr.

Mit unseren Bildungs- und spirituellen Angeboten möchten wir sie inspirieren, selbstbewusst mit Kraft und Freude Ihr Leben und unsere Welt zu gestalten und zu entdecken, wofür ihr Herz schlägt.

Unser Haus soll ein Ort der Begegnung, des Hinhörens, der Wissensvertiefung und der persönlichen Entwicklung sein. Ein Ort der Verlässlichkeit in Zeiten systemischer Unsicherheiten. Lebensfreude hängt immer weniger von Geld und Besitz ab. Wichtig für persönliche Zufriedenheit sind soziale Fähigkeiten wie Teilen, Kooperieren oder sich für andere Einsetzen. Eine ganz entscheidende Energiequelle ist Dankbarkeit.

Mit unserer neuen Erholungsmarke *einfach urlauben* setzen wir ein kraftvolles Zeichen:

Wir laden Sie ein, sich Freiraum fernab einer verplanten, hektischen Welt zu schaffen! Finden Sie bei uns Zeit und Raum für sich – wir bieten dafür verschiedene Möglichkeiten. Und vielleicht gönnen Sie sich in ihrer Auszeit auch eines unserer Bildungsangebote.

Hinweisen möchte ich noch auf unser Gewinnspiel (S. 8) und auf den Flohmarkt *Steirerg'wand aus zweiter Hand* (S. 50) des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*.

Gelebte Gastfreundschaft soll auch in diesem Jahr wieder unser Markenzeichen sein. Bei uns erwartet Sie ein vielfältiges Programm, eine regionale, saisonale und biologisch orientierte Genussküche und ein kompetentes und herzliches Team.

Wir freuen uns auf Sie!

Mag^a Anna Pflieger, MBA
Leiterin des Hauses

Die chronologische Übersicht aller Veranstaltungen von Februar bis Mai 2015 befindet sich in der Mitte des Heftes. Damit haben Sie unsere Haus-der-Frauen-Termine auf einen Blick – zum Herausnehmen!

Nutzen Sie noch schnell unsere aktuelle Winteraktion: 10 % Rabatt beim Kauf von Gutscheinen für das Haus der Frauen!

(Gültig bis 31. Jänner 2015)

Für Kurzentschlossene

Tauschen fördert Talente | Talentenetz Oststeiermark

Mittwoch, 14. Jänner, 19.00 Uhr

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

Die Teilnahme ist kostenlos.

Keine Anmeldung erforderlich

Die heilsame Kraft des Singens | Einzelne sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 16. Jänner, 19.00 Uhr

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

frauen, geld, leben | Wirtschaftskompetenz entwickeln

Samstag, 17. Jänner, 9.30 bis 16.00 Uhr

VeranstalterInnen: ksoe Katholische Sozialakademie Öster-
reichs, kfb Katholische Frauenbewegung, Haus der Frauen –
Erholungs- und Bildungszentrum

Leitung: Mag^a Margit Appel, Politologin und Erwachsenenbild-
nerin, ksoe

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

Anmeldeschluss: 14. Jänner

Wohlfühltag | Kurzurlaub für Frauen

Sonntag, 18. Jänner, 15.00 Uhr

bis Mittwoch, 21. Jänner, 13.00 Uhr

Leitung: Monika Brolli, Begleiterin

Kosten: € 180,00 alles inklusive im Zweibettzimmer.

€ 195,00 im Einbettzimmer

Der Himmel ist in dir | Einführung zum Meditationslehrgang

Freitag, 23. Jänner, 17.00 bis 21.00 Uhr

Wie finde ich meinen persönlichen Meditationsweg?

Einführung und Entscheidungshilfe, ob der Meditationslehr-
gang mit Referentin Mag^a Birgit Schmidt und Magdalena
Feiner, Dipl.Pädⁱⁿ, als Begleiterin das Richtige für Sie ist.

Nähere Informationen zum Lehrgang finden Sie auf Seite 15.
Die Teilnahme am Informationsabend ist nicht verpflichtend
für die Teilnahme am Lehrgang.

Kosten: Teilnahme kostenlos, freiwillige Spende erbeten.

Abendessen mit Getränk: € 7,00

Mit Ihrer Anmeldung bis 20. Jänner erleichtern Sie uns die
Organisation!

Fein sein, beinander bleiben | Erholung für musikbegeisterte Frauen und Paare

Sonntag, 25. Jänner, 18.00 Uhr bis Freitag, 30. Jänner, 13.00 Uhr

Leitung: Mag^a Barbara Hatzl, Begleiterin, Fritz Frohofer,
Sänger und Musikant

Kosten: € 290,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 315,00
im Einbettzimmer (die Teilnahme am Singtag ist enthalten)

Anmeldeschluss: 19. Jänner

Wieder einmal kräftig singen... | Singtag

Dienstag, 27. Jänner, 9.00 bis 16.00 Uhr

Leitung: Drⁱⁿ Eva Maria Hois, Volksmusikforscherin und Sängerin

Kosten: € 25,00 Teilnahmebeitrag + € 5,00 Noten + € 13,00

Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 22. Jänner

Zeit für mich | Erholungswochenende für Frauen

Freitag, 30. Jänner, 15.00 Uhr bis Sonntag, 1. Februar, 13.00 Uhr

Leitung: Manuela Harb, Begleiterin

Kosten: € 130,00 alles inklusive im Zweibettzimmer,

€ 140,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 23. Jänner

Blick voraus

einfach urlauben

einfach für mich | Urlaub mit Begleitung

8. bis 12. Juni

as Lebn gspirn | einfach miteinander

21. bis 24. Juni

I schau auf mi | einfach miteinander

3. bis 5. Juli

Ignatianische Einzelexerziten | einfach lebendig

für Frauen und Männer

11. bis 18. Juli

Einfach für mich | Urlaub mit Begleitung

13. bis 17. Juli

Basenfasten – federleicht | einfach lebendig

Fasten für Gesunde

26. Juli bis 2. August

Kontemplative Sommerwoche | einfach lebendig

Intensivwoche für TeilnehmerInnen des Meditationslehrganges
und offen für jedermann/-frau

31. Juli bis 7. August

Kunterbunte Mitmachtage | einfach miteinander

Kurzurlaub für Mütter, Väter, Großeltern mit Kindern bis 14
Jahren

9. bis 12. August

Exerziten mit Wandern | einfach lebendig

für Frauen und Männer

23. bis 30. August

einfach für mich | Urlaub mit Begleitung

24. bis 28. August

Auf den Spuren bedeutender Frauen | einfach lebendig
Frauenreise nach Deutschland
24. bis 29. August

einfach für mich | Urlaub mit Begleitung
7. bis 11. September

In die Welt hinaus, ins Leben | einfach lebendig
Pilgertage für Frauen und Männer
25. bis 27. September

Singen is unsre Freud | einfach miteinander
für Frauen und Paare
27. September bis 2. Oktober

Spiritualität und Bildung
Lange Nacht der Frauenspiritualität
12. Juni 2015

Kräuterhexen-Wanderung | Workshop
24. Juni

Natürlich schön | Workshop zur Kräuterkosmetik
29. Juni

Schreibwerkstatt | Mehrtägiger Workshop
2. bis 4. August

Die Stimme der Frauen! | Sing-Workshop mit Eva Campbell-Haidl
7. bis 9. August

10 Jahre Gemeinsam auf dem Weg | Frauenfußwallfahrt nach
Mariazell
26. bis 28. August

Intensivseminar für Erwachsene | Seminar mit dem
Ehepaar Jerkov
Stufe 1
26. bis 30. August

Glückliche und gesunde Kinder | Kinderseminar mit dem
Ehepaar Jerkov
für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren
30. August bis 4. September

Lehrgang Gewaltfreie Kommunikation | Einführung
18. September

Wieder einmal kräftig singen ... | Singtag
29. September

Bitte vormerken!

Lange Nacht der Frauenspiritualität

12. Juni 2015

Details siehe Seite 46

Auf den Spuren bedeutender Frauen

Frauenreise nach Deutschland (Bamberg, Helfta, Eisleben, Meißen, Dresden)

24. bis 29. August 2015

Details siehe Seiten 32-33

10 Jahre Gemeinsam auf dem Weg

Frauenfußwallfahrt nach Mariazell

26. bis 28. August 2015

Tag der offenen Tür

Muttertag, 8. Mai 2016



Unsere 4 Wege zu *einfach urlauben*



Einfach Frau sein mitten im oststeirischen Paradies

Unser Haus ist eingebettet in die sanften Hügel der Oststeiermark, dem Garten Österreichs, gelegen auf einer Anhöhe mitten im paradiesischen Apfelland. Die wunderbare Aussicht weitet den Blick, die warme Atmosphäre des Hauses lässt Sie zur Ruhe kommen. Unsere 19 Komfortzimmer sind gemütlich ausgestattet und liebevoll renoviert. Lassen Sie sich von unserer Genussküche verwöhnen. **Kommen Sie einfach urlauben!** Wir freuen uns auf Sie!

Sie haben die Wahl

Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten, Ihren Urlaub frei zu gestalten - von ganz individuell bis hin zum vollen Tagesprogramm. Zu Ihrer Orientierung stellen wir Ihnen unsere

4 Wege zu *einfach urlauben* vor:

einfach für mich | einfach miteinander

einfach lebendig | einfach frei

Sie können gewinnen

Nicht nur unsere geschnürten Angebote sind immer ein Gewinn. Wenn Sie uns folgende Frage bis 31. Jänner beantworten, haben Sie die Chance auf tolle Preise!

Hier die Gewinnspielfrage:

Wie heißen die neuen 4 Wege zu *einfach urlauben*?

Ihre Antwort schicken Sie bitte per Mail an kontakt@hausderfrauen.at oder per Post an: Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum, 8222 St. Johann/Herberstein 7

Tipp: AbsenderIn und Tel.nr. / E-Mail-Adresse nicht vergessen!

Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen einen Gutschein für das Haus der Frauen im Wert von € 100,-, das neue Kochbuch „Häferlgespräche“ sowie beste (Schaum)Weine aus der Region Apfelland!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Maria
Schaffler

Ulrike
Riebenbauer

Gerlinde
Eckstein

Rosa
Kubik

einfach für mich

Einmal pro Monat ist eine bestens geschulte Urlaubsbegleiterin eine ganze Woche lang im Haus und steht Ihnen bei der Planung Ihres Urlaubes auf Wunsch zur Verfügung. Sie bietet Beratung zu spirituellen Angeboten, sportlichen Aktivitäten oder bei Ausflügen in die wunderschönen Wallfahrtsorte, Gärten, Buschenschenken, Städte und Thermen der Umgebung. Die Urlaubsbegleiterin beantwortet gerne Ihre Fragen. Sie sind willkommen und machen Urlaub **einfach für mich!**

Unsere Termine (Feb – Mai):

Mo., 16.2.2015 bis Fr., 20.2.2015 |

Ihre Urlaubsbegleiterin: Maria Schaffler

Mo., 23.3.2015 bis Fr., 27.3.2015 |

Ihre Urlaubsbegleiterin: Ulrike Riebenbauer

Mo., 13.4.2015 bis Fr., 17.4.2015 |

Ihre Urlaubsbegleiterin: Gerlinde Eckstein

Mo., 18.5.2015 bis Fr., 22.5.2015 |

Ihre Urlaubsbegleiterin: Rosa Kubik

Zum Verschenken oder selbst Genießen:

Kreative Tage vor Ostern

einfach für mich: Kennenlern-Angebot

Montag, 23. März bis Freitag, 27. März

einfach für mich – diesen Weg zu *einfach urlauben* möchten wir Ihnen mit diesem Angebot ans Herz legen. Nutzen Sie diese Woche vor Ostern für einen Kurzurlaub und werden Sie kreativ! Das Angebot beinhaltet 3 Urlaubstage (2 Übernachtungen) inklusive Vollpension und den Besuch zweier Workshops, die in dieser Woche stattfinden:

24. März: Gartl`n (siehe S. 25)

25. März: Osterbrot und –pinze (s. S. 41)

26. März: Weidenkränze binden und Eier färben (s. S. 42)

27. März: Palmbesen binden und Eier verzieren (s. S. 42)

Wählen Sie aus diesem reichhaltigen Angebot und kehren Sie gestärkt, erholt und mit Germspeisen, gefärbten / verzierten Eiern, Weidenkranzerln, Palmbesen oder auch neuen Ideen für Ihren Garten wieder heim!

Urlaubsbegleiterin: Mag^a Ulrike Riebenbauer

Kosten: € 123,00 alles inklusive pro Person im Zweibettzimmer, € 133,00 im Einbettzimmer

Material für die einzelnen Workshops wird gesondert verrechnet.

Anmeldeschluss: 16. März

einfach miteinander

Bei dieser Variante nehmen Sie an einem liebevoll vorbereiteten Programm teil. Genießen Sie Ihren Urlaub in netter Gemeinschaft, mit einer erfahrenen Urlaubsbegleiterin, die während Ihresurlaubes für die ganze Gruppe da ist. Sie machen Urlaub mit Gleichgesinnten – einfach zum Wohlfühlen und **einfach miteinander**.



as Lebn gspirn

einfach miteinander: Urlaub für Frauen
früher „Wohlfühltag“

Sonntag, 1. März, 15.00 Uhr
bis Mittwoch, 3. März, 13.00 Uhr

Genießen Sie diese Tage im ehemaligen Kloster, das es Ihnen mit seinen liebevoll gestalteten Räumen leicht macht, den eigenen Alltag hinter sich zu lassen. Morgenlob, Bewegung, Gesprächsrunden, Spaziergänge, Spiele, Tanzen, Singen und ausgiebige Zeiten der Ruhe lassen Körper und Geist aufleben. Auf Wunsch Thermenbesuch und Massage (nicht im Preis inkludiert.)

Leitung: Manuela Harb, Begleiterin

Kosten: € 184,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,
€ 199,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 20. Februar



Manuela
Harb



Christa
Bauer



Hannelore
Götzhaber

I schau auf mi

einfach miteinander: Urlaub für Frauen
früher „Zeit für mich-Wochenende“

Freitag, 13. März, 15.00 Uhr,
bis Sonntag, 15. März, 13.00 Uhr

Mitten im Frühling, das Herz voller Frische und Sehnsucht nach Neuem, sich dem Leben öffnen und das Leben genießen. Lassen Sie sich mit gutem Essen verwöhnen, gehen Sie spazieren, sehen Sie den Blumen beim Erwachen zu und streicheln Sie wieder einmal Ihre Seele. Nehmen Sie sich Zeit für gute Gespräche. Dazu sind Sie an diesen Tagen herzlich eingeladen. Und natürlich zum Träumen - auch einfach miteinander!

Leitung: Christa Bauer, Begleiterin

Kosten: € 133,00 alles inklusive im Zweibettzimmer,
€ 143,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 6. März

Lebensqualität im Alter (LimA)

einfach miteinander: für Frauen und Paare über 60

Sonntag, 26. April, 18.00 Uhr,
bis Freitag, 1. Mai, 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 wohlthuenden Atmosphäre dieses Hauses nicht zu kurz kommen.

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

Leitung: Hannelore Götzhaber, Begleiterin, LimA-Trainerin

Kosten: € 317,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,
€ 342,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 17. April

einfach lebendig

Entschleunigen, fasten, heil werden, die eigene Kreativität entdecken oder Exerzitien kennen lernen: Es gibt viele Wege, sich vom Zuviel und Zuschnell im eigenen Leben zu befreien. Kehren Sie erleichtert und gestärkt in den Alltag zurück. Dieser Urlaub macht Sie **einfach lebendig!**



Wenn nicht jetzt – wann dann?

einfach lebendig: Urlaub für Frauen und Paare

Sonntag, 8. Februar, 15.00 Uhr,
bis Mittwoch, 11. Februar, 13.00 Uhr

Einmal aus dem Alltag aussteigen, aufhören zu funktionieren. Innehalten, Raum schaffen und sich selbst wieder spüren. Entdecken Sie Ihre Kraftquellen wieder neu! Stunden der Erholung und Ruhe werden dabei nicht zu kurz kommen.

Leitung: Ilse Karch, Erwachsenenbildnerin

Kosten: € 184,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,
€ 199,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 30. Jänner



Ilse
Karch



Monika
Brolli



Paula
Schadler



Ulrike
Lueger

Heilsame Tage vor Ostern

einfach lebendig: Urlaub für Frauen und Paare

Sonntag, 29. März, 15.00 Uhr,
bis Mittwoch, 1. 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 wir uns durch den Spirituellen Impuls von Propst Gerhard Rechberger CRSA (siehe Seite 20) 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 Heilwerden möglich ist, und spüren die Kräfte der kommenden Frühlings- und Ostertage.

Leitung: Monika Brolli, Begleiterin

Kosten: € 194,50 alles inklusive im Zweibettzimmer einschließlich Teilnahmebeitrag Spiritueller Impuls, € 209,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 20. März

Genussvolle Tage zum Entlasten

einfach lebendig: Urlaub für Frauen und Paare

Sonntag, 19. April, 18.00 Uhr,
bis Freitag, 24. April, 13.00 Uhr

Nach den üppigen Osterfeiertagen steht der Sommer vor der Tür und wir sehnen uns nach Leichtigkeit. Damit wir uns in unserem Körper wieder richtig wohlfühlen, 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: € 432,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 457,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 10. April

einfach frei

Sie planen Ihren Urlaub gerne individuell und wollen dabei die Atmosphäre unseres Hauses und unsere regionale, saisonale Küche genießen? Auch das ist bei uns möglich! Buchen Sie zu Ihrem Wunschtermin Ihren Urlaub alleine oder mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum unter dem Motto: **einfach frei.**

Unser Tipp: Nutzen Sie auch unser vielfältiges Bildungsangebot im Haus! Details dazu finden Sie im aktuellen Programmheft, auf der Homepage und auf facebook.



Zum Verschenken oder selbst Genießen:

Jede/r für sich und doch gemeinsam

einfach frei – Kennenlernangebot für Paare

Freitag, 6. Februar, 14.00 bis 20.00 Uhr

Lernen Sie unser neues Angebot *einfach frei* kennen und nutzen Sie Ihren Aufenthalt für eine Weiterbildung der besonderen Art:

Für die Damen bieten wir *Tanz und Mediation* mit Erika Pammer (14.00 – 18.00 Uhr, siehe S. 16), die Herren haben Gelegenheit zu einem *Kochkurs nur für Männer* mit Haubenkoch Johann Wöls (14.00 – 20.00 Uhr, siehe S. 22). Beim gemeinsamen Abendessen überraschen und verwöhnen Sie ihre Herzdame mit den selbst zubereiteten Speisen!

Kosten: € 97,00 pro Paar (inklusive beide Workshops und ein besonderes AE für 2 Personen)

Pauschalangebot: beide Kurse inklusive Nächtigung im Zweibettzimmer: € 160,00 pro Paar

Anmeldeschluss: 3. Februar

Der Himmel ist in dir

Einführung in Meditation und Achtsamkeitspraxis

Februar bis November 2015



Foto: Eva Peichär

Zielgruppe:

- Sie sind ein spirituell interessierter und suchender Mensch
- Sie sehnen sich nach Entschleunigung und Stille, um bei sich selbst zu Hause sein zu können
- Sie haben Sehnsucht, von der Gegenwart Gottes berührt zu werden und sich deren verwandelnder Kraft anzuvertrauen
- Sie möchten lernen, im Hier und Jetzt präsent zu sein und Kraft für eine bewusste und achtsame Lebensgestaltung zu schöpfen
- Sie möchten sich in die eigene Tiefe wagen und auf persönliche Veränderungsprozesse einlassen

Ziele:

- Ihren persönlichen Meditationsweg finden und gehen
- Die unterstützende Kraft gemeinsam praktizierter Meditation erleben
- In der Stille die Unmittelbarkeit Gottes erfahren und die eigene innere Weite und Freiheit entdecken
- Kraft aus der eigenen Mitte schöpfen und Orientierung und Halt für ihren Lebensalltag gewinnen

Termine: Einführung: Freitag, 23. Jänner, 17.00 bis 21.00 Uhr. Siehe Seite 4

Modul 1: 27. Februar, 16.00 Uhr bis 1. März, 13.00 Uhr

Modul 2: 14. Mai, 10.00 Uhr bis 17. Mai, 13.00 Uhr

Sommerwoche – Kontemplative Exerzitien:

31. Juli, 18.00 Uhr bis 7. August, 13.00 Uhr

Modul 3: 6. November, 16.00 Uhr bis 8. November, 13.00 Uhr

Mitveranstalterin: Frauenkommission der Diözese Graz-Seckau

Referentin: Mag^a Birgit Schmidt, Exerzitienleiterin, Spirituelle Begleiterin

Kursbegleitung/CoReferentin: Magdalena Feiner, Dipl. Pädⁱⁿ, Religionspädagogin, Geistliche Begleiterin

Kosten: € 590,00 Teilnahmebeitrag, zuzüglich Aufenthalt und Verpflegung (Module 1 bis 3), € 380,00 Teilnahmebeitrag für die Sommerwoche, zuzüglich Aufenthalt und Verpflegung

Anmeldeschluss: 13. Februar

Fordern Sie unseren Detailprospekt an!



Birgit Schmidt



Magdalena Feiner

Im Strom des Lebens sein

Tanz und Meditation

Freitag, 6. Februar, 14.00 bis 18.00 Uhr

Ein Tag, an dem wir uns von außen in unser Innerstes begeben werden: mit TANZ, heil- und achtsamem STRÖMEN und MEDITATION. Wer sich auf den Weg zu sich selbst und dem Göttlichen machen will, ist dazu herzlich eingeladen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Kissen

Leitung: Erika Pammer, Bewegungspädagogin und Meditationsleiterin

Kosten: € 25,00 Teilnahmebeitrag inklusive Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 3. Februar

Was ist Liebe?

1 Mann, 4 Frauen, 12 Kinder, 12 Söhne Jakobs

Montag, 9. Februar, 19.30 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben

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

Keine Anmeldung erforderlich



Erika Pammer



Henriette Prantl-Pieber



Christa Bauer



Altbischof Johann Weber



Michaela Fetz



Hildegard Altmann

Foto: Sonntagsblatt

Ja nicht schlampig glauben! Oder doch?

4 Stunden mit Altbischof Johann Weber

Aschermittwoch, 18. Februar, 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Wie das wohl ist – Augenzwinkern oder doch ganz eisern?
Was da die Leute so von mir halten ... und ich selber von mir denke – das sollte ich doch einmal besser ordnen.
Und dabei auf das Evangelium hinhorchen.
Wir überlegen zusammen mit Altbischof Johann WEBER und schließen mit der ASCHENFEIER. Mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr lassen wir diese gemeinsamen Stunden ausklingen.

Leitung: Altbischof Johann Weber

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

Anmeldeschluss: 13. Februar

Himmelsbruch

Exerzitien im Alltag

Montag, 23. Februar, 19.30 bis 21.00 Uhr

Weitere Termine: 2. März, 9. März, 16. März, 23. März

„Himmelsbruch“ ist die Einladung in 5 Abenden dem Geschehen der Kar- und Ostertage auf die Spur zu kommen. Nach dem ersten Abend entscheiden Sie über Ihre weitere Teilnahme.

Leitung: Michaela Fetz, Pastoralassistentin, Lebens- und Sozialberaterin, und Sr. Hildegard Altmann, Benediktinerin, Kloster St. Gabriel

VeranstalterInnen: Pfarre St. Johann, Kloster St. Gabriel und Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum

Kosten: € 25,00 Teilnahmebeitrag für alle Abende

Anmeldung: Michaela Fetz (michaela.fetz@graz-seckau.at oder Tel. 0676/87426854) und Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum (Tel. 03113/2207)

Anmeldeschluss: 18. Februar

Begreift ihr meine Liebe?

Liturgiefeier zum Weltgebetstag der Frauen

Freitag, 6. März, 19.00 Uhr

Jeden ersten Freitag im März feiern Menschen rund um den Erdball einen ökumenischen Gottesdienst – heuer vorbereitet von Frauen der Bahamas. Dankbar für die großartige Schöpfung und aus Ehrfurcht vor der „radikalen Liebe“ Christi nennen sie in der Liturgie eine Anzahl von Möglichkeiten, in Jesu „Fußstapfen“ zu treten. Unter dem Motto „Informiert beten – betend handeln“ sind auch Sie eingeladen, das Land mit seiner Schönheit und seinen Problemen kennen zu lernen, die Liturgie mitzufeiern und mit Ihrer Spende für ein Frauenprojekt ein Zeichen der Solidarität zu setzen.

Leitung: Gerlinde Eckstein, Seelsorgliche Begleiterin, und Mag^a Barbara Hatzl, Absolventin des Spiritualitätslehrgangs
Freiwillige Spende erbeten.

Mit Ihrer Anmeldung erleichtern Sie uns die Organisation.

Tanzend meine Mitte finden

Meditativer Kreistanztag

Samstag, 21. März, 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: 18. März



DREXLER

Drucker > Server > Lösungen

Eine Welt – eine Menschheitsfamilie

Die spirituelle Dimension von Migration

Samstag, 21. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Einkehrtag mit Sr. Ishpriya rscj. Die welterfahrene Sacre Coeur-Ordensfrau leitet u. a. ‚Die Quelle‘ in Dechantskirchen. „Wir sind eine globale Familie und leben aus der einen Quelle allen Seins. Es liegt auch an uns, trennende Mauern abzubauen und Angst zu überwinden.“

VeranstalterInnen: Regioteam Oststeiermark und Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

Leitung: Sr. Ishpriya rscj (sie spricht Englisch, für Übersetzung ist gesorgt)

Kosten: € 25,00 inklusive Mittagessen mit Getränk + Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 18. März

Klänge für die Seele

Meditatives Klangkonzert zu Ostern

Freitag, 27. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Monochord, Klangschalen, Gong und Windspiele laden Sie ein auf die Reise zur inneren Kraftquelle. Der Klang, die Ruhe und die Stille begleiten Sie auf Ihrem Weg zu sich selbst, an den Ort des Wesentlichen, wo die Stimme des Herzens und der Liebe hörbar ist.

Mitzubringen: Polster und Unterlage zum Liegen

Leitung: Margit Schuller, Dipl. Klang- und Religionspädagogin, Trainerin

Kosten: Konzerteintritt Vorverkauf € 13,00, Abendkassa € 16,00

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

Ab 18.00 Uhr ist Abendessen möglich!

Anmeldung erforderlich.



Gerlinde Eckstein



Barbara Hatzl



Barbara Koren



Sr. Ishpriya rscj



Margit Schuller

Kostbares Liebeszeichen

Christus, der – von einer Frau – Gesalbte

Montag, 30. März, 19.30 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben

Leitung: Melanie Kulmer, Dipl. Pädⁱⁿ, Religionslehrerin,
und Mag^a Barbara Hatzl, Absolventin des Spiritualitätslehrgangs

Keine Anmeldung erforderlich

Aufatmen und neue Blicke wagen

Spirituelle Impuls und Gespräch

Dienstag, 31. März, 9.00 bis 13.00 Uhr

Ostern ist die Zusage Jesu: „Ich werde euch Aufatmen schenken“. Aufgerichtet, das Herz voll neuer Hoffnung wagen wir den Blick auf neue Perspektiven in unserem Leben. Gönnen Sie sich diese kurze Auszeit oder urlauben Sie einfach lebendig bei „Heilsame Tage vor Ostern“ mit Monika Brolli (siehe Seite 13).

Leitung: Propst Mag. Gerhard Rechberger CRSA

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

Anmeldeschluss: 26.März



Melanie
Kulmer



Barbara
Hatzl



Gerhard
Rechberger



Margit
Schuller



Anna
Lesky



Andrea
Pfandl-
Waidgasser

Mit allen Wassern gewaschen

Die Taufe Jesu

Montag, 20. April, 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

...was auch immer mir blühen mag...

Spirituelle Nachtwanderung für Frauen

Freitag, 24. April, 19.00 Uhr (Abendessen),
Beginn der Nachtwanderung um 20.00 Uhr

Mit nachösterlichem und frühlingshaftem Schwung beenden wir unser Tagwerk nicht zu Hause, sondern machen uns nochmals auf - in die sprießende, duftende Nacht. Nächte sind immer für Überraschungen gut, umso mehr, wenn ich ihr mit Achtsamkeit und innerem Lauschen begegne. Gemeinsam mit anderen Frauen und doch entlang der je eigenen inneren Spur gehen wir über das Kranzl zur Geierwand. Singen, inhaltliche Impulse, Schweigen, Liturgiefeiern unter freiem Himmel sind Elemente dieser Nachtwanderung.

Dauer: 3 bis 4 Stunden

Leitung: Drⁱⁿ Andrea Pfandl-Waidgasser, Theologin, Wanderführerin, www.weiberwandern.at

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung, ev. Getränk

Kosten: € 25,00 Teilnahmebeitrag, € 7,00 Abendessen mit Getränk. Gerne können sie bei uns im Anschluss Nächtigung und Frühstück vergünstigt buchen – im DZ: € 30,00 und im EZ: € 35,00

Anmeldeschluss: 21. April

Liebe lässt leben

Tobias und Sara – eine biblische Erlösungserzählung

Montag, 18. Mai, 19.30 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen und Männer feiern ihren Glauben

Leitung: Magdalena und Dr. Franz Feiner,
Religionspädagogen
Keine Anmeldung erforderlich

Lebensgestaltung

Leicht gekocht und fein gespeist

Kochkurs für Männer

Freitag, 6. Februar, 14.00 bis 20.00 Uhr

An diesem Nachmittag tauschen wir Computermaus, Hammer und Bohrmaschine gegen Schürze, Kochlöffel und Herd. Wir bereiten mit viel Spaß und einigen Tricks feine Gerichte, die auch zu Hause ganz leicht nachzukochen sind. Vom Eintopf, Fisch, Kurzgebratenem bis zum Süßen kochen wir mit Haubenkoch Johann Wöls unter dem Motto: einfach zubereitet und raffiniert angerichtet. Ein gemeinsames Abendessen (auch gerne mit der Partnerin) rundet den Kochkurs ab.

Leitung: Johann Wöls, Landhotel-Restaurant Hubinger
Kosten: € 75,00 Teilnahmebeitrag (inklusive mehrgängigem Menü und Getränke). Essen für eine eingeladene Person ohne Kochkurs (ab 17.30 Uhr): € 25,00
Anmeldeschluss: 3. Februar



Magdalena Feiner



Franz Feiner



Erika Pammer



Anna Pfleger



Johann Wöls



Sabrina Sohr-Kleinschuster

Tanken Sie Energie für das ganze Jahr

Burn-In-Seminar für Frauen

Samstag, 7. Februar, 9.00 Uhr
bis Sonntag, 8. Februar, 13.00 Uhr

Wir werden ein kraftvolles Wochenende miteinander verbringen und bei verschiedenen Entspannungsübungen, Yoga und Mentaltraining den Alltag hinter uns lassen. Wir nehmen uns die Zeit für Körper und Seele, um uns wieder intensiv zu spüren und ganz loszulassen. Bewegung in der Natur, ganz in der Achtsamkeit verbindet uns wieder mit der unerschöpflichen Energiequelle. Neuste Erkenntnisse aus der Neurobiologie zeigen uns, wie wichtig unsere Gedanken sind und wie wir durch „richtiges Denken“ einem Energieverlust gegensteuern können.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke und wenn vorhanden Walking-Stöcke

Leitung: Sabrina Sohr-Kleinschuster, Diplom-Biologin, Entspannungstrainerin, Burn-Out-Prophylaxe-Trainerin, Mentaltrainerin, Yoga-Trainerin und Nordic-Walking-Instructorin

Kosten: € 85,00 Teilnahmebeitrag + € 62,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 67,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 2. Februar

Tanz und Meditation geben dem Göttlichen Raum

Weiterbildung – „einfach urlauben“ begleiten

Mi, 4. März, 14.30 Uhr bis Do, 5. März, 17.00 Uhr

Zu dieser Weiterbildung für Begleiterinnen sind auch Interessentinnen sehr herzlich eingeladen. In unseren Weiterbildungen gibt es neben der Reflexion und der Planung der Erholungsangebote verschiedene Schwerpunkte. Als methodischer und für die Praxis bereichernder Impuls wird Tanz und Meditation im Mittelpunkt stehen. Tanzend und meditierend werden wir uns von außen unserem Innersten annähern, uns selber wahrnehmen und dem Göttlichen in uns Raum geben. Weiters werden pädagogisch-methodische Impulse und spirituelle Elemente diese Weiterbildung bereichern. Begleiterinnen sind Frauen, die mit hoher pädagogischer Kompetenz und großem Einfühlungsvermögen unsere Erholungsangebote begleiten.

Leitung: Mag^a Anna Pfleger MBA, Leiterin Haus der Frauen und Erika Pammer, Bewegungspädagogin, Meditationsleiterin

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

Anmeldeschluss: 2. März

Ich lass mich nicht unterkriegen!

Wir stärken unsere Widerstandskraft

Freitag, 6. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Wir besprechen die 7 Säulen der Resilienz, die uns helfen können, belastende und frustrierende Lebenssituationen besser zu meistern. Wir entwickeln konkrete Schritte, um unsere psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken, sammeln Ideen zur individuellen Entlastung im beruflichen wie privaten Alltag, probieren eine Atemtechnik aus und erobern persönliche Energiequellen zurück.

Leitung: Drⁱⁿ Lisa Neubauer, diplomierte Trainerin, eingetragene Mediatorin, Lebensberaterin in selbständiger Praxis

Kosten: € 75,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 2. März

Yoga

Seminar mit Gongmeditation

Samstag, 14. 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. Den krönenden Abschluss bildet ein Gong-Klangbad. 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: € 37,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 11. März

Gartl'n

Vortrag und Gespräch

Dienstag, 24. März, 14.30 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: 19. März

Was gibt mir Halt? Was macht mich frei?

Systemische Aufstellungsarbeit

Freitag, 10. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

Wir sind eingebettet in verschiedene Systeme. Dies stärkt uns den Rücken und gibt uns Halt. Wir können aber auch verstrickt sein in die Lebensgeschichte anderer, was dann verschiedenste Symptome, Krankheiten und Probleme zur Folge haben kann. Durch die Methode der Aufstellung können wir die Dynamik in Systemen sichtbar machen. Dies ermöglicht Frauen und Männern, eingefahrene belastende Muster zu durchbrechen und neue Lösungswege zu erleben.

Leitung: Mag^a Ingrid Kainer, Psychotherapeutin, systemische Familientherapie

Kosten: € 30,00 Teilnahmebeitrag ohne Aufstellung, € 210,00 Teilnahmebeitrag mit Aufstellung (für die Aufstellungen werden max. 4 Anmeldungen entgegengenommen), € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 7. April



Lisa Neubauer
Bernadette Beiwl-Kletzer
Christoph Harb
Ingrid Kainer

Frühlingswiesen kulinarisch genießen

Wildkräuterwanderung mit Kräuterkochen

Freitag, 24. 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, und Ulrike Lueger, diätetisch geschulte Köchin, Wirtschaftsleiterin Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum

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

Anmeldeschluss: 21. April

Gesellschaft & Generationen

Tauschen fördert Talente

Talentednetz Oststeiermark

Mittwoch, 11. Februar, 19.00 Uhr

Weitere Termine: 11. März (19.00 Uhr), 8. April, 13. 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, talentednetz@gmx.at)

Die Teilnahme ist kostenlos.

Keine Anmeldung erforderlich



Waltraud
Amesbauer-
Fabsits



Ulrike
Lueger



Maria
Prem



Roswitha
Windisch-
Schnattler



Maria
Prieler-
Woldan

„In den Schuhen der/des Anderen gehen“

Validation – dreiteilige Seminarreihe

Freitag, 27. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Termine: Montag, 13. April und 4. Mai,
jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Validation nach Naomi Feil ist ein Weg zum verständnisvollen und wertschätzenden Umgang mit verwirrten, alten Menschen. In dieser Seminarreihe lernen Sie die Grundlagen, Prinzipien und Ziele der Validation näher kennen, das Verhalten des betroffenen Personenkreises besser zu verstehen, 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: Roswitha M. Windisch-Schnattler, zertifizierte Validationslehrerin, DGKS, Dipl. Ehe- und Familienberaterin

Kosten für alle drei Termine: € 170,00 Teilnahmebeitrag und € 36,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/ Teejause

Anmeldeschluss: 24. März

Noch ist Feuer unter der Asche ...

Das Konzil und die Frauen

Freitag, 10. April, 19.00 Uhr

50 Jahre nach dem Zweiten Vatikanischen Konzil hat das frauenspezifische Engagement in der Kirche bereits ganz andere Voraussetzungen als damals. Aber trotz vieler Verbesserungen steht eine vollständige Gleichstellung von Frauen in der katholischen Kirche noch aus. Weitgehend vergessen sind die Pionierinnen, die schon zu Zeiten des Konzils Wegbegleiterinnen der Gleichstellung von Frauen in der Kirche waren: die Schweizer Juristin Gertrud Heinzelmänn und die drei deutschen Theologinnen Iris Müller, Ida Raming sowie Josefa Theresia Münch. Ihr Leben und Wirken stehen im Zentrum dieses Impulses.

Leitung: Drⁱⁿ Maria Prieler-Woldan, Seelsorgerin, Erwachsenenbildnerin, Beraterin

Kosten: € 8,00 Teilnahmebeitrag. Gerne können Sie bei uns im Anschluss Nächtigung und Frühstück vergünstigt buchen – im DZ: € 30,00 und im EZ: € 35,00

Tipp: Frauenfrühstück am Samstag, 11. April (siehe S. 35)

Anmeldeschluss: 7. April



*Fingerfood-Dekospass
mit Ulrike Lueger und
Margrit Schweighofer,
September 2014*



*Herbstfeuer mit Waltraud
Amesbauer-Fabsits,
Oktober 2014*

Wie immer:
Alles wie im
Himmel.

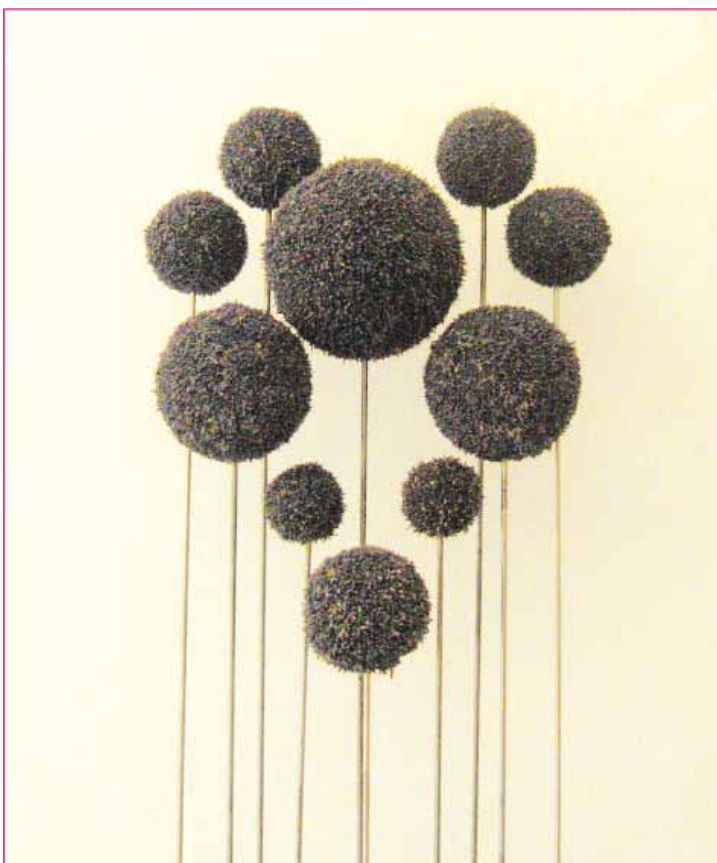
*Vernissage Lotte
Hubmann, Farbmahl,
Oktober 2014*

*Jodeln mit
Herbert
Krienzer und
Nikola Laube,
Oktober
2014*



Veranstaltungen Februar bis Mai 2015

Das Haus-der-Frauen-Programm auf einen Blick –
zum Herausnehmen



Aus unserem Haus



Veranstaltungen Februar bis Mai 2015

FEBRUAR

	3.2.	Körndlbrot und „schnelle Weckerl“, <i>Brotbackkurs</i>	37
ab	5.2.	Jede/r kann zeichnen lernen, <i>Zeichenkurs</i>	38
	6.2.	Im Strom des Lebens sein, <i>Tanz und Meditation</i>	16
	6.2.	Leicht gekocht und fein gespeist, <i>Kochkurs für Männer</i>	22
ab	6.2.	Jede/r für sich und doch gemeinsam, <i>Urlaubsangebot einfach frei</i>	14
	6.2.	KlangSprache, <i>Trommel-Workshop</i>	38
ab	7.2.	Tanken Sie Energie für das ganze Jahr, <i>Burn-In-Seminar</i>	23
ab	8.2.	Wenn nicht jetzt – wann dann? <i>Urlaub einfach lebendig</i>	12
	9.2.	Was ist Liebe? <i>Frauenliturgie</i>	16
	11.2.	Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	26
	12.2.	So weit, so gut, <i>Vernissage</i>	39
ab	16.2.	einfach für mich, <i>Urlaub</i>	9
	18.2.	Ja nicht schlampig glauben! Oder doch?, <i>Besinnungstag</i>	17
	20.2.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Workshop</i>	39
	23.2.	Himmelsbruch, <i>Exerzitien im Alltag</i>	17
	24.2.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	40
ab	27.2.	Meditationslehrgang, <i>Modul 1</i>	15

MÄRZ

ab	1.3.	as Lebn gspirn, <i>Urlaub einfach miteinander</i>	10
ab	4.3.	Tanz und Meditation geben dem Göttlichen Raum, <i>Weiterbildung für Begleiterinnen</i>	23
	5.3.	Die Osterhasen kommen! <i>Keramik-Workshop</i>	40
	6.3.	Ich lass mich nicht unterkriegen! <i>Seminar</i>	24
	6.3.	Begreift ihr meine Liebe? <i>Liturgiefeier zum Weltgebetstag der Frauen</i>	18
	11.3.	Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	26
	13.3.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Workshop</i>	39
ab	13.3.	I schau auf mi, <i>Urlaub einfach miteinander</i>	11
	14.3.	Yoga, <i>Seminar mit Gongmeditation</i>	24
	20.3.	Frühlingskur mit Grün-Smoothie, <i>Kräuter-Workshop</i>	41
	21.3.	Tanzend meine Mitte finden, <i>Workshop</i>	18
	21.3.	Eine Welt – eine Menschheitsfamilie, <i>Einkehrtag</i>	19
ab	23.3.	einfach für mich, <i>Urlaub</i>	9
ab	23.3.	Kreative Tage vor Ostern, <i>Urlaubsangebot einfach für mich</i>	9
	24.3.	Gartl'n, <i>Vortrag</i>	25
	24.3.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	40
	25.3.	Osterbrot und -pinze, <i>Backkurs</i>	41
	26.3.	Weidenkränze binden und Eierfärben, <i>Kreativworkshop</i>	42



ab	27.3.	„In den Schuhen der/des Anderen gehen“, Dreiteilige Seminarreihe	27
	27.3.	Palmbesen binden und Eier verzieren, Kreativworkshop	42
	27.3.	Klänge für die Seele, Klangkonzert	19
ab	29.3.	Heilsame Tage vor Ostern, Urlaub einfach lebendig	13
	30.3.	Kostbares Liebeszeichen, Frauenliturgie	20
	31.3.	Aufatmen und neue Blicke wagen, Spiritueller Impuls	20

APRIL

	8.4.	Tauschen fördert Talente, Tauschkreis	26
	10.4.	Was gibt mir Halt? Was macht mich frei? Aufstellungsarbeit	25
	10.4.	Noch ist Feuer unter der Asche ..., Vortrag	27
	11.4.	Was der Seele schmeckt ..., Frauenfrühstück	35
	12.4.	Tanz in den Frühling, Volkstanzcafé	43
ab	13.4.	einfach für mich, Urlaub	9
	17.4.	Die heilsame Kraft des Singens, Workshop	39
ab	19.4.	Genussvolle Tage zum Entlasten, Urlaub	13
	20.4.	Mit allen Wassern gewaschen, Frauenliturgie	21
	21.4.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, Tarockabend	40
	24.4.	Frühlingswiesen kulinarisch genießen, Kräuterwanderung	26
	24.4.	...was auch immer mir blühen mag..., Spirituelle Nachtwanderung	21
ab	26.4.	Lebensqualität im Alter (LimA), Urlaub einfach miteinander	11

MAI

	5.5.	Mütter lehren Töchter – Töchter prägen Mütter, Ein Tag für meine Mutter und mich	37
	9.5.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, Flohmarkt	43
	13.5.	Tauschen fördert Talente, Tauschkreis	26
	18.5.	Blüten und Kräuter für Tisch und Tafel, Kreativworkshop	44
ab	18.5.	einfach für mich, Urlaub	9
	18.5.	Liebe lässt leben, Liturgie für Frauen und Männer	22
	19.5.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, Tarockabend	40
	21.5.	Die kleine Kräuter-Hausapotheke, Vortrag und Gespräch	44
	22.5.	Die heilsame Kraft des Singens, Workshop	39
	29.5.	Jodeln am Kuchltisch, Kulinarischer Singtag	45
	30.5.	Candlelight-Dinner inkl. Übernachtung, für FreundInnen und Liebende	45

Auf den Spuren bedeutender Frauen

Frauenreise nach Deutschland

24. bis 29. August 2015

Die zweite Frauenreise führt uns zu bedeutenden historischen Stätten großer Frauen und Mystikerinnen wie Elisabeth von Thüringen auf die Wartburg, Gertrude nach Helfta, Katharina Bora nach Eisleben. Auf unserem Reiseprogramm stehen auch kulturell und kunsthistorisch wichtige Städte und Sehenswürdigkeiten wie Quedlinburg, Gernrode, Meißen, Dresden u.a. Viele neue Eindrücke werden durch Begegnungen mit Menschen, durch kompetente Führungen und vielfältige Besichtigungen Ihr Blickfeld weiten.

Reiseroute

Tag 1: St. Johann bei Herberstein, Fahrt Richtung Wels - Passau - Regensburg - Nürnberg - Bamberg (Führung in der faszinierenden „Weltkulturerbe-Stadt“; einzigartiger romanischer Dom mit dem weltberühmten „Bamberger Reiter“); Helfta (ÜNF).

Tag 2: Wartburg (auf etwa 400 Meter hoch gelegenen Felsplateau Fachwerk-Burg mit herrlicher Aussicht über Thüringens Landschaft: Wirkungsstätte der Heiligen Elisabeth, UNESCO Weltkulturerbe); Lutherstadt Eisleben mit seinem kulturhistorischen Reichtum (Katharina von Bora; Ehefrau Martin Luthers)

Tag 3: Fahrt auf der Romantikstraße. Gernrode mit der Besichtigung der Kirche St. Cyriakus (eine der ältesten Kirchen Nordeuropas), Quedlinburg (UNESCO- Weltkulturerbe), malerische Gassen, romanische Kirchen – Führung unter dem Thema: „Quedlinburger Frauen schreiben Geschichte“, Helfta (Besichtigung des Zisterzienserinnen-Klosters der Hl. Mechtild von Magdeburg und der Hl. Gertrud von Helfta; angestrebt wird ein Gespräch mit Ordensfrauen).

Tag 4: Meißen (über 1000-jährige Stadt mit mittelalterlichem Stadtbild und romantischen Gassen; bekannt durch edles Porzellan – historische Stadtführung, Albrechtsburg (architektonisches Meisterwerk; seit 1710 die erste europäische Porzellanmanufaktur; über 150 Jahre wurde in den spätgotischen Schlossräumen das „Weiße Gold“ produziert), Dom (nahezu stilreiner gotischer Bau), Besuch der Porzellanmanufaktur (in den Schauwerkstätten die Entstehung des weltberühmten Meißener Porzellans hautnah miterleben).

Tag 5: Dresden (sächsische Landeshauptstadt): Exklusiver Stadtrundgang durch die im zweiten Weltkrieg am stärksten zerstörte aber vollständig rekonstruierte historische Altstadt, Besuch der Frauenkirche (prachtvoller barocker Kuppel-Bau; im 2. Weltkrieg zerstört, in DDR-Zeit Ruine als Mahnmahl wider den Krieg; 2005 wiederaufgebaut): Ort der Begegnung – Ort der Hoffnung – Ort der Erinnerung

Tag 6: Rückfahrt über „die goldene Stadt“ Prag nach St. Johann bei Herberstein

Inklusive:

- Fahrt mit Luxusbus (ab/bis St. Johann bei Herberstein)
- Unterbringung in Hotels (Doppelzimmer/Einzelzimmer) mit Halbpension
- Eintritte, Besichtigungen, Guides, Führungen, Trinkgelder
- Kompetente Reiseleitung

Preis pro Teilnehmerin: € 650,- alles inklusive im DZ
(€ 65,- Einzelzimmerzuschlag)

Anmeldeschluss: 7. April 2015

Information und Anmeldung:

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau

8222 St. Johann bei Herberstein 7

Tel. 03113/2207 | kontakt@hausderfrauen.at

hausderfrauen.at | facebook.com/hausderfrauen

Impressionen der Frauenreise 2013:



Vorschau auf die kommende Reise:



Kloster Helfta



Dresden



Meißner Porzellan



*Germ Speisen mit
Grete Auer,
Oktober 2014*

Das Haus
strahlt ganz
viel Wärme
aus.



*Biblische Figuren mit
Elisabeth Waltersdorfer,
November 2014*



*Vom Ton zur Keramik
mit Nikola Laube,
November 2014*

Sobald man das
Tor öffnet, fühlt
man sich wie zu
Hause!



Was der Seele schmeckt ...

Die Geschmäcker des Lebens verkosten, Frauenfrühstück

Samstag, 11. April, 8.30 bis 12.00 Uhr

Vieles „schmeckt“ uns im Leben nicht: zu viel Zeit- und Leistungsdruck, Schicksalsschläge, Einsamkeit. Manches bleibt ungenießbar, anderes verdauen wir und ziehen schließlich daraus Kraft. Genießen und damit Leib und Seele nähren können wir aber täglich. Wir spüren an diesem Vormittag den Grundgeschmäckern des Essens nach. Mit Impuls-gedanken, Austausch, Stille, Musik und Bewegung ver-kosten wir, was uns gut tut und in welchem Maß: Bitteres und Salziges, Saures und Süßes – und lassen es in ein köst-liches Haus-der-Frauen-Frühstück übergehen.

Leitung: Drⁱⁿ Maria Prieler-Woldan, Seelsorgerin, Erwachsenenbildnerin, Beraterin

Kosten: € 25,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Frühstück + alle Verkostungen)

Tipp: Besuchen Sie auch die Abendveranstaltung am 10. April (siehe S. 27)

Anmeldeschluss: 8. April



Maria Prieler-Woldan

VEREIN FÜR FEINES KUNSTHANDWERK
UND BÄUERLICHE SPEZIALITÄTEN

EigenArt
in der Mühle



**EigenArt ab sofort nur mehr
in der Ottersbachmühle!
Fr - So, 11 - 19 Uhr**

www.ottersbachmuehle.at/eigenart

EigenArt in der Ottersbachmühle, 8093 Wittmannsdorf 14
eigenart@ottersbachmuehle.at, Tel. 0664 64 38 153

Toleranz.

Wir wissen ja nicht, was gilt

frühjahrs**AKADEMIE**
Stift Vorau

6. Frühjahrsakademie Stift Vorau

Freitag, 17. April 2015, 19.00 – 21.00 Uhr

Podiumsdiskussion

mit Regina Polak, Theologin,
Julya Rabinowich, Schriftstellerin
und Peter Strasser, Philosoph

Samstag, 18. April 2015, 9:00 Uhr – 16.00 Uhr

„Neue Formen des Zusammenlebens“

Menschen, die mit diesem Thema Erfahrungen haben oder sich damit beschäftigen:

- Mag. Heinz Schubert, Kurator der evang. Heilandskirche in Graz
- Mag. Bernhard Preiß, Pfarrer Kirchberg und St. Margarethen a.d.Raab
- Dr. Mario Vötsch, Institut für Organisation und Lernen der Universität Innsbruck
- Ruth Jaroschka, Vorsitzende der Frauenkommission Diözese Graz-Seckau

Abschluss mit Regina Polak und einer Lesung von Julya Rabinowich

Leitung: Chorherrenstift Vorau; Haus der Frauen Erholungs- und Bildungszentrum; Kapuzinerkloster Hartberg; Verein Kirche St. Stefan

Mitveranstalterin: Frauenkommission der Diözese Graz-Seckau

Anmeldung im Bildungshaus des Stiftes Vorau:

03337/2815-0 | office@bildungshaus.eu | stift-vorau.at



St. Johanner
Bauernbrot

PÖTZ - SCHNEIDER
Tel. 03113 / 2305 Fax:-4

8222 St. Johann b. H. 68
... schmeckt immer gut!

Mütter lehren Töchter – Töchter prägen Mütter

Ein Tag für meine Mutter und mich

Dienstag, 5. Mai, 8.30 bis 17.00 Uhr

Wir starten mit einem Genussfrühstück im Haus der Frauen und stellen uns danach die Frage: Die Beziehung zur Mutter prägt das Leben und die Persönlichkeit der Tochter. Prägt umgekehrt auch die Tochter das Leben der Mutter?

Durch Impulse und persönlichen Erfahrungsaustausch erweitern wir unseren Beziehungshorizont und richten unseren Blick auf all die wertvollen Dinge, die wir ohne unsere Töchter glatt „übersehen“ hätten, die wir ohne unsere Mütter niemals erlebt hätten. Den Vormittag leitet inhaltlich Anna Pfleger, nach dem Mittagessen wird Margrit Schweighofer mit uns zum Thema passend Blumenarrangements gestalten, Magdalena und Veronika Feiner feiern mit uns den spirituellen und musikalischen Abschluss.

Leitung: Mag^a Anna Pfleger MBA, Leiterin des Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum, Mag^a Margrit Schweighofer, Bio-Blumenlandwirtin, Magdalena Feiner, Dipl.Pädⁱⁿ und Mag^a Veronika Feiner

Kosten: € 110,00 alles inklusive für Mutter und Tochter (Teilnahmebeitrag, Frühstück, Mittagessen, Kaffee-Teejause)

Anmeldeschluss: 29. April

Lebenskultur & Kreativität

Körndlbrot und „schnelle Weckerl“

Brotbackkurs

Dienstag, 3. Februar, 14.00 bis 18.00 Uhr

Hausbrot, Vollkornbrot und „schnelle Weckerl“ – an diesem Nachmittag steht das Backen von Brot im Mittelpunkt.

Mitzubringen: 1 Schürze, Behälter für Kostproben

Leitung: Grete Auer, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft und Seminarbäuerin

Kosten: € 50,00 Teilnahmebeitrag inkl. Lebensmittelkosten und Seminarunterlagen

Anmeldeschluss: 30. Jänner



Anna Pfleger



Margrit Schweighofer



Magdalena Feiner



Veronika Feiner



Grete Auer

Jede/r kann zeichnen lernen

Zeichenkurs für Jung und Alt

Donnerstag, 5. Februar, 16.00 bis 20.30 Uhr
Weitere Termine: 19., 26. Februar, 5., 12., 19., 26.
März, 9., 16. und 23. April 2015

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: 2. Februar

KlangSprache

Trommel-Workshop

Freitag, 6. Februar 19.00 bis 22.00 Uhr

Trommeln ist mehr als ein Musizieren auf Schlaginstrumenten. Bei nahezu allen indigenen Völkern dienen Trommeln als Kommunikationsmittel und Kontaktinstrumente: Untereinander, zum Selbst, zum Himmel und zur Erde. Auch heute noch trägt das Trommeln zur inneren Harmonie bei, fördert unser Rhythmusgefühl, setzt Energie frei und macht einfach Spaß. In diesem Workshop lernen Sie traditionelle und moderne Rhythmen kennen, es gibt aber auch die Möglichkeit, frei miteinander zu spielen und zu improvisieren. Lassen Sie sich ein auf Stunden voller Lebensfreude und Bewegung!

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Trommeln (Djembé, Conga, Darbukka), wenn nicht vorhanden, bitte bei der Anmeldung bekannt geben.

Leitung: Mag^a Rita Skultéty, Schlagwerkerin

Kosten: € 25,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 3. Februar

So weit, so gut

Vernissage

Donnerstag, 12. Februar 2015, 19.00 Uhr

Bilder, die Gefühlen und Fragen Ausdruck geben, die Antworten suchen und Wege beschreiben. Die Werke der Künstlerin Marianne Gruber sind abstrakt, zum Teil reduziert und manchmal auch konkret, alle sind sehr vielschichtig. Sie spiegeln Herausforderungen und Fragen des Lebens wider. Verwendete Materialien und Techniken sind großteils Acryl auf Leinen, aber auch Mischtechniken mit Öl, Wachs und Papier. Bewegt wird die Ausstellungseröffnung durch Ursel Burek und ganz besondere tanzende Frauen, musikalisch wird sie begleitet von Daniel Hochegger an der Gitarre.



Dauer der Ausstellung: bis Ende Mai
Künstlerin: Marianne Gruber

Die heilsame Kraft des Singens

Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 20. Februar, 19.00 Uhr

Weitere Termine: 13. März, 17. April, 22. Mai 2015

Beherrztes Singen ist ein Gesundheitsexier 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



Adriana
Schatzmayr

Rita
Skultéty

Marianne
Gruber

Melanie
Kulmer

Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen

Tarockabend

Dienstag, 24. Februar, 18.00 Uhr
Weitere Termine: 24. März, 21. April,
19. Mai



Tarockbegeisterte treffen sich monatlich zu unterhaltsamen und spannenden 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. Mit Ihrer Anmeldung sichern Sie sich den Platz in einer Spielrunde.

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

Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: jeweils der vorhergehende Freitag bis
12.30 Uhr

Die Osterhasen kommen!

Keramik-Workshop

Donnerstag, 5. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Wir formen Dekoratives für den festlichen Ostertisch oder für Haus und Garten aus Ton. Wir lernen die Grundzüge der Modellier- und Aufbaukeramik. Das angenehme Ambiente des Hauses und das kreative Arbeiten mit dem weichen Werkstoff lässt uns abschalten und zur Ruhe kommen.

Mitzubringen: Wassergefäß (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) + € 10,00 Materialkosten
Falls erwünscht, ist für einen Glasurbrand der Werkstücke eine Vorauszahlung am Kurstag erforderlich.

Anmeldeschluss: 2. März

Frühlingskur mit Grün-Smoothie

Heil- und Wildkräuter-Workshop

Freitag, 20. März, 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr

Gerade richtig zur Fastenzeit schenkt uns die Natur reinigende Wirkstoffe zum Entschlacken des Körpers. Bei einer kleinen Wanderung lernen wir die Wuchsorte einiger heilkräftiger Wildpflanzen im Vorfrühling und deren Inhaltsstoffe kennen. Wir sprechen über Sammeln, Trocknen, Lagerung und Anwendung der Pflanzenteile, lernen die Herstellung von Teemischungen, Ölen und Tinkturen für die eigene Hausapotheke und verkosten einen selbst gemachten Wildkräuter-Smoothie.

Mitzubringen: feste Schuhe, Regenschutz bei Schlechtwetter, eventuell Notizheft

Leitung: Drⁱⁿ Nikola Laube, Botanikerin

Kosten: € 35,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause) + ca. € 5,00 Materialien und Unterlagen

Anmeldeschluss: 17. März

Osterbrot und -pinze

Backen für Ostern

Mittwoch, 25. März, 14.00 bis 18.00 Uhr

Selbstgemachtes Osterbrot, Osterpinzen und viele weitere Köstlichkeiten aus Germ werden an diesem Nachmittag die Vorfreude auf Ostern vergrößern.

Mitzubringen: 1 Schürze, Behälter für Kostproben

Leitung: Grete Auer, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft und Seminarbäuerin

Kosten: € 50,00 Teilnahmebeitrag inkl. Lebensmittelkosten und Seminarunterlagen

Anmeldeschluss: 23. Oktober



Barbara
Hatzl



Nikola
Laube



Grete
Auer

Weidenkränze binden und Eierfärben

Kreativworkshop

Donnerstag, 26. März, 14.30 bis 16.30 Uhr

Lassen Sie sich einführen in die Technik des Färbens von Eiern mit Naturfarben, Kräutern und Gräsern 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: 23. März

Palmbesen binden und Eier verzieren

Kreativworkshop

Freitag, 27. März, 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 Liederbüchern zu verzieren.

Leitung: Monika Absenger und Anni Wurzinger, Kreativtechnikerinnen des Vereins EigenArt

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

Materialien werden bereitgestellt und extra verrechnet, können aber gerne auch mitgebracht werden.

Anmeldeschluss: 24. März



Gertrud
Kulmer



Monika
Absenger



Anni
Wurzinger



Fritz
Frohofer



Barbara
Hatzl

Tanz in den Frühling

Volkstanzcafé für Frauen und Paare

Sonntag, 12. April, 14.00 bis 18.00 Uhr

Ein vergnüglicher Nachmittag für Frauen und Männer jeden Alters: In geselliger Runde tanzen bzw. lernen wir einfache, überlieferte steirische Volkstänze und Figurentänze aus verschiedenen alpenländischen Regionen. Sie sind mit oder ohne TanzpartnerIn herzlich willkommen.

Leitung: Fritz Froihofer, Tanzleiter der ARGE Volkstanz Steiermark, und Mag^a Barbara Hatzl, Tanzpädagogin

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

Anmeldeschluss: 8. April

Steirergwand aus zweiter Hand

Flohmarkt

Samstag, 9. Mai,
9.00 bis 17.00 Uhr

„Trachtiges“ vom Dirndlkleid und Anzug über Bluse, Schürze, Jacke, Tasche, Tuch und Hut bis zu Schmuck und mehr finden Sie beim Flohmarkt des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*. Stöbern Sie nach Herzenslust – Sie entdecken bestimmt das eine oder andere schöne Stück für sich.

Für Speis´ und Trank sowie für ein unterhaltsames musikalisches Rahmenprogramm ist in bewährter Haus-der-Frauenweise gesorgt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Falls Sie uns ein besonderes Stück für diesen Flohmarkt schenken wollen: Detaillierte Informationen zu den Sammel- und Abgabemöglichkeiten finden Sie auf Seite 51.

Der Reinerlös des Flohmarktes kommt dem Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum zugute.

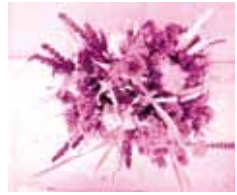


Blüten und Kräuter für Tisch und Tafel

Workshop: Tischdekorationen

Montag, 18. Mai, 9.00 bis 14.00 Uhr

Gestaltungen aus Blüten und Zweigen, arrangiert in passenden Gefäßen. In unseren Workshops erlernen Sie die richtigen Handgriffe und Zutaten für Ihre perfekte Tafel. Welche Möglichkeiten für passende Gefäße gibt es, welche Bestandteile für eine wunderbare Tischdekoration dürfen nicht fehlen? Wir zeigen Ihnen alle Tricks! Und Ihre Gäste werden staunen!



Das gesamte Material wird von der Leiterin gestellt.

Leitung: Mag^a Margrit Schweighofer, Bio-Blumenlandwirtin

Kosten: € 75,00 Teilnahmebeitrag inkl. Materialkosten + € 13,00 Mittagessen mit Getränk

Anmeldeschluss: 13. Mai

Die kleine Kräuter-Hausapotheke

Impuls und Gespräch

Donnerstag, 21. Mai, 14.30 bis 17.30 Uhr

Jahrtausende lang nutzte der Mensch die Heilkräfte der Natur. Heute besinnen wir uns wieder zunehmend auf das Wissen von kräuterkundigen Menschen und entdecken die vielfältige Wirkung von Pflanzen und Kräutern neu.

Inhalte dieses Nachmittages werden sein:

- neun Heilkräuter, die uns durch das Jahr begleiten und in keiner Hausapotheke fehlen sollten
- einfache Anwendungen wie Wickel, Einreibungen mit Ölen oder das Mischen von Kräutern zum Aufguss kennen lernen

Nach der Einführung in die Kräuterheilkunde aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin (TEM) ist jede/r eingeladen zum Gespräch und Austausch

Leitung: Kerstin Schierl, DGKS, Trainerin für traditionell europäische Medizin(TEM)

Kosten: € 40,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause) + ca. € 5,00 Materialien und Unterlagen

Anmeldeschluss: 18. Mai

Jodeln am Kuchltisch

Kulinarischer Singtag



Freitag, 29. Mai, 15.00 bis 19.00 Uhr

Ein kulinarisch musikalischer Streifzug zwischen Schweinsbeuschl(-Jodler) und regionaler Küche vom Feinsten. Jodeln ist stimmungsaufhellend und kraftspendend, es vermag Lebensfreude wie auch innere Ruhe zu schenken. Und vor allem: Jede/r kann es lernen! Es erwarten Sie ein kleiner Jodelschnupperkurs und ein kulinarischer Nachmittag und Abend mit Kaffeejause und abgestimmtem Abendessen. Wir freuen uns auf geschmackige Jodler!

Leitung: Herbert Krienzer und Nikola Laube, JodellehrerInnen vom Steirischen Volksliedwerk

Partnerin: in Zusammenarbeit mit dem Steirischen Volksliedwerk

Kosten: € 32,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten, Kaffee/Teejause und 3 gängiges Abendessen mit Getränk

Anmeldeschluss: 26. Mai

Candlelight-Dinner inkl. Übernachtung

für FreundInnen und Liebende

Samstag, 30. Mai 2015, 18.00 Uhr

Im Wonnemonat Mai und dem Jahr der Liebe möchten wir Sie gemeinsam mit einer Freundin/einem Freund oder Ihrer Partnerin/Ihrem Partner zu einem Candlelight-Dinner verführen. Genießen Sie den Frühling mit kulinarischen Köstlichkeiten unseres Hauses. Das Dinner wird von der Gruppe `Behind soul` musikalisch umrahmt. Nehmen Sie sich Zeit – **einfach für uns!**



Foto: Ikanus

Spezielles Angebot: € 120,00 Dinner for two + Nächtigung mit Frühstück im Zweibettzimmer (Getränke werden extra verrechnet)

Anmeldeschluss: 26. Mai

„Wer ganz genießt, lebt wirklich.“

Karoline von Günderrode



Margrit Schweighofer
Kerstin Schierl
Herbert Krienzer
Nikola Laube

„Das Größte ist die Liebe“ (1Kor 13,13)

Lange Nacht der Frauenspiritualität

Freitag, 12. Juni 2015

Von der gemeinsamen Eröffnungsfeier um 19.00 Uhr über vielfältige Workshops zu verschiedenen Themen wie Schöpfungsverantwortung, Liebesgeschichten und Heirats-sachen, Clownerie, Bibliolog, Heilsames Singen ... bis zur abschließenden Frauenliturgie um 24.00 Uhr wird diese Lange Nacht gestaltet.

Ein bunter spiritueller Abend, an dem wir die Lust und die Freude am Leben feiern.

Merken Sie sich diesen Termin vor!



Vorschau:

Lehrgang Gewaltfreie Kommunikation

Eine Sprache des Herzens

Einführung: Fr., 18. September 2015

1. Modul: 25. – 27. September 2015

2. Modul: 16. – 18. Oktober 2015

3. Modul: 13. – 15. November 2015

BENEDIKTINERINNEN-KLOSTER ST. GABRIEL

„Überall ist Gott gegenwärtig. Das wollen wir ohne jeden Zweifel ganz besonders dann glauben, wenn wir Gottesdienst feiern.“

Benediktus-Regel



karlzotter.com

Wir laden ein zu unseren

Gebetszeiten in der Kloster-Kapelle

6.55 Morgengebet (ca. 40min)

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

Die Komplet beten wir am Mo, Di, Do, Fr im Anschluss an die Eucharistiefeier, am Samstag und Sonntag nach der Vesper.

und zum

Friedensgebet

an jedem ersten Donnerstag im Monat, jeweils 19.00 bis 19.30 Uhr

Termine: 5. Februar, 5. März, 7. Mai

Weitere Angebote

- Einzelexerziten (3 bis 7 Tage, siehe Seite 55)
Elemente der Exerziten sind:
 - Stille
 - tägliches Begleitgespräch mit Impuls
 - persönliche Gebetszeiten
 - Möglichkeit der Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern
- Tage der Stille
- Exerziten im Alltag (siehe Seite 17)
- Geistliche Begleitung
- Gespräch

Kontakt:

Sr. Hildegard Altmann

Tel. 0676/8742 7234; E-Mail: kloster.st.gabriel@utanet.at

Aktion Familienfasttag 2015

„teilen spendet zukunft“

Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand

Suppenessen im „Kircheneck“ mit Willi Haider

18. Februar 2015, ab 11Uhr

Herrngasse 23, 8010 Graz (neben der Stadtpfarrkirche)

**Benefizsuppenessen in der Grazer Burg
auf Einladung des Landes Steiermark**

26. Februar 2015, 13:00 Uhr

Grazer Burg, Freiheitsplatz 6, 8010 Graz

Familienfasttag

27. Februar 2015

Die Sammlung zum Familienfasttag findet am 1. März 2015 in den Pfarren statt.

Eröffnung der Ausstellung

**Plakatsmotive von 1958 bis 2015 der Aktion Familienfasttag
„Von der Hungerhilfe zur Entwicklungszusammenarbeit heute“**

2. März 2015, 18:30 Uhr

Afro-Asiatisches Institut, Leechgasse 22, 8010 Graz

Dekanatsbildungstage der kfb

Einander.begegnen@kfb.at

Achtsam und offen zum neuen WIR

Passend zu diesem Jahresthema der kfb finden von Jänner bis April 2015 die Dekanatsbildungstage in der ganzen Steiermark statt. Begegnungen finden in unterschiedlichsten Formen statt.



Weltgebetstag 2015

Weltgebets-Vorbereitungstag für die Steiermark

17. Jänner 2015, 9:00 – 16:00 Uhr

ABC-Pfarrzentrum Andritz

**Vorbereitungstage für die Dekanate Oberes Ennstal, Bad Aussee
und Admont**

9. Jänner 2015, 19:00 Uhr

Evangelisches Pfarrzentrum Liezen

Ökumenischer Weltgebetstag - 6. März 2015

Die Veranstaltungsorte finden Sie unter <http://kfb.graz-seckau.at/>



Katholische
Frauenbewegung



VEREIN Wir für das Haus der Frauen

AUS UNSERER BAUSTEINAKTION

Neu! Häferlgespräche

Erweitert und neu aufgelegt: In dem beliebten Kochbuch-Klassiker *Häferlgespräche* finden Sie neben bewährten Rezepten viele neue Kreationen aus der Rezeptsammlung des Hauses, garniert mit Texten verschiedener Autorinnen und Autoren. Kurzum: ein Kochbuch für Leib und Seele.

236 Seiten, Spiralbindung;
Stückpreis € 18,00; ab 10 Stück € 16,00



Spür deine Kraft. Biblische Frauen begleiten durch das Leben

Das Buch zu den biblischen Frauengestalten, die den 19 Zimmern im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum ihre Namen geben. Die einzelnen Portraits werden durch spirituelle Texte zeitgenössischer Autorinnen und Autoren ergänzt.

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 € 16,00

...und weitere Artikel – von originellen Taschen aus Kaffeepackungen oder der Kleinschriftenreihe Herzensworte über die Zünder-, Grußkarten- und Billettserie bis zu handgestrickten Wollsocken, Zirbenspan-Polstern und Lavendelsäckchen.



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

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

Auskünfte: Mag^a Barbara Hatzl, Tel. 0676/880 15 149.

Steirergwand aus zweiter Hand

...und noch mehr aus Stadt und Land bieten wir auf unserem

Flohmarkt am Samstag, 9. Mai 2015 von 9.00 bis 17.00 Uhr im und zu Gunsten vom Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum.



Vielleicht hängt ja in Ihrem Schrank ein Dirndlkleid, das nicht mehr passt und bisher keine geeignete Trägerin gefunden hat. Schenken Sie dem Haus der Frauen ein schönes Stück.

Wir sammeln „Trachtiges“ - vom Dirndl und Anzug über Bluse, Schürze, Jacke, Tasche, Tuch und Hut bis zu Schmuck und mehr. Daneben freuen wir uns auch über einige andere, zum Thema passende Besonderheiten wie etwa Kreuzsticharbeiten. Wir bitten höflich, **nur gut erhaltene Stücke**, die Sie selbst kaufen würden, zu spenden bzw. für uns entgegen zu nehmen!

Dankbar sind wir für **Helferinnen und Helfer**, die in ihrem Verwandten- und Freundeskreis, in Pfarre, Gemeinde oder Verein Schönes für unseren Flohmarkt sammeln. Wenn Sie **Artikel entgegennehmen** und das bekanntmachen wollen, melden Sie Ihren Sammeltermin bitte bei untenstehenden KoordinatorInnen – wir veröffentlichen diese Abgabemöglichkeiten auf unserer **Homepage** und auf **Facebook**.

Für **Auskünfte** und als KoordinatorInnen für die einzelnen Dekanate stehen Ihnen Mitglieder des Vereinsvorstandes zur Verfügung:

Christa Bauer, Tel. 0676/87 42 86 23 – Gleisdorf, Graz Land
HR DI Dr. Friedrich Bouvier, Tel. 0316/83 91 01 (bis Ende April) – Stadtkirche Graz

Franziska Eibisberger, Tel. 0676/87 42 72 00 – Hartberg, Vorau, Weiz

Mag^a Barbara Hatzl, Tel. 0676/88 01 51 49 – Admont, Oberes Ennstal - Steirisches Salzkammergut, Waltersdorf

Agnes Hauer, Tel. 0676/87 42 86 51 – Birkfeld, Mürztal

Mag^a Claudia Kapeller, Tel. 0664/50 23 937– Rein

Mag^a Christa Kreimer, Tel. 0676/88 01 51 55 – Bruck, Leoben

Theresia Muhrer, Tel. 0664/73 67 86 44 – Deutschlandsberg, Leibnitz

Mag^a Anna Pfleger, Tel. 0676/88 01 51 00 – Feldbach, Radkersburg

Mag^a Trude Sommerbauer, Tel. 0676/67 02 401 – Judenburg, Knittelfeld, Murau

Elisabeth Traußnig, Tel. 0699/10 73 19 31 – Stadtkirche Graz, Voitsberg

Wie kommen Ihre „Flohmarkt-Schätze“ ins Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum? Sie haben folgende **Abgabemöglichkeiten**:

- **Alle Dekanate: Freitag, 10. April 2015** bei der **Diözesankonferenz der kfb** im Veranstaltungszentrum Fernitz
- **Haus der Frauen: Samstag, 11. April** und **Sonntag, 12. April** beim Frauenfrühstück bzw. Volkstanzcafé; **13. April bis 5. Mai** zu den Bürozeiten
- **Graz: Samstag, 18. April** von 9.00 bis 12.00 Uhr, **Pfarrkirche Herz Jesu, Arkadengalerie**
- **Graz: Samstag, 25. April** von 13.00 bis 17.00 Uhr, **Pfarrhaus St. Vinzenz**
- **Fa. Fetz, Anger: Ab Februar** zu den Geschäfts-Öffnungszeiten (Auskunft: Maria Fetz, Tel. 0664/1726876)
- **Weitere Sammelstellen** siehe **Homepage, Facebook**.

Wir danken herzlich für Ihre Mithilfe und freuen uns auf einen fröhlichen und spannenden Flohmarkttag!

Dank und Bitte

Seit Erscheinen des letzten Programmheftes sind wieder **Spenden einschließlich freiwilliger Mitgliedsbeiträge** von € 10,00 eingegangen, für die wir auf diesem Weg herzlich **DANKE** sagen! Diese finanzielle Unterstützung sowie der Bezug von Artikeln unserer Bausteinaktion sind eine wertvolle Hilfe im Engagement für das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum. Bitte unterstützen Sie den Verein auch weiterhin.

Für Fragen zum **Vereinsbeitritt** 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 Tel. 0676/880 15 149 zur Verfügung.

Vereinskonto: Wir für das Haus der Frauen, IBAN: AT223828501106002711 bei der **Raiffeisenbank Pischelsdorf-Stubenberg**, BIC: RZSTAT2G285
Bitte deutlich Namen und auch Wohnort sowie Verwendungszweck angeben. Danke.

**Raiffeisenbank
Pischelsdorf-Stubenberg**



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Gültig im Geschäftsjahr 2015

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% der Kosten verrechnen. Sollten Sie ohne Abmeldung nicht teilnehmen, werden Ihnen die gesamten Kosten in Rechnung gestellt. 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 Fürstenfeld



Aus dem Haus

Gesund...

Seit vielen Jahren profiliert sich unser Haus als Anbieter von Fastenangeboten. Sichtbarer Nachweis unseres Qualitätsanspruchs in diesem Bereich ist nun die Mitgliedschaft bei den „GGF-Fasten für Genießer®-Hotels“.

Der Leitsatz der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung 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.**“



... 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!



... und ausgezeichnet!

Wir gratulieren unserer Wirtschaftsführerin Ulrike Lueger ganz herzlich zur mit Auszeichnung bestandenen Prüfung zur Diplombierten Fasten- und Gesundheitstrainerin! Ihr erlerntes Wissen gibt Sie gerne bei Impulsvorträgen, die Teil der Fastenangebote sind, an Sie weiter. Selbstverständlich wird dieses bei auch den Entlastungstagen, der Fastenwoche und dem Basenfasten in die Tat umgesetzt. Überzeugen Sie sich selbst von unserer herrlich leichten Genussküche!



Festlich feiern

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



Einzelexerzitien

Im Rahmen Ihres Aufenthaltes besteht auch die Möglichkeit zu Einzelexerzitien (3 bis 7 Tage) bei Sr. Hildegard Altmann OSB, Kloster St. Gabriel.

Kontakt: Sr. Hildegard Altmann, Tel. 0676/8742 7234, E-Mail: kloster.st.gabriel@utanet.at

Elemente der Exerzitien sind:

- 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

„ ... und hätte aber die Liebe nicht...“ 1Kor 13 – das weite Feld der Liebe möchten wir in den Frauenliturgien 2015 abdecken. Dabei werden wir uns den biblischen Erzählungen und Texten des 1. und 2. Testaments annähern, die in ihrer überreichen Fülle von der Kraft der Liebe sprechen. Im gemeinsamen Feiern lassen wir uns von biblischen Worten der Liebe berühren und beschenken.

Unser Themenschwerpunkt orientiert sich auch am diözesanen Jahr der Liebe.

Frauenfrühstück

drei Mal jährlich

Heilsames Singen für Frauen und Männer

einmal monatlich freitags, 19.00 Uhr

Tarock

einmal monatlich dienstags, 18.00 Uhr

TNO – Talentnetz Oststeiermark

jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr in der Winterzeit (Nov. – März); 19.30 Uhr in der Sommerzeit (April – Oktober)

„Ein Wochenende für die Beziehung – Zeit für die Liebe“



Zweisamkeit genießen... in einer unvergesslichen, wohlthuenden und belebenden Atmosphäre nach dem weltweit anerkannten Konzept von Marriage Encounter

... und das Vertrauen zueinander stärken

Das begleitende Team – 3 Paare und 1 Priester – erzählt, wie es im Alltag Höhen und Tiefen in der Beziehung erlebt; es bleibt viel Zeit für Gespräche – ausschließlich mit der eigenen Partnerin/mit dem eigenen Partner

Eine Gelegenheit, Neues aneinander zu entdecken und die Beziehung in den Mittelpunkt zu stellen

Termin: 24. – 26. Juli 2015 im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum, St. Johann/Herberstein

Weitere Infos und Anmeldung: unter www.glueckliche-beziehung.at oder www.marriage-encounter.at und/oder beim Ehepaar Plöbst unter 0650/3712377

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, Gestaltpädagogin, Bäuerin, Erwachsenenbildnerin, ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Krankenhauseelsorge: Tel. 0650 / 25 75 900, E-Mail: christabauer@a1.net



Heilsame Klänge

In der Betriebsamkeit des Alltags gehen wir uns manchmal selbst verloren und können unsere innere Stimme nicht mehr hören. Die Klänge und Schwingungen der Klangschalen sind eine wertvolle Unterstützung, um mit der Herzensweisheit in Kontakt zu kommen und dem Leben neue Kraft und Freude zu geben. Die Klangschalen werden dabei auf, über oder neben dem bekleideten Körper sanft angeschlagen, wodurch sich die Muskulatur entspannen und die Zellen neu ordnen können. Die wohlklingende Atmosphäre holt Lösungen ins Bewusstsein und bereichert den Alltag. Margit Schuller, Klang- und Religionspädagogin, Trainerin und Beraterin: Tel. 0664/ 51 53 236, E-Mail: margit-schuller@aon.at

*„Ich lauschte in mir einem fast vergessenen Klang,
als finge mein Herz nach langem Stillestehen
ganz sachte wieder zu klopfen an.“*

Abert Camus

Information

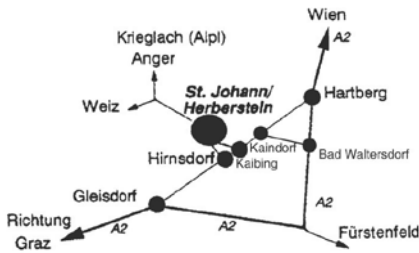
Wir sind für Sie da:

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

Anmeldung

Anmeldungen sind – so nicht anders angegeben – für alle Bildungs- und Erholungsangebote erforderlich. Melden Sie sich bitte, wenn möglich, per E-Mail oder Post an. Sie sind dabei zeitunabhängig, entlasten unser Telefon und erhalten eine Anmeldebestätigung. Selbstverständlich ist die telefonische Beratung und Anmeldung während der Bürozeiten (Mo – Fr 8.30 – 12.30 Uhr) möglich.

Vor einer Veranstaltung mit Nächtigung(en) bekommen Sie einige Tage vor Beginn eine schriftliche Zusendung. Bei Tagesveranstaltungen verständigen wir Sie nach Ihrer Anmeldung nicht mehr.



Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Der Fahrplan unterliegt ständigen Änderungen. Mit einem Anruf bei der zentralen Servicestelle im steirischen Verkehrsverbund (Tel. 050/67 89 10) oder durch einen Blick ins Internet (www.oebb.at; www.busbahnbm.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 informieren.

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 | [facebook.com/hausderfrauen](https://www.facebook.com/hausderfrauen)

Für den Inhalt verantwortlich: Mag^a Anna Pfleger MBA, Christine Feiner-
Laner, Bakk., 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

Unsere Preise

Allgemeines

Alle Preise pro Person und Tag inklusive Fremdenverkehrsabgabe
Aufpreis Einbettzimmer: € 5,00
Aufpreis Kurzaufenthalt (1 Nacht): € 7,00

Gastgruppen und Einzelgäste

Nächtigung / Frühstück: € 32,50
Vollpension (3 Mahlzeiten) im Zweibettzimmer: € 47,50
Vollpension (4 Mahlzeiten) im Zweibettzimmer: € 49,00

Kinder (Vollpension mit 4 Mahlzeiten):

- bis zum vollendeten 1. Lebensjahr: kostenlos
- 2.-7. Lebensjahr: € 21,00
- 8.-12. Lebensjahr: € 28,00

Seminarraumpreise auf Anfrage

Hauseigene Veranstaltungen

Die Preise für unsere Erholungs- und Bildungsveranstaltungen sind bei den jeweiligen Veranstaltungen im Programmheft ausgewiesen. Diese beinhalten, so nicht anders angegeben, die Vollpension (4 Mahlzeiten aus frischen, vollwertigen Lebensmitteln, Getränk zu den Mahlzeiten, Nutzung der Infrarotkabine und Fremdenverkehrsabgabe).

Stornogebühr: siehe Geschäftsbedingungen

Sie haben eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Bei Abweichungen vom Tagesmenu geht unsere Küche so weit möglich gerne auf Ihre Unverträglichkeiten ein – wir bitten Sie, diese rechtzeitig bei der Anmeldung bekannt zu geben (Aufpreis je Mahlzeit € 1,00).

Gutscheine für das Haus der Frauen

Sehr beliebt als besonderes Geschenk für verschiedene Anlässe sind unsere Gutscheine für das Haus der Frauen. Sie können jederzeit Gutscheine in selbst gewählter Höhe erwerben. Wir nehmen Ihre Bestellungen gerne entgegen und schicken Ihnen den Gutschein (mit Rechnung und Erlagschein, zzgl. Versandkosten) zu.

Gönnen Sie sich oder Ihren Liebsten eine Auszeit und atmen Sie durch, oder nutzen Sie die Gutscheine für eine Weiterbildung oder zur spirituellen Vertiefung!



Haus der Frauen
Erholungs- und Bildungszentrum

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



Candlelight-Dinner
inkl. Übernachtung

für FreundInnen und Liebende
Samstag, 30. Mai, ab 18.00 Uhr



P.b.b. 02Z032396M