

Februar bis Mai 2016



lebendig  
lebensnah  
inspirierend

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort Bischof Wilhelm Krautwaschl</b>	3
<b>Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung</b>	4
<b>Vorwort Anna Pfleger</b>	5
<b>Veranstaltungsüberblick</b>	38-40
<b>Für Kurzentschlossene</b>	6-7
<b>Veranstaltungen</b>	
einfach urlauben inkl. Blick voraus	8-17
Spiritualität & Glaube inkl. Blick voraus	18-25
Lebensgestaltung inkl. Blick voraus	26-34
Gesellschaft & Generationen inkl. Blick voraus	41-50
Lebenskultur & Kreativität inkl. Blick voraus	51-62
<b>Glanzlichter</b>	
Internationaler Frauentag, Frauengesundheit	29
Muttertag, Tag der offenen Tür	49
<b>Mit uns verbunden</b>	
Benediktinerinnen-Kloster St. Gabriel	64
kfb - Katholische Frauenbewegung	65
Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	66-67
<b>Aus dem Haus</b>	
Aktuelles	70
Festlich feiern	71
Himmlisch heiraten	71
Einzelexerziten	71
Serienangebote	72
Einzelberatung	73
Heilsame Klänge	73
Einzelcoaching	73
Information, Anmeldung und Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln	74
Impressum	74
Unsere Preise	75
Gutscheine für das Haus der Frauen	75
<i>Allgemeine Geschäftsbedingungen</i>	68

---

## 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

Titelbild: © Christa Fratzl



## Liebe Gäste, liebe Freundinnen und Freunde des Hauses!

Das „Haus der Frauen“ in St. Johann zwischen Pfarrkirche und Kloster gelegen, ist das verbindende Glied einer Dreieckigkeit. Mit den vielfältigen Erholungs- und Bildungsangeboten ist es eine große Bereicherung für eine bunte und lebendige Kirche. Als kirchliches Zentrum in der Oststeiermark orientiert sich das diözesane Bildungshaus an den christlichen Werten der gleichen Würde aller Menschen und lebt eine Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung. Das Haus ist offen für alle Frauen und richtet sich am gesellschaftspolitischen und sozialen Auftrag von Kirche und Gesellschaft aus. Frauen werden unterstützt und ermutigt, ihre Interessen und

Charismen dort einzubringen, wo sie leben und wirken.

Allen Mitarbeiterinnen und Mitwirkenden im Haus danke ich für das Engagement, die Kompetenz und Herzlichkeit, die es einem leicht machen, sich im Haus wohlfühlen und erholen zu können.

Ich wünsche dem „Haus der Frauen“ weiterhin viel Segen und Inspiration. Möge es auch in Zukunft ein offener, einladender und beseelter Ort für Frauen bleiben,

A handwritten signature in black ink, reading 'Wilhelm Krautwaschl'.

**Wilhelm Krautwaschl**  
Diözesanbischof

## Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung

Ganz stolz dürfen wir Ihnen mitteilen, dass das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum mit dem **Diözesanen Umweltpreis 2015, Sonderpreis für Regionalität und Kreativität**, ausgezeichnet wurde.

Vor allem unsere regionalen LieferantInnen, die Nahversorgung für das Kloster und der Mittagstisch im Rahmen der schulischen Nachmittagsbetreuung überzeugten die Jury. Kreativ werden über den Verein *Wir für das Haus der Frauen* sinnvolle Geschenke angeboten und auch der Trachtenflohmarkt „Steirergwand aus zweiter Hand“ konnte voll punkten. Absolut neu in der Palette nachhaltiger und origineller Ideen sind Dirndl als Geschenkverpackung für Flaschen.

Der Diözesane Umweltpreis 2015 stand unter dem Motto „nachhaltig einkaufen“ und wurde in bewährter Weise vom Arbeitskreis Nachhaltigkeit ausgeschrieben.

Angespornt von dieser Auszeichnung gehen wir zwei Schritte weiter:

Zum einen möchten wir noch ressourcenschonender agieren und **reduzieren** daher ab der nächsten Ausgabe (Programmheft Juni – September 2016) **unsere Auflage**. Es werden vorrangig jene Personen, die schon länger nicht mehr Gast bei uns waren, aus dem Verteiler genommen. Wenn Sie jedoch das Heft weiterhin beziehen möchten, geben Sie uns bitte Bescheid: 03113/2207 (Mo – Fr 8.30 – 12.30 Uhr), kontakt@hausderfrauen.at. Nutzen Sie auch unseren monatlichen Newsletter!

Zum zweiten haben wir beschlossen, **klimaneutral zu drucken**: Dieses Heft wurde nach höchsten Ansprüchen hinsichtlich Umwelt- und Klimaschutz gedruckt. Die CO<sub>2</sub>-Emissionen für dieses Produkt betragen 2.696 kg. Als freiwilliger Beitrag zum Klimaschutz werden die entstandenen Emissionen kompensiert. Damit wird das Klimaschutzprojekt Wasserkraft Hubei, China unterstützt.

Der klimaneutrale Druck wurde gesponsert von unserem Medienpartner:

WIR  
REALISIEREN  
IDEEN.

**MEDIEN  
FABRIK**  
GRAZ®





lebendig  
lebensnah  
inspirierend

Mit den Wünschen unseres Herrn Bischofs „das Haus der Frauen möge auch in Hinkunft ein offener, einladender und beseelter Ort sein!“ eröffnen wir das Jahr 2016.

Lebendig, lebensnah und inspirierend springt Ihnen nicht nur die Titelseite unseres neuen Programmes entgegen, sondern so möchten wir Sie mit all unseren Angeboten ansprechen: Sehnen Sie sich auch hin und wieder nach einer Auszeit, nach einem beseelten Ort, der es Ihnen leicht macht zur Ruhe zu kommen, eine gesunde Balance zu leben und einfach das zu tun, was Ihnen gut tut? Oder spüren Sie Interesse, das eine oder andere inspirierende Bildungsangebot zu besuchen? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen!

Bei all unseren Angeboten ist es uns ein Herzensanliegen auf die Wünsche und Bedürfnisse unserer TeilnehmerInnen einzugehen, aber auch Themen abzubilden, die momentan uns Menschen bewegen. So nah und so unmittelbar waren

wir noch nie gefragt, uns für Menschen auf der Flucht einzusetzen. Wir möchten Sie dabei unterstützen, couragiert und informiert Begegnungen mit Fremden zu leben. In diesem heiligen Jahr der Barmherzigkeit öffnen wir unsere Türen und Herzen für ein gerechteres Miteinander.

Das Leben feiern! Dazu laden wir am Muttertag, 8. Mai zum Tag der offenen Tür (siehe S. 49) herzlich ein. Entdecken Sie viele weitere neue Bildungsangebote in diesem Heft – wie das Thema Frauengesundheit am 8. März, dem Internationalen Frauentag.

Für 2016 wünscht Ihnen das Team vom Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum ein erfülltes Leben – getragen von der Botschaft der Liebe und des Friedens. In diesem Sinne freuen wir uns, Sie im Haus begrüßen zu dürfen.

**Mag<sup>a</sup> Anna Pflieger, MBA**  
Leiterin des Hauses

**Die chronologische Übersicht aller Veranstaltungen von Februar bis Mai 2016 befindet sich in der Mitte des Heftes. Damit haben Sie unsere Haus-der-Frauen-Termine auf einen Blick – zum Herausnehmen!**

**Tipp: Fordern Sie auch unseren Flyer *einfach urlauben 2016* an!**

## Für Kurzentschlossene

**Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen** | Tarockabend  
Dienstag, 12. Jänner, 18.00 Uhr  
Leitung: Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Geschäftsführerin des Vereins  
*Wir für das Haus der Frauen*  
Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag  
Anmeldeschluss: jeweils der vorhergehende Montag  
bis 12.30 Uhr

**Trauercafé** | Begleitung bei Verlust und Tod  
Mittwoch, 13. Jänner, 17.00 Uhr  
Leitung: Anita Fenz und Regina Stampfl, Pastoralassistentinnen  
Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation

**Tauschen fördert Talente** | Talentenetz Oststeiermark  
Mittwoch, 13. Jänner, 19.00 Uhr  
Information: Maria Prem (Tel. 03113/2077, talentenetz@gmx.at)  
Die Teilnahme ist kostenlos.  
Keine Anmeldung erforderlich

**Ich lass mich nicht unterkriegen!** | Seminar für Frauen und Männer  
Freitag, 15. Jänner, 9.00 bis 17.00 Uhr  
Leitung: Dr<sup>in</sup> Lisa Neubauer, selbständig als diplomierte  
Trainerin, Mediatorin, Lebensberaterin  
Kosten: 75,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit  
Getränk, Kaffee-/Teejause  
Anmeldeschluss: 12. Jänner

**Die heilsame Kraft des Singens** | Singworkshop  
Freitag, 15. Jänner, 19.00 Uhr  
Leitung: Melanie Kulmer, Singleiterin für Heilsames Singen  
Kosten: € 10,00 Teilnahmebeitrag  
Anmeldeschluss: 14. Jänner

**I schau auf mi** | einfach miteinander: Urlaub für Frauen  
Freitag, 15. Jänner, 15.00 Uhr bis Sonntag, 17. Jänner, 13.00 Uhr  
Leitung: Manuela Harb, Begleiterin  
Kosten: € 133,00 alles inklusive im Zweibettzimmer,  
€ 143,00 im Einbettzimmer  
Anmeldeschluss: 8. Jänner

**Fein sein, beinander bleiben** | einfach miteinander:  
Urlaub für Frauen + Paare  
Sonntag, 17. Jänner, 18.00 Uhr bis Freitag, 22. Jänner, 13.00 Uhr  
Leitung: Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Begleiterin und Fritz Froihofer,  
Sänger und Musikant  
Kosten: € 330,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 355,50  
im Einbettzimmer (die Teilnahme am Singtag ist enthalten)  
Anmeldeschluss: 11. Jänner

**Du stellst meine Füße auf weiten Raum** | Frauenliturgie  
Montag, 18. Jänner, 19.30 Uhr  
Leitung: Melanie Kulmer, Dipl. Päd<sup>in</sup>, Religionslehrerin, und  
Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Absolventin des Spiritualitätslehrgangs

**Wieder einmal kräftig singen...** | Singtag  
Dienstag, 19. Jänner, 9.00 bis 16.00 Uhr  
Leitung: Ingeborg Magdalena Härtel, elementare  
Musikpädagogin und Musikerin, Liederbuchautorin  
Kosten: € 25,00 Teilnahmebeitrag + € 5,00 Noten + € 13,00  
Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause  
Anmeldeschluss: 14. Jänner

**Im Strom des Lebens sein** | Tanz und Meditation  
Freitag, 29. Jänner, 14.00 bis 18.00 Uhr  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Kissen  
Leitung: Erika Pammer, Bewegungspädagogin und  
Meditationsleiterin  
Kosten: € 25,00 Teilnahmebeitrag inklusive Kaffee-/Teejause  
Anmeldeschluss: 26. Jänner

**as Lebn gspirn** | einfach miteinander: Urlaub für Frauen  
Sonntag, 31. Jänner, 15.00 Uhr bis Mittwoch, 3. Februar, 13.00 Uhr  
Leitung: Monika Brolli, Begleiterin  
Kosten: € 199,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,  
€ 214,50 im Einbettzimmer  
Anmeldeschluss: 25. Jänner

**Bitte vormerken!**

**Lange Nacht der Frauenspiritualität**  
Freitag, 17. Juni 2016, 19.00 Uhr

**Steirerg'wand aus zweiter Hand**  
Samstag, 13. Mai 2017  
Hinweis: Wir sammeln ab Jänner  
2017 wieder Trachtiges und  
freuen uns auf zahlreiche  
Spenden!



**WIR MACHEN'S GLÄNZEND!**

[www.flexclean<sup>®</sup>.at](http://www.flexclean.at)  
eine Marke der flextime<sup>®</sup>

Ihr Meisterbetrieb für  
Denkmal-, Fassaden- & Gebäudereinigung!



**05 7273**





einfach urlauben

---



## einfach urlauben

### Einfach Frau sein mitten im oststeirischen Paradies

Unser Haus, ein ehemaliges Kloster, ist eingebettet in die sanften Hügel der Oststeiermark, den 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 regionalen Genussküche verwöhnen. Atmen Sie durch und kommen Sie **einfach urlauben!** Wir freuen uns auf Sie!

### Urlaub wie Sie ihn sich wünschen

Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten, Ihren Urlaub frei zu gestalten - von ganz individuell bis hin zum vollen Tagesprogramm mit einer unserer bestens geschulten Begleiterinnen. Zu Ihrer Orientierung stellen wir Ihnen unsere vier Wege zu **einfach urlauben** vor:

**einfach für mich | einfach miteinander |  
einfach lebendig | einfach frei**

## einfach für mich

*Ausspannen, durchatmen, die einfachen Dinge des Lebens genießen, ganz (für mich) da sein.* Einmal pro Monat ist eine

Ansprechpartnerin im Haus, die mit dem Haus der Frauen bestens vertraut ist und selbst ein paar Tage hier verbringt. Sie nimmt sich beim Frühstück und Abendessen für Sie Zeit und beantwortet gerne Ihre Fragen. Spirituelle Impulse werden auf Wunsch angeboten. Bei Lust auf Neues nutzen Sie eines unserer vielfältigen Bildungsangebote. Sie sind willkommen und wählen Ihre Urlaubstage **einfach für mich!**



## einfach miteinander

*In Gemeinschaft das Leben genießen.*

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**.



## einfach lebendig

*Urlaub mit Mehrwert – für Körper, Geist und Seele.*

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!**



## einfach frei

*Frei sein und genussvoll die Schätze und Geheimtipps der Oststeiermark erkunden.*

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.



## einfach für mich

einfach urlauben

Montag, 8. Februar, 9.00 Uhr  
bis Freitag, 12. Februar, 13.00 Uhr

**Ihre Ansprechpartnerin:** Maria Schaffler

Optional zubuchbare Bildungsangebote zum ermäßigten Preis in diesem Zeitraum:

Frauenliturgie (S. 19) | Besinnungstag mit Altbischof J. Weber (S. 20) | Trauercafé (S. 42) | Vortrag „Ganzheitlicher Wohlstand“ (S. 42) | Tauschkreis (S. 43) | Stoffdruckworkshop (S. 52) | Vernissage Kunsthandwerk (S. 52)

**Kosten:** € 52,50 je Vollpension (3 Mahlzeiten) im Zweibettzimmer, € 57,50 im Einbettzimmer inkl. Getränk zu den Mahlzeiten

**Anmeldeschluss:** 1. Februar

**Zum Verschenken oder selbst Genießen:**

### Jede/r für sich und doch gemeinsam

einfach frei – Kennenlernangebot für Paare

Freitag, 12. Februar, 14.00 – 19.00 Uhr

Lernen Sie unser Urlaubsangebot **einfach frei** kennen und nutzen Sie Ihren Aufenthalt für eine Weiterbildung der besonderen Art: Für die Frauen bieten wir Biographiearbeit mit Christa Bauer (14.00 – 17.00 Uhr, siehe S. 44) die Männer haben Gelegenheit zu einem Kochkurs nur für Männer mit Haubenkoch Johann Wöls (14.00 – 19.00 Uhr, siehe S. 27). Beim gemeinsamen Abendessen überraschen und verwöhnen Sie ihre Herzdame mit den selbst zubereiteten Speisen!

**Kosten:** € 107,00 pro Paar für beide Workshops und ein besonderes Abendessen für 2 Personen, Getränke inbegriffen

**Pauschalangebot:** beide Kurse inklusive Nächtigung im Zweibettzimmer € 176,00 pro Paar

**Verlängerungsnacht:** € 65,00 Nächtigung/Frühstück im Zweibettzimmer pro Paar

**TIPP:** 14. Februar, Valentinstag: € 54,00 Valentinslunch pro Paar (siehe S. 53)

**Anmeldeschluss:** 5. Februar



Maria  
Schaffler

## Zeit für mich

einfach miteinander: Urlaub für Frauen

Freitag, 4. März, 15.00 Uhr  
bis Sonntag, 6. März, 13.00 Uhr

Endlich einmal Zeit für mich! Entschleunigen, nichts planen, nichts erledigen. Nur da sein. Inne halten, spazieren gehen, fein essen und es sich gut gehen lassen. Dieses Wochenende ist Balsam für die Seele.

**Leitung:** Gerlinde Hermann, Begleiterin

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

**Anmeldeschluss:** 26. Februar

## Basenfasten - federleicht

Urlaub einfach lebendig

Sonntag, 6. März, 16.00 Uhr  
bis Freitag, 11. März, 13.00 Uhr

Befreien Sie sich vom Zuviel in Ihrem Leben und machen Sie aus sauer lustig! Sich eine Woche rein basisch zu ernähren macht richtig frisch und ein Gefühl von Leichtigkeit stellt sich ein. Viel Bewegung, ausgiebige Ruhephasen und basische Anwendungen unterstützen die sanfte Entgiftung. Basenfasten ist ein wahrer Jungbrunnen! Entdecken Sie jetzt im Frühling den Luxus und Geschmack des Einfachen wieder!

Inkludierte Leistungen: 5 Nächte inkl. Fastenvollpension, einfühlsame Fastenbegleitung, Wanderung „Frühlingserwachen“, Entspannungseinheiten, Leberwickel, Nutzung der Infrarotkabine zur Unterstützung der Entschlackung. Massagen und Bildungsangebote sind optional zubuchbar.

**Leitung:** Ulrike Lueger, diplomierte Fasten- und Gesundheitstrainerin, Basenfastenleiterin

**Kosten:** € 565,00 alles inklusive im Zweibettzimmer,  
€ 595,00 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 22. Februar

**Zum Verschenken oder selbst Genießen:****einfach für mich**

Kreative Tage &amp; Brauchtum vor Ostern

Montag, 14. März, 9.00 Uhr  
bis Freitag, 18. März, 13.00 Uhr**Ihre Ansprechpartnerin:** Paula Schadler

Nutzen Sie die Woche vor Ostern für einen Kurzurlaub und werden Sie kreativ! Das Angebot beinhaltet 3 Urlaubstage (2 Übernachtungen) inklusive Vollpension zuzüglich den Besuch zweier Workshops ihrer Wahl zum halben Teilnahmebeitrag: Seifen siedeln (S. 56) | Räuchern (S. 57) | Backkurs: Osterbrot und -pinze (S. 57) | Weidenkränze binden und Eier färben (S. 58) | Palmbesen binden, Eier verzieren (S. 58) | Heilsames Singen (S. 55)

Wählen Sie aus dem reichhaltigen Angebot das Richtige für Sie und kehren Sie gestärkt, erholt und mit Germspeisen, Kunsthandwerk oder auch „altem“ Wissen zum Räuchern wieder heim!

**Kosten:** € 105,00 inklusive Vollpension (3 Mahlzeiten) im Zweibettzimmer, € 115,00 im Einbettzimmer (Hinweis: Pausenverpflegung, Teilnahmebeitrag und Material für die einzelnen Workshops werden gesondert verrechnet)

**Anmeldeschluss:** 7. März**Heilsame Tage vor Ostern**

Urlaub einfach lebendig

Sonntag, 20. März, 15.00 Uhr  
bis Mittwoch, 23. März, 13.00 Uhr

Innehalten in der Karwoche um gemeinsam darüber nachzudenken, dass es in unserem Leben Verwundungen und Kränkungen gibt, aber auch Heilwerden. Lassen wir uns durch den spirituellen Impuls von Propst Gerhard Reiberger CRSA (S. 22) 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.

**Zusatzangebote:** Workshop „Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz“ (S. 21) | Gospel malen (S. 59)

**Leitung:** Monika Brolli, Begleiterin

**Kosten:** € 209,50 alles inklusive im Zweibettzimmer einschließlich Teilnahmebeitrag Spiritueller Impuls.  
€ 224,50 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 14. März

Gerlinde Hermann  
Ulrike Lueger  
Paula Schadler  
Monika Brolli

## Wohlfühltag

Urlaub einfach miteinander

Montag, 28. März, 15.00 Uhr  
bis Donnerstag, 31. März, 13.00 Uhr

Genießen Sie diese Tage im einmaligen Ambiente des ehemaligen Klosters und lassen Sie Ihren Alltag hinter sich. Morgenlob, Bewegung, Gesprächsrunden, Spaziergänge, Spiele und ausgiebige Zeiten der Ruhe lassen Körper und Geist aufleben. Das Leben ist einfach und schön. Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).

**Zusatzangebot:** Gartl'n (S. 31)

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

**Kosten:** € 199,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 214,50 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 17. März (noch vor Ostern!)

## einfach für mich

einfach urlauben

Montag, 4. April, 9.00 Uhr  
bis Freitag, 8. April, 13.00 Uhr

**Ihre Ansprechpartnerin:** Elisabeth Jagoditsch  
Optional zubuchbare Bildungsangebote in diesem Zeitraum:

Volkstanzcafé (S. 60) | Frauenliturgie (S. 23) |  
Begegnungscafé (S. 47) | Gospel malen (S. 60) | Lesung:  
Sonnseitig. Schattenseitig (S. 61) | Wildkräuter frisch  
gepresst (S. 31)

**Kosten:** € 52,50 je Vollpension (3 Mahlzeiten) im  
Zweibettzimmer, € 57,50 im Einbettzimmer inkl. Getränk  
zu den Mahlzeiten

**Anmeldeschluss:** 26. März



Christa  
Bauer



Elisabeth  
Jagoditsch



Paula  
Schadler



Hannelore  
Götzhaber

## Paradiesisch leicht

einfach lebendig: Urlaub für Frauen und Paare

Sonntag, 17. April, 18.00 Uhr  
bis Freitag, 22. April, 13.00 Uhr

Der Sommer steht 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 mit leichtem Essen. Wir lassen uns mit natürlich zubereiteten Speisen aus der Vitalküche verwöhnen. Nordic Walking, wandern, spirituelle Einstimmungen auf den Tag sowie eventuell ein Thermenbesuch oder auch ein Verkostungsbesuch bei einem nahen Wein-/Whiskyproduzenten - je nach Wetter und Wunsch der Gruppe - runden das Programm ab. Kommen Sie mit auf kulinarisch-leichte Entdeckungsreise im blühenden ApfelLand! Massagen sind auf Wunsch optional zubuchbar.

**Leitung:** Paula Schadler, Fastenbegleiterin

**Kosten:** € 432,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,  
€ 457,50 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 4. April

## Lebensqualität im Alter (LimA)

Urlaub einfach miteinander: für Frauen und Paare ab 60

Sonntag, 24. April, 18.00 Uhr  
bis Freitag, 29. 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 wohlthuenden Atmosphäre dieses Hauses nicht zu kurz kommen.

**Zusatzangebot:** Erzählcafé (S. 48)

**Leitung:** Hannelore Götzhaber, Begleiterin, LimA-Trainerin

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

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

**Anmeldeschluss:** 18. April

## einfach für mich

einfach urlauben

Montag, 9. Mai, 9.00 Uhr  
bis Freitag, 13. Mai, 13.00 Uhr

**Ihre Ansprechpartnerin:** Rosa Kubik

Optional zubuchbare Bildungsangebote in diesem Zeitraum:

Frauenliturgie (S. 24) | Tarock (S. 53) | Trauercafé (S. 42) | Tauschkreis (S. 43) | Bewegen statt Heben und Tragen (S. 33)

**Kosten:** € 52,50 je Vollpension (3 Mahlzeiten) im Zweibettzimmer, € 57,50 im Einbettzimmer inkl. Getränk zu den Mahlzeiten

**Anmeldeschluss:** 2. Mai

## Wohlfühltag

Urlaub einfach miteinander für Frauen

Sonntag, 29. Mai, 15.00 Uhr  
bis Mittwoch, 1. Juni, 13.00 Uhr

Schenken Sie sich diese Tage im ehemaligen Kloster, das es mit seinen liebevoll gestalteten Räumen leicht macht, Abstand vom Alltag zu bekommen und neue Kraft zu tanken. Morgenlob, Bewegung, Gesprächsrunden mit verschiedensten Themen, Spaziergänge, Singen und ausgiebige Zeiten der Ruhe lassen Körper, Geist und Seele aufleben und zu mir selber kommen. Da ich Märchen liebe und schon viel von ihnen gelernt habe, können wir uns gemeinsam von diesen anregen lassen und tiefere Einsichten bekommen.

Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).

**Leitung:** Ilse Karch, Begleiterin

**Kosten:** € 199,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 214,50 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 20. Februar



Rosa  
Kubik



Ilse  
Karch

**Blick voraus**

**einfach für mich** | Urlaub mit Begleitung

20. bis 24. Juni | 11. bis 15. Juli | 8. bis 12. August |  
5. bis 9. September

**Zeit für mich** | Urlaub einfach miteinander

15. bis 17. Juli mit Magdalena Feiner

**Ignatianische Einzelexerziten für Frauen und Männer** |

Urlaub einfach lebendig

31. Juli bis 7. August mit P. Josef Wonisch SDS und  
Sr. Amata Rindler SDS

**Kunterbunte Mitmachtage** | Urlaub einfach lebendig

8. bis 11. August mit Manuela Harb

**Schreibwerkstatt** | Urlaub einfach lebendig

22. bis 24. August mit Hedwig Dejaco

**In die Welt hinaus (Wandertage)** | Urlaub einfach lebendig

23. bis 25. September mit Paula Schadler und  
Margit Schuller

**Tipp: Nutzen Sie unseren Urlaubspass!**

**Nach Ihrem dritten im Urlaubspass eingetragenen Aufenthalt  
erhalten Sie 3 % Rabatt beim nächsten Urlaub.**



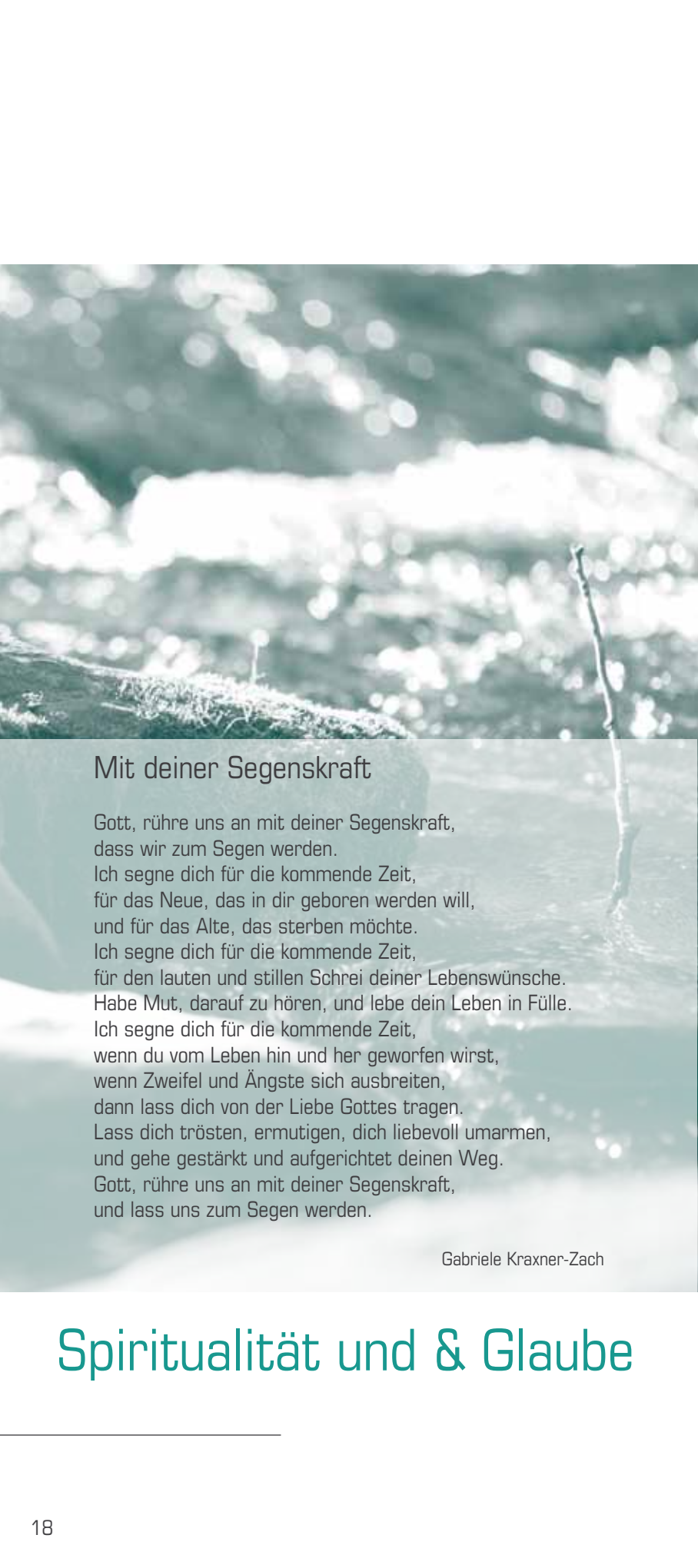
**Dorothea und Karl Grill**

Schloss Kainberg Weg 4  
8062 Kumberg

Mobil : 0664/13 65 970

Email: [k.grill@grandervertrieb.at](mailto:k.grill@grandervertrieb.at)

[www.grandervertrieb.at/karl.grill](http://www.grandervertrieb.at/karl.grill)



## Mit deiner Segenskraft

Gott, rühre uns an mit deiner Segenskraft,  
dass wir zum Segen werden.  
Ich segne dich für die kommende Zeit,  
für das Neue, das in dir geboren werden will,  
und für das Alte, das sterben möchte.  
Ich segne dich für die kommende Zeit,  
für den lauten und stillen Schrei deiner Lebenswünsche.  
Habe Mut, darauf zu hören, und lebe dein Leben in Fülle.  
Ich segne dich für die kommende Zeit,  
wenn du vom Leben hin und her geworfen wirst,  
wenn Zweifel und Ängste sich ausbreiten,  
dann lass dich von der Liebe Gottes tragen.  
Lass dich trösten, ermutigen, dich liebevoll umarmen,  
und gehe gestärkt und aufgerichtet deinen Weg.  
Gott, rühre uns an mit deiner Segenskraft,  
und lass uns zum Segen werden.

Gabriele Kraxner-Zach

# Spiritualität und & Glaube

---

## Schickt sie weg. Wir haben nichts mehr!

Die Basis unserer christlichen Werte

Montag, 1. Februar, 15.00 bis 17.30 Uhr

Fast täglich wird im Zusammenhang mit den zahlreichen Schutzsuchenden aus den Kriegsgebieten von den sogenannten „christlichen Werten“ gesprochen. Aber welche sind das und worauf basieren sie? Anhand der „Speisung der Fünftausend“ werden wir uns dieser Frage annähern und uns überraschen lassen von der Weisheit und Kraft dieser scheinbar aus der Mode gekommenen Texte, die uns jetzt mehr denn je hilfreich sein können.

Methoden: Meditative Elemente (Klanginstrumente, Stille), Eintauchen in die Symbolsprache der biblischen Bilder, Erlebnismöglichkeiten, Austausch über das Erfahrene.

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

**Kosten:** € 19,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause); Abendessen inkl. 1 Getränk für € 7,00 gegen Voranmeldung möglich

**Anmeldeschluss:** 27. Jänner

## Heimatlose aufnehmen

Frauenliturgie

Montag, 8. Februar, 19.30 Uhr 

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben und lassen sich von biblischen Worten der Barmherzigkeit berühren und beschenken.

**Leitung:** Marianne Radl, Regionalstellenleiterin der Tagesmütter Fürstenfeld, Grundausbildung in Tanz- und Bewegungstherapie und Regina Stampfl, Dipl. Pastoralassistentin

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

 *Gib-und-Nimm-Tisch, siehe S. 72*



Margit  
Schuller



Marianne  
Radl



Regina  
Stampfl

## Handfeste Sehnsucht

4 Stunden mit Altbischof Johann Weber

Aschermittwoch, 10. Februar, 9.00 bis 13.00 Uhr

„:... euer Dienst ist die Sehnsucht“ so sagte Augustinus († 430 n.Chr.) seinen Gemeinden – in unserem Jahr 2016 fügen wir dazu: „aber handfest bitte!“

Glauben denken, Gott ahnen, ihn ersehnen in seiner unendlichen Weite, ganz nah – zwischen Geschirr abwaschen, Kinder betreuen, Kopfweh haben, den Bus rechtzeitig erwischen, „Zeit im Bild“ schauen ... Dazu also am Aschermittwoch 4 Stunden mit Altbischof Johann Weber zusammen sein, dann wieder heimfahren - nach wie vor unvollkommen und doch getröstet und etwas sicherer geworden.

Wir schließen mit der ASCHENFEIER und lassen mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr diese gemeinsamen Stunden ausklingen.

**Leitung:** Altbischof Johann Weber

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

**Anmeldeschluss:** 5. Februar

## Wie ein Fisch am Angelhaken

Die Basis unserer christlichen Werte

Montag, 29. Februar, 15.00 bis 17.30 Uhr

Immer wieder ist zu hören, dass Menschen in die „Fänge“ von Religionen geraten, dass sie „geködert“ werden und dass wir (ChristInnen) sogar aufgerufen sind, „Menschenfischer“ zu sein. Das beruht meistens auf vollkommen missbräuchlich verwendete uralte spirituelle Texte, die so niemals interpretiert werden wollten. Warum das „Herausfischen“, so wie es in den Texten beschrieben ist, genau DIE heilvolle Wende in unserem Leben sein kann, erfahren Sie in diesem Seminar.

Methoden: Meditative Elemente (Klanginstrumente, Stille), Eintauchen in die Symbolsprache der biblischen Bilder, Erlebnismöglichkeiten, Austausch über das Erfahrene.

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

**Kosten:** € 19,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause); Abendessen inkl. 1 Getränk € 7,00 gegen Voranmeldung möglich

**Anmeldeschluss:** 25. Februar

## Nehmt Kinder auf und ihr nehmt mich auf

Liturgiefeier zum Weltgebetstag der Frauen

Freitag, 4. März, 19.00 Uhr

Jeden ersten Freitag im März feiern Menschen rund um den Erdball einen ökumenischen Gottesdienst – heuer vorbereitet von Frauen aus Kuba. Sie stellen die besondere Beziehung Jesu zu den Kindern in den Mittelpunkt und fordern uns auf, von diesen zu lernen, vorurteilsfrei auf einander zuzugehen und den Dialog zwischen den Generationen zu pflegen. 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:** Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Absolventin des Spiritualitätslehrgangs und Regina Stampfl, Dipl. Pastoralassistentin  
Freiwillige Spende erbeten.

Mit Ihrer Anmeldung erleichtern Sie uns die Organisation!

**Tipp:** Kommen Sie schon um 18.00 Uhr zur Eröffnung der Wanderausstellung „Gott hat den Fremdling lieb“.

## Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz.

Die Basis unserer christlichen Werte

Montag, 21. März, 15.00 bis 17.30 Uhr

Das Kreuz ist ein zentrales Symbol im Christentum. Vielfach wird es lediglich als Leidenszeichen verstanden und vermittelt somit oft auch einen be- und erdrückenden Glauben. Dass man das Kreuz und damit die im Zusammenhang stehende Passionsgeschichte auch als persönliche Heilungs- und Entwicklungsgeschichte verstehen kann, dem werden wir uns in diesem Seminar widmen.

Methoden: Meditative Elemente (Klanginstrumente, Stille), Eintauchen in die Symbolsprache der biblischen Bilder, Erlebnismöglichkeiten, Austausch über das Erfahrene.

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

**Kosten:** € 19,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause); Abendessen inkl. 1 Getränk für € 7,00 gegen Voranmeldung möglich

**Anmeldeschluss:** 16. März



Johann Weber  
Margit Schuller  
Barbara Hatzl  
Regina Stampfl

## In deinem Mutterschoß kann ich leben und wachsen

Spirituelle Impuls und Gespräch

Dienstag, 22. März, 9.00 bis 13.00 Uhr

Mutterschoß ist wohl der Inbegriff dafür, im Fruchtwasser des Lebens geborgen zu sein. Im Hebräischen heißt „reham“ Mutterschoß. Das Wort in Mehrzahl (rehamim) bedeutet Barmherzigkeit. Die dreimalige Kyrie-Bitte „erbarme dich!“ können wir auch übersetzen: Zeig uns, wie sehr du ein Herz hast für uns! Nimm uns hinein in die übergroße Geborgenheit deines Mutterschoßes! Schenk uns deine warmherzige Barmherzigkeit! Gönnen Sie sich diese kurze Auszeit oder urlauben Sie einfach lebendig bei „Heilsame Tage vor Ostern“ mit Monika Brolli (siehe S. 13).

**Leitung:** Propst Mag. Gerhard Rechberger CRSA

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

**Anmeldeschluss:** 18. März

## Tanzend und schweigend meine Mitte finden

Meditative Kreistanztage und Stilleübungen

Samstag, 2. April, 9.00 Uhr  
bis Sonntag, 3. April, 13.00 Uhr

Kreis- und Gebärdentänze, die wir schweigend um eine gestaltete Mitte tanzen, laden ein, zur eigenen Mitte zu kommen. Wir tanzen zu den Themen Liebe, Vertrauen, Loslassen, Licht und Frieden. Stilleübungen helfen, noch tiefer in das „Jetzt-da-Sein“ verbunden mit der Mitte einzutauchen. Bei Schönwetter tanzen wir auch im Freien, damit die Kraft der aufkeimenden Natur auch unser neues Aufblühen aus der Mitte unterstützen kann.

**Leitung:** Barbara Koren, Kreistanzleiterin

**Kosten:** € 70,00 Teilnahmebeitrag + € 62,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 67,50 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 23. März



Gerhard  
Rechberger



Barbara  
Koren



Margit  
Schuller



Anna  
Lesky

## Dass durch Liebe Gerechtigkeit herrscht!

Frauenliturgie

Montag, 4. April, 19.30 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben und lassen sich von biblischen Worten der Barmherzigkeit berühren und beschenken.

**Leitung:** Margit Schuller, Dipl. Klang- und Religionspädagogin und Anna Lesky, Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Religionslehrerin

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

## Vom Christentum geheilt

Die Basis unserer christlichen Werte

Montag, 18. April, 15.00 bis 17.30 Uhr

Der Titel dieser Veranstaltung ist durchaus zweideutig zu verstehen. Viele Menschen wurden vom Christentum sehr enttäuscht. Andere wiederum konnten in den Ritualen und Texten Halt, Kraft und Heilung im Leben erfahren. Dieses Seminar wendet sich daher besonders an die von der Kirche enttäuschten und ausgewanderten Frauen und Männer sowie an jene, die immer schon spürten, dass die biblischen Botschaften unendlich mehr an Heilung zu bieten haben, als bis jetzt erfahrbar war.

Methoden: Meditative Elemente (Klanginstrumente, Stille), Eintauchen in die Symbolsprache der biblischen Bilder, Erlebnismöglichkeiten, Austausch über das Erfahrene.

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

**Kosten:** € 19,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause); Abendessen inkl. 1 Getränk für € 7,00 gegen Voranmeldung möglich

**Anmeldeschluss:** 13. April

### ... der Himmel ist in dir

Vertiefungswochenende, Meditation & Achtsamkeit

Donnerstag, 5. Mai, 12.00 Uhr  
bis Samstag, 7. Mai, 15.00 Uhr

Diese Übungswoche ist geeignet für TeilnehmerInnen des Lehrgangs „der Himmel ist in dir“ und Menschen, die schon Erfahrung mit Meditation und Achtsamkeitspraxis haben. Inhalte: Reflexion und Vertiefung der eigenen Meditationspraxis, Eröffnen von ganzheitlichen Erfahrungsräumen mit Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Hawaiianischer Bewegungsmeditation, Tanz, Geh-, Sitzmeditation, Atemübungen, Zen-Walking. Theoretische Impulse aus dem Erfahrungsschatz christlicher und östlicher Traditionen und der Austausch in der Gruppe runden den Workshop ab. Teilweise werden wir miteinander im Schweigen sein.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt, Theologin, Exerzitienleiterin und spirituelle Begleiterin


**Co-Leitung:** Magdalena Feiner, Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Religionspädagogin, Meditationsleiterin, geistliche Begleiterin

**Kosten:** € 190,00 Teilnahmebeitrag zuzüglich € 107,00 im Einzelzimmer inkl. Verpflegung

**Anmeldeschluss:** 28. April

### Von der Liebe berührt

Das Gleichnis vom barmherzigen Samariter, Frauenliturgie

Montag, 9. Mai, 19.30 Uhr 

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben und lassen sich von biblischen Worten der Barmherzigkeit berühren und beschenken.

**Leitung:** Melanie Kulmer, Dipl.Päd<sup>in</sup>, Religionslehrerin und Sr. Hildegard Altmann OSB, Kloster St. Gabriel



*Gib-und-Nimm-Tisch, siehe S. 72*



Birgit  
Schmidt



Magdalena  
Feiner



Melanie  
Kulmer



Sr. Hildegard  
Altmann

## Blick voraus

### Lange Nacht der Frauenspiritualität

Freitag, 17. Juni, 19.00 Uhr

### Frauenliturgien

Montags, 13. Juni, 11. Juli, 8. August, 5. September,  
19.30 Uhr

**Gemeinsam auf dem Weg** | Frauenfußwallfahrt nach Mariazell  
Mittwoch, 17. bis Freitag, 19. August

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im  
nächsten Heft!

## Ein Wochenende für die Beziehung

Zeit für die Liebe

Freitag, 8. Juli, 17.00 Uhr  
bis Sonntag, 10. Juli, 16.30 Uhr



Sich Zeit nehmen: In einer unvergesslichen, wohltuenden und belebenden Atmosphäre nach dem weltweit anerkannten Konzept von Marriage Encounter.

Wege in eine neue Beziehungskultur finden: Das begleitende

Team erzählt von eigenen Freuden, Stolpersteinen und verschiedenen Wegen, damit umzugehen. Es bleibt viel Zeit für Gespräche – ausschließlich mit der eigenen Partnerin/dem eigenen Partner.

Nach dem Glück suchen: Neues aneinander entdecken, die Liebe in den Mittelpunkt stellen.



**Veranstaltungsort:** Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum, 8222 St. Johann/Herberstein Nr. 7,  
T: 03113/2207, E-Mail: kontakt@hausderfrauen.at

### Weitere Infos und Anmeldung:

[www.glueckliche-beziehung.at](http://www.glueckliche-beziehung.at) oder

[www.marriage-encounter.at](http://www.marriage-encounter.at) und/oder beim Ehepaar Maier unter 03159/4142 oder 0664/460 12 86.



# Lebensgestaltung

---

## Feurig, würzig und pikant

Kochkurs für Männer

Freitag, 12. Februar, 14.00 bis 21.00 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.

Gleichzeitiges Angebot für Ihre Partnerin siehe S. 43.

**Leitung:** Johann Wöls, Landhotel-Restaurant Hubinger

**Kosten:** € 85,00 Teilnahmebeitrag (inklusive mehrgängigem Menü und Getränke). Essen und Getränke für eine eingeladene Person ohne Kochkurs (ab ca. 17.30 Uhr): € 25,00

**Anmeldeschluss:** 9. Februar

## Sprossennahrung aus dem Zimmergarten

Nahrung für Sie und für Ihre Sprösslinge!

Mittwoch, 24. Februar, 14.00 bis 18.00 Uhr

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung wird durch die ständig wachsenden Lebensmittelpreise für viele Menschen immer schwerer leistbar. Die kleinen, mit viel Liebe gezogenen Sprossen schenken uns täglich ihren Vitalstoffreichtum. Sie können saisonunabhängig, ganzjährig und sehr preiswert gezogen werden.

Bei diesem Erlebnisworkshop erfahren Sie, wie man sich aus dem Zimmergarten vitalstoffreich und kostengünstig ernähren kann und wie man ganz einfach und im Handumdrehen gesunde, delikate Sprossengerichte zubereitet.



**Leitung:** Marianna Crosina, Unternehmerin, Ernährungsberaterin

**Kosten:** € 40,00 Teilnahmebeitrag und Seminarunterlagen + € 4,00 Verkostung inkl. Getränke

**Anmeldeschluss:** 16. Februar



Johann  
Wöls



Marianna  
Crosina

### Schnupperkurs für Tablet - EinsteigerInnen

Workshop für Neugierige

Montag, 29. Februar, 15.00 bis 17.30 Uhr

Weitere Termine: Dienstag, 1. & Mittwoch, 3. März

Diese „**Tabletschnupperstunden**“ stehen für Menschen zur Verfügung, die Interesse haben ein neues Medium (Tablet) kennen zu lernen und auf Leihgeräten auszuprobieren. Ein flexibler Lehrplan ermöglicht auf die Bedürfnisse der Einzelpersonen einzugehen. Es gibt keine Vorgaben, da die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen im Vordergrund stehen. Es werden Unterlagen in möglichst verständlicher Form zur Verfügung gestellt. Als TrainerInnen sind junge Menschen vor Ort, die mit der innovativen Technik der heutigen Zeit gut vertraut sind und dieses Wissen gerne weiterschenken.

**Mitzubringen:** Eigenes Tablet falls vorhanden, anderenfalls wird Leihgerät bereitgestellt.

**VeranstalterInnen:** Katholisches Bildungswerk Diözese Graz-Seckau und Haus der Frauen

**Trainer:** Torden Folger und Christoph Magerl

**Kosten:** € 35,00 Teilnahmebeitrag für alle 3 Einheiten + € 4,00 Pausenverpflegung je Einheit

**Anmeldeschluss:** 24. Februar

**Tipp:** Verbinden Sie dieses Angebot doch mit einem Kurzurlaub in unserem Haus! Siehe S. 10

### Kompetent begleiten

Weiterbildung für Begleiterinnen

Donnerstag, 3. März, 8.30 bis 17.00 Uhr

Die vielfältigen Angebote des Hauses „einfach urlauben“ werden von Urlaubsbegleiterinnen und Ansprechpartnerinnen gestaltet und begleitet. Dieser gemeinsame Bildungstag gibt bereits aktiven Begleiterinnen die Möglichkeit des Reflektierens und des Erfahrungsaustausches. Interessierte Frauen, die künftig gerne in diesem Bereich in unserem Haus mitarbeiten möchten, haben Gelegenheit unsere vier Formate der Urlaubsangebote kennenzulernen. Sollten Sie sich für die spannende Tätigkeit als Begleiterin interessieren, freuen wir uns, wenn Sie uns kontaktieren.

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

**Leitung:** Monika Brolli, Begleiterin, und Mag<sup>a</sup> Anna Pfleger, MBA, Leiterin Haus der Frauen

**Kosten:** Begleiterinnen sind Gäste der kfb und des Hauses, Interessentinnen zahlen einen Unkostenbeitrag in der Höhe von € 25,00.

**Anmeldeschluss:** 9. November



Monika Brolli  
Anna Pfleger  
Barbara Fleck  
Margit Schuller

## Frauengesundheit – einst und jetzt

Medizinischer Vortrag

Dienstag, 8. März, 17.00 bis 19.30 Uhr

Wir sprechen über die Gesundheit von Frauen - im Vergleich zur Männergesundheit - einst und jetzt. Schwerpunkte bilden Einflussfaktoren wie die eigene Persönlichkeit, Erziehung, erlernte Glaubenssätze, Schock- und Entwicklungstraumata bis hin zum sozialen Umfeld, Ernährung, Bewegung und Fremd- bzw. Selbstfürsorge. Wir erörtern mögliche Symptome als Hinweis auf ein bestehendes Ungleichgewicht und lernen verschiedene Methoden zur Verbesserung und zum Erhalt von Gesundheit kennen.

**Leitung:** Dr<sup>in</sup> med. Barbara Fleck, Ärztin für Allgemeinmedizin, Hypnose, Ayurveda-Medizin, ÖÄK Diplom für Akupunktur und Manuelle Medizin, Systemisches Coaching

**Kosten:** € 15,00 Teilnahmebeitrag für Vortrag + € 7,00 Abendessen mit Getränk

**Anmeldeschluss:** 4. März

**Tipp:** Im Anschluss an den Vortrag finden Praxis-Workshops statt (Achtung: Begrenzte Teilnehmerinnenzahl)

## Gesundheit für Körper, Geist und Seele

Praxisworkshops zur Frauengesundheit

Dienstag, 8. März, 19.30 bis 21.30 Uhr

Um im Vortrag Gehörtes gleich anwenden zu können, bieten wir zwei Praxisworkshops:

**Workshop 1:** Praxisworkshop zur Verbesserung der eigenen Gesundheit: Wir lernen die Aktivierung von Akupunktur- und Triggerpunkten (Entspannungs- und Beruhigungspunkte, Punkte zur Stärkung des Immunsystems, Energiepunkte usw.), das Setzen von Ankern und verschiedenste Achtsamkeitsübungen. Eine geführte Vorstellungsbildung gegen Stress rundet den Workshop ab.

**Workshop 2:** Mit heilsamen Klängen bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang. Monochord, Klangschalen, Gong und Windspiele laden ein auf die Reise zur inneren Kraftquelle. Die Klänge begleiten uns an den Ort des Wesentlichen, wo die Stimme des Herzens hörbar ist.

**Leitung WS 1:** Dr<sup>in</sup> med. Barbara Fleck, Ärztin für Allgemeinmedizin, Hypnose, Ayurveda-Medizin, ÖÄK Diplom für Akupunktur und Manuelle Medizin

**Leitung WS 2:** Margit Schuller, Dipl. Klangpädagogin

**Kosten:** € 20,00 Teilnahmebeitrag für Workshop 1 oder 2

**Anmeldeschluss:** 4. März

Achtung: Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

### Die Schnecken kommen – was tun?

Vortrag und Gespräch

Mittwoch, 9. März, 14.00 bis 16.30 Uhr

Kaum ein Tier wird von GärtnerInnen so gefürchtet oder geradezu gehasst wie die oft als Schädlinge auftretenden Nacktschnecken. So wurden die Schnecken bereits zum Feindbild vieler geplagter KleingärtnerInnen und GartenbesitzerInnen. Nein, so muss es wirklich nicht sein, dass die Schnecken ein arges Dauerproblem darstellen und GartenliebhaberInnen zur Verzweiflung bringen. Die nachhaltige, ökologische Regulierung des Problems erfordert viel Wissen und Flexibilität. Der Vortrag wird darauf Antwort geben.

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

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

**Anmeldeschluss:** 4. März

### Yoga

Seminar mit Gongmeditation

Samstag, 12. 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:** 9. März

## Gart'l'n

Vortrag und Gespräch

Dienstag, 29. März, 14.30 bis 17.00 Uhr

Lernen Sie das Selbstversorgen mit Gemüse aus dem Permakultur-orientierten Garten. Beißen Sie wieder in selbstgezogenes, gesundes Gemüse ohne Pestizide und Kunstdünger und schmecken Sie den Unterschied. Tipp: Verwenden Sie nur samenfeste Sorten, die Sie selbst weiterziehen können. Viele weitere praxisbezogene Anregungen und althergebrachte Methoden lernen Sie direkt beim Vortrag.

Im Anschluss: „Pflanzmarkt“ mit verschiedenen Samen und vielfältigen Gemüse-Pflanzen – auch alter Samensorten.

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

**Kosten:** € 25,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Kaffee-/Teejause)

**Anmeldeschluss:** 18. März

## Wildkräuter frisch gepresst

Workshop: Frühlingskur mit Wildkräuter-Säften

Freitag, 8. April, 9.30 bis 15.30 Uhr

Zur Frühlingszeit schenkt uns die Natur reinigende Wirkstoffe zum Entschlacken des Körpers und zum Wiederauffüllen mit wertvollen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Bei einer kleinen Wanderung lernen wir die Wuchsorte einiger heilkräftiger Wildpflanzen im Frühling und deren Inhaltsstoffe kennen. Wir sprechen über die Anwendung der Pflanzenteile und über die Herstellung von Ölen und Tinkturen für die eigene Hausapotheke und verkosten einen selbst gemachten „Wildkräuter-Smoothie“.

**Mitzubringen:** feste Schuhe, Regenschutz bei Schlechtwetter, eventuell Notizheft

**Leitung:** Dr<sup>in</sup> Nikola Laube, Botanikerin

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

**Anmeldeschluss:** 5. April



Arthur Schnitzer  
Bernadette Beiw-Kletzer  
Christoph Harb  
Nikola Laube

### Frühlingswiesen kulinarisch genießen

Wildkräuterwanderung mit Kräuterkochen

Montag, 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<sup>a</sup> Waltraud Amesbauer-Fabsits, Ökologin und Kräuterpädagogin und Ulrike Lueger, diätisch geschulte Köchin, Wirtschaftsleiterin Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum

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

**Anmeldeschluss:** 20. April

### Schluss mit Raunzen!

Selbstcoaching in schwierigen Lebensphasen

Freitag, 29. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

Ob Arbeitsüberlastung, Sorgen, Konflikte oder einfach Unzufriedenheit - wir alle kennen belastende Lebensphasen. Jammern ist dabei selten eine Lösung. Viel effizienter ist es, mich selbst durch schwierige Zeiten zu führen. In diesem Seminar erfahren wir anhand konkreter Fallbeispiele, was Selbstcoaching bedeutet und wie es abläuft. Wir probieren Fragestellungen aus, wenden kreative, visuelle Materialien an, mit welchen wir uns in einer schwierigen Lebensphase selbst weiter helfen können, und entwickeln vor Ort, mit kollegialer Unterstützung, die ersten Schritte zum persönlichen Selbstcoaching.

**Leitung:** Dr<sup>in</sup> Lisa Neubauer, selbständig als diplomierte Trainerin, eingetragene Mediatorin

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

**Anmeldeschluss:** 26. April

## Bewegen statt Heben und Tragen

Kinästhetik-Workshop

Donnerstag, 12. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr

Die Kinästhetik Bewegungslehre gibt uns ein Verständnis für die Funktion unserer Bewegung. Sie können Ihre Beweglichkeit wohltuend für den Alltag erweitern und Ihre Gesundheit verbessern. In der Pflege tätige Personen erhalten darüber hinaus wertvolle Hilfen für ihre Aufgaben: So wird etwa das Bewegen, Aufsitzen im Bett oder Umsetzen auf einen Stuhl einfacher. Kompetente Bewegung reguliert die Spannung, verhindert Schmerzen und Wundliegen. Die Referentin geht auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ein. Nützen Sie diese Veranstaltung auch für Ihre berufliche Weiterbildung.

**Mitzubringen:** bequeme Bekleidung, Socken, 2 Handtücher

**Leitung:** Anneliese Evelin Reinprecht-Portmann, Ausbilderin für Pflege-Berufe, Kinästhetik-Trainerin/Mentorin

**Kosten:** € 70,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 9. Mai

### Josef Platzer Fond

Erholungsbedürftige ehrenamtliche MitarbeiterInnen der Diözese Graz-Seckau können aus dem Josef Platzer Fond auch für eine Auszeit im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum einen Zuschuss bekommen. Nähere Informationen dazu erhalten Sie direkt im Haus der Frauen.

Josef Platzer war lange Zeit Seelsorger in Korea und einer der Mitbegründer der Verbindung Korea – Österreich. Korea war auch das erste Land, welches von der Aktion Familienfasttag der Kath. Frauenbewegung unterstützt wurde.



Waltraud  
Amesbauer-  
Fabsits



Ulrike  
Lueger



Lisa  
Neubauer



Anneliese E.  
Reinprecht-  
Portmann

### Vom Suchen und Finden der Liebe

Abenteuerseminar – Eheseminar

Samstag, 21. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr



Sich als Paar auf die Suche nach ausgelegten Geo-Caches machen, den gemeinsamen (Liebes-) Weg suchen, Lebensschätze entdecken, Gesprächsimpulse finden und dabei meinem „Schatz“ näher kommen. Nach einer Einleitung in der Gruppe machen Sie sich, ausgestattet mit ihrem navigationsfähigen Handy oder ihrem GPS Gerät und den Koordinaten auf den Weg. Dazwischen gibt es immer wieder Möglichkeiten zum Austausch mit anderen Paaren. Romantische Plätze am Flusslauf der Feistritz oder in den Weingärten der Umgebung laden zwischendurch zur Rast und zum Miteinander-Reden ein.

**Mitzubringen:** Freude an der Bewegung in der Natur, ausreichend Kondition (ca. 3,5 Stunden Fuß- und Suchweg), festes Schuhwerk, Regenschutz, Getränke für unterwegs, GPS-fähiges Smartphone/Tablet mit Internetverbindung oder GPS-Outdoor-Gerät. Bei ausgesprochenem Schlechtwetter findet der Tag ganz oder teilweise im Haus der Frauen statt.

**Ort:** Treffpunkt: N47°12,891' E14°49,155' Haus der Frauen/ St. Johann b. H.

**VeranstalterInnen:** Dekanat Gleisdorf, Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum und Familienreferat der Diözese Graz-Seckau

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Michaela Höfler-Bauer und Andreas Bauer, ReferentInnen für Eheseminare

**Kosten:** € 95,00 Teilnahmebeitrag inkl. Verpflegung pro Paar

**Anmeldeschluss:** 17. Mai

#### Blick voraus

**Gesundheit aus eigener Kraft** | Seminar: Wieder fit in nur 9 Tagen mit Tatyana und Georgi Jerkov

Samstag, 4. Juni, 18.00 Uhr bis Sonntag, 12. Juni, 13.00 Uhr

**Abenteuer Beziehung** | Abenteuer-Eheseminare

Samstag, 18. Juni, 9.00 Uhr, weiterer Termin: 8. Oktober

In Kooperation mit dem Dekanat Gleisdorf und dem Familienreferat der Diözese Graz-Seckau

**Kräuterhexen-Wanderung** | Workshop

Freitag, 24. Juni, 9.30 Uhr

**natürlich schön** | Kräuterkosmetik aus dem eigenen Garten

Montag, 4. Juli, 9.30 Uhr

**Immer der Nase nach – den Clown in mir entdecken** | Seminartage

Freitag, 15. Juli, 16.00 Uhr bis Samstag, 16. Juli, 18.00 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im nächsten Heft!

## G`undheit!

Schulmedizin – Alternativmedizin – wohin gehen wir?

7. Frühlingsakademie Stift Vorau

**Freitag, 15. April 2016, 19.00 – 21.00 Uhr**

### Podiumsdiskussion mit

Alwin Schönberger, Leiter der Wissenschaftsredaktion v. PROFIL und Dr. Klaus Bielau, Ganzheitsmediziner, Homöopath und Autor

**Samstag, 16. April 2016, 9:00 Uhr – 17.00 Uhr**

### Bewegt in den Tag! anschl. Eine Region geht ihren Weg!

Mag. Patriz Pichlhöfer präsentiert die Initiative „Gesunde Region Vorau“

### Themen-Workshops

Menschen mit unterschiedlichen Zugängen zum Thema G`undheit:

- Dr. Johann Fuchs, Ganzheitsmediziner, Kneipparzt, Homöopath, Graz
- Monika Brolli, Dipl. Balance Kinesiologin, Familienhelferin, Graz
- DKGS Andrea Zangenfeind, Palliativteam Hartberg/Weiz/Vorau
- Univ.-Prof. Dr. Heinz-Gregor Wieser, Neurologe, Vorau
- Angela Kern, Naturheilerin, Vorau
- Dr. Klaus Bielau, Ganzheitsmediziner, Homöopath, Graz
- Roswitha Windisch-Schnattler, zertifizierte Validations-trainerin, Sinabelkirchen
- Primar Dr. Johann Auer, Intensivmediziner, Vorau

**VeranstalterInnen:** Chorherrenstift Vorau, Haus der Frauen Erholungs- und Bildungszentrum, Kapuzinerkloster Hartberg, Verein Kirche St. Stefan



Michaela  
Höfler-Bauer



Andreas  
Bauer

Das war der Visionstag „Das Haus der Frauen als lebensnaher, lebendiger, inspirierender Ort für Frauen von heute“, 17. Oktober 2015



## Veranstaltungen Februar bis Mai 2016

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



Aus unserem Haus



## Veranstaltungen Februar bis Mai 2016

### Februar

	1.2. Schickt sie weg. Wir haben nichts mehr! <i>Spirituelle Workshop</i>	19
ab	8.2. einfach für mich, <i>einfach urlauben</i>	11
	8.2. Heimatlose aufnehmen, <i>Frauenliturgie</i>	19
	10.2. Handfeste Sehnsucht, <i>Besinnungstag</i>	20
	10.2. Trauercafé, <i>Begleitung</i>	42
	10.2. Ganzheitlicher Wohlstand, <i>Vortrag</i>	42
	10.2. Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	43
	11.2. Stoffdruck mit Modeln und Schablonen, <i>Kreativworkshop</i>	52
	11.2. Alles liebevolle Handarbeit, <i>Vernissage</i>	52
	12.2. Mit meiner Geschichte bin ich unterwegs..., <i>Biographiearbeit</i>	43
	12.2. Feurig, würzig und pikant, <i>Kochkurs für Männer</i>	27
	12.2. Jede/r für sich und doch gemeinsam, <i>einfach urlauben</i>	11
	13.2. Gewalt im Islam - Friede im Christentum? <i>Männer- und-Frauen-Frühstück</i>	44
	14.2. Valentinslunch für FreundInnen und Liebende	53
	16.2. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	53
ab	17.2. „Gospel – Malen“...das Leben genießen! , <i>Kreativtage</i>	54
ab	18.2. Innovatives Design für gebrauchte Kleider, <i>Kreativer Nähworkshop</i>	54
	19.2. Die heilsame Kraft des Singens, <i>Workshop</i>	55
	24.2. Sprossennahrung aus dem Zimmergarten, <i>Workshop</i>	27
	25.2. Es ist bald... Fastenzeit, <i>Workshop mit Kindern</i>	44
	26.2. Topf, Schüssel, Rosenkugel & Co., <i>Keramik-Workshop</i>	55
ab	29.2. In den Schuhen der/des Anderen gehen, <i>Validation - Seminarreihe</i>	45
ab	29.2. Schnupperkurs für Tablet – EinsteigerInnen, <i>Workshop</i>	28
	29.2. Wie ein Fisch am Angelhaken, <i>Spirituelle Workshop</i>	20

### März

	1.3. Alles Leben ist Begegnung, <i>Interkulturelles Frauencafé</i>	45
	3.3. Kompetent begleiten, <i>Begleiterinnen-Weiterbildung</i>	28
ab	4.3. Zeit für mich, <i>Urlaub einfach miteinander</i>	12
	4.3. Gott hat den Fremdling lieb, <i>Eröffnung Wanderausstellung</i>	46
	4.3. Nehmt Kinder auf und ihr nehmt mich auf, <i>Weltgebetstag</i>	21
ab	6.3. Basenfasten – federleicht, <i>Urlaub einfach lebendig</i>	12



	7.3. Asyl und Integration – sprachlos!?, <i>Argumentationstraining</i>	46
	8.3. Frauengesundheit einst und jetzt, <i>Vortrag</i>	29
	8.3. Gesundheit für Körper, Geist und Seele, <i>Workshops</i>	29
	9.3. Die Schnecken kommen – was tun? <i>Vortrag</i>	30
	9.3. Trauercafé, <i>Begleitung</i>	42
	9.3. Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	43
	11.3. KlangSprache, <i>Trommel-Workshop</i>	56
	12.3. Yoga, <i>Seminar mit Gongmeditation</i>	30
ab	14.3. Kreative Tage & Brauchtum vor Ostern, <i>Urlaub einfach für mich</i>	13
	15.3. Seifensieden nach dem Kaltsiedeverfahren, <i>Kreativworkshop</i>	56
	15.3. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	53
	15.3. Räuchern, <i>Workshop</i>	57
	16.3. Osterbrot und -pinze, <i>Backkurs</i>	57
	17.3. Weidenkränze binden und Eierfärben, <i>Kreativworkshop</i>	58
	17.3. Es ist bald... Ostern, <i>Workshop mit Kindern</i>	47
	18.3. Palmbesen binden und Eier verzieren, <i>Kreativworkshop</i>	58
	18.3. Die heilsame Kraft des Singens, <i>Workshop</i>	55
ab	20.3. Heilsame Tage vor Ostern, <i>Urlaub einfach lebendig</i>	13
	21.3. Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz, <i>Spirituelle Workshop</i>	21
	22.3. In deinem Mutterschoß..., <i>Spirituelle Impuls</i>	22
	23.3. „Gospel – Malen“...das Leben genießen! <i>Malworkshop</i>	59
ab	28.3. Wohlfühltag, <i>Urlaub einfach miteinander</i>	14
	29.3. Gartl'n, <i>Vortrag und Gespräch</i>	31

## April

ab	1.4. Jede/r kann zeichnen lernen, <i>Kreativwochenende</i>	59
ab	2.4. Tanzend und schweigend meine Mitte finden, <i>Meditative Kreistanztage</i>	22
	3.4. Tanz in den Frühling, <i>Volkstanzcafé</i>	60
ab	4.4. einfach für mich, <i>einfach urlauben</i>	14
	4.4. Dass durch Liebe Gerechtigkeit herrscht! <i>Frauenliturgie</i>	23
	5.4. Alles Leben ist Begegnung, <i>Interkulturelles Frauencafé</i>	47
	6.4. „Gospel – Malen“...das Leben genießen! <i>Malworkshop</i>	60
	7.4. Sonnseitig. Schattseitig, <i>Lesung</i>	61
	8.4. Wildkräuter frisch gepresst, <i>Kräuter-Workshop</i>	31
	12.4. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	53
	13.4. Trauercafé, <i>Begleitung</i>	42
	13.4. Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	43
	15.4. Jodeln am Kuchltisch, <i>Kulinarischer Singtag</i>	61
ab	17.4. Paradiesisch leicht, <i>Urlaub einfach lebendig</i>	15

	18.4.	Vom Christentum geheilt, <i>Spiritueller Workshop</i>	23
	21.4.	Das einzig Beständige im Leben: Veränderung, <i>Vernissage</i>	62
	22.4.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Workshop</i>	55
ab	24.4.	Lebensqualität im Alter, <i>Urlaub einfach miteinander ab 60</i>	15
	25.4.	Frühlingswiesen kulinarisch genießen, <i>Kräuterwanderung</i>	32
	26.4.	Erinnern und bewahren, <i>Erzählcafé für Seniorinnen</i>	48
	29.4.	Schluss mit Raunzen! <i>Selbstcoaching-Seminar</i>	32

## Mai

	3.5.	Alles Leben ist Begegnung, <i>Interkulturelles Frauencafé</i>	48
ab	5.5.	... der Himmel ist in dir, <i>Vertiefung zum Meditationslehrgang</i>	24
	8.5.	Das Leben feiern. zauberhaft. genussreich. <i>Tag der offenen Tür</i>	49
ab	9.5.	einfach für mich, <i>einfach urlauben</i>	16
	9.5.	Von der Liebe berührt, <i>Frauenliturgie</i>	24
	10.5.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	53
	11.5.	Trauercafé, <i>Begleitung</i>	42
	11.5.	Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	43
	12.5.	Bewegen statt Heben und Tragen, <i>Workshop</i>	33
	21.5.	Vom Suchen und Finden der Liebe, <i>Abenteuer-Eheseminar</i>	34
	20.5.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Workshop</i>	55
ab	29.5.	Wohlfühltage, <i>Urlaub einfach miteinander</i>	16



*Kompostseminar  
mit Arthur Schnitzer,  
Oktober 2015*



*Germispeisen vom Feinsten,  
Striezel-Backkurs mit Grete  
Auer, Oktober 2015*



*Kathrein stellt den Tanz  
ein, Volkstanzcafé,  
November 2015*

**Anmeldung: siehe Seite 74**



Gesellschaft & Generationen

---

### Trauercafé

Begleitung bei Verlust und Tod

Mittwoch, 10. Februar, 17.00 Uhr

Weitere Termine: 9. März, 13. April, 11. Mai – jeweils von 17.00 bis 19.00 Uhr 

„An einer Wegkreuzung angekommen – mein Leben ist durchkreuzt.“ Das mögen wohl viele Menschen in Krisenzeiten empfinden. Aufgrund von durchkreuzten Lebensplänen – in Form von Krankheit, Beziehungsbruch, Arbeitsverlust oder Tod – kann vieles in uns aus der Bahn geraten. Abschiednehmen tut weh, Trauer hat viele Gesichter und wird individuell gelebt. Wenn Sie in der Zeit Ihrer Trauer nicht alleine sein möchten, laden wir Sie herzlich zu unserem Trauercafé an jedem zweiten Mittwoch eines Monats ein.


**VeranstalterInnen:** Pfarrverband Pischelsdorf + St. Johann b.H. + Stubenberg und Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

**Leitung:** Anita Fenz, Dipl. Pastoralassistentin, Ausbildung Krisenintervention und Regina Stampfl, Dipl. Pastoralassistentin, Ausbildung Krisenintervention und Hospiz

**Kosten:** € 5,00 Teilnahmebeitrag inkl. Kaffee/Tee  
Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

### Ganzheitlicher Wohlstand

Gemeinwohlökonomie im Alltag

Mittwoch, 10. Februar, 18.00 bis 19.00 Uhr 

Besser leben mit weniger Euros? Alles ist im Wandel – vieles im Umbruch – manches im Zerfall! Veränderte Welten brauchen veränderte Menschen mit mehr sozialen Kontakten und neuem Bewusstsein: Offensein für Wege zu einer neuen Genügsamkeit, zu einem neuen Gemeinwohl.

Gerade im vergangenen Jahr sind neue Bürgerprojekte (z.B. Repair-Cafés, Bank für Gemeinwohl, Ich und das Gemeinwohl) entstanden – aber in schwierigen Zeiten wird die positive Einstellung sowie die aktive Unterstützung zum regionalen WIR immer wichtiger!

Ganzheitlicher Wohlstand gibt uns die Zuversicht, jetzt die richtigen Dinge zu tun: Wir werden gemeinsam praktische Vorschläge für den wirklich erfolgreichen Lebens-Alltag finden.

**Leitung:** Wilhelm Gürtler, Lebenstrainer

**VeranstalterInnen:** TNO-TalenteNetz Oststeiermark und Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum  
Teilnahmebeitrag nach Selbsteinschätzung!  
Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

## Tauschen fördert Talente

Talentednetz Oststeiermark

Mittwoch, 10. Februar, 19.00 Uhr

Weitere Termine: 9. März (19.00 Uhr), 13. April, 11. 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.

Anna Pfleger informiert über das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum.

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

Die Teilnahme ist kostenlos.

Keine Anmeldung erforderlich

## Mit meiner Geschichte bin ich unterwegs...

Biographiearbeit

Freitag, 12. Februar 14.00 Uhr bis 17.00

Wir sind stets mit der Vergangenheit im Rucksack unterwegs in der Gegenwart, in Richtung unserer Zukunft. Immer! Jede Lebensgeschichte hat ihre „Einmaligkeiten“ und ist besonders. Im geschützten Raum dieses geschichtsträchtigen Hauses wollen wir an diesem Nachmittag einen liebevoll reflektierenden Blick auf unsere eigene Biographie werfen, uns auf die Suche begeben nach unseren prägenden, identitätsschaffenden Ereignissen in unserem Leben, und wertvolle Ressourcen entdecken für die Gestaltung unserer Zukunft.

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

**Kosten:** € 25,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause)

**Anmeldeschluss:** 9. Februar



Anita  
Fenz



Regina  
Stampfl



Wilhelm  
Gürtler



Maria  
Prem



Christa  
Bauer

## Gewalt im Islam - Friede im Christentum?

Interreligiöses Frauen-Männer-Frühstück

Samstag, 13. Februar, 8.30 bis 12.00 Uhr



An welchen „Gott“ „glauben“ die DihadistInnen? Liegt die Ursache für die Gewalt und Verfolgung von Gläubigen im Koran? Ist der Islam eine „gewalttätige Religion“? Was / Wie ist eine „gläubige Muslima“, ein „gläubiger Moslem“? Gewalt im Koran und Friede in der Bibel? Ist die Bibel ausschließlich „friedliebend“? Solch existentiell aktuelle Themen diskutieren die beiden – muslimischen und christlichen – Religionspädagogen im Dialog im Hinblick auf die Frage: Welche realistische Visionen gibt es für ein Zusammenleben der Religionen und wie können diese schrittweise realisiert werden?

**Leitung:** Mag. Bassem Asker, Religionsprofessor für Muslimischen Religionsunterricht und Dr. Franz Feiner, Religionspädagoge

**Kosten:** € 17,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag, vielfältiges, regionales Frühstücksbuffet)

**Anmeldeschluss:** 10. Februar

## Es ist bald... Fastenzeit

Als Familie die Feste im Kirchenjahr feiern

Donnerstag, 25. Februar, 14.30 bis 17.00 Uhr

Weiterer Termin: 17. März (Ostern)

Was feiern wir eigentlich in der Fastenzeit und zu Ostern? Dieser Frage können (Groß-)Eltern und Kinder zwischen 3 und 8 Jahren an diesen zwei Nachmittagen nachgehen. Gemeinsam entdecken und feiern wir die Feste im Jahreskreis – diesmal die Fastenzeit. Nach einem gemeinsamen Beginn können die Kinder mit ihren (Groß-)Eltern verschiedene Stationen, passend zum jeweiligen Thema, besuchen und erleben. Die Fülle an Anregungen lässt die Vorfreude entstehen auf das Feiern innerhalb der Familie.

**VeranstalterInnen:** Familienreferat der Diözese Graz-Seckau und Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

**Leitung:** Karin Potzinger, Sonderkindergartenpädagogin, Referentin für Elternbildung

**Kosten:** € 12,00 Teilnahmebeitrag/Familie und Kaffee-/Tee-/Kakaojause € 4,00 pro Erw., € 2,00 pro Kind

**Anmeldeschluss:** 22. Februar



Bassem Asker  
Franz Feiner  
Karin Potzinger  
Roswitha M. Windisch-Schnattler

## In den Schuhen der/des Anderen gehen

Validation – dreiteilige Seminarreihe

Montag, 29. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Termine: Montag, 4. April und

Dienstag, 10. 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 auch 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 € 39,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 24. Februar

## Alles Leben ist Begegnung

Interkulturelles Frauencafé

Dienstag, 1. März, 14.30 Uhr bis 17.00 

Weitere Termine: Dienstag, 5. April und Dienstag, 3. Mai

Frauen begegnen sich und lernen unterschiedliche Kulturen, Rituale, Feste und Alltagsformen kennen. Im Gespräch sein und daneben nach Lust und Laune vielleicht stricken, häkeln oder einfach nur zusammensitzen bei Kaffee-/Tee und hausgemachten Kuchen.

Eingeladen sind alle Frauen, die Interesse an Begegnung haben und voneinander lernen möchten. Mütter oder Großmütter können ihre Kinder und Enkelkinder ab 3 J. gerne mitbringen. Für pädagogisch kompetente Kinderbetreuung ist gesorgt.

**Gastgeberinnen:** Darinka Arreano de List, Christa Bauer, Anna Pfleger, Maria Prem

**Kosten:** € 7,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause)

**Kinderbetreuung:** € 5,00, für jedes weitere Kind € 2,00

**Anmeldeschluss:** 1 Bürotag vor dem Termin



Darinka Arreano de List  
Christa Bauer  
Anna Pfleger  
Maria Prem

## Gott hat den Fremdling lieb

Eröffnung der Wanderausstellung

Freitag, 4. März, 18.00 Uhr

Biblische Herausforderungen zum Umgang mit Fremden bringt die neueste Wanderausstellung der Bibelgesellschaft. Die Bibel weiß um die Schicksale von Menschen auf der Flucht. Sowohl in der Geschichte des erwählten Volkes wie in den Anfängen der christlichen Gemeinde waren Menschen gezwungen, ihre Heimat zu verlassen. Die Bibel erzählt davon, dass Gott den Fremden in besonderer Weise nahe ist und die Begegnung mit Fremden zum Segen werden kann.

Wir laden herzlich zur Eröffnung der Ausstellung ein. Feiern Sie danach mit uns um 19.00 Uhr die Liturgie zum Weltgebetstag der Frauen (siehe S. 21).

**Dauer der Ausstellung:** bis 7. April 2016

## Asyl und Integration – sprachlos?!?

Argumentationstraining

Montag, 7. März 9.00 bis 17.00 Uhr



Mitreden wollen, aber nicht wissen, wie... Antworten wollen, aber das richtige Argument gerade nicht parat haben... Damit Sie nicht weiter sprachlos und argumentationslos sind: Bei diesem Workshop erhalten Sie Tipps zu Kommunikationsstrategien und Argumente rund um das Thema Asyl und Integration. Zielsetzung des Trainings:

- Zahlen, Daten, Fakten zum Thema Asyl und Integration
- Schärfung eines kritischen Bewusstseins hinsichtlich rassistischer, sexistischer und religionsfeindlicher Inhalte
- Zivilcourage stärken
- Einüben konstruktiver Konfliktfähigkeit

**VeranstalterInnen:** Katholisches Bildungswerk der Diözese Graz-Seckau, Caritas der Diözese Graz-Seckau und Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum

**Leitung:** Bernhard Possert, Kommunikationstrainer und Mona Kospach, Vertreterin der Caritas

**Kosten:** Teilnahme kostenlos + € 13,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause)

**Anmeldeschluss:** 2. März



Bernhard Possert  
Mona Kospach

## Es ist bald... Ostern

Als Familie die Feste im Kirchenjahr feiern

Donnerstag, 17. März, 14.30 bis 17.00 Uhr

Was feiern wir eigentlich zu Ostern? Dieser Frage können (Groß-)Eltern und Kinder zwischen 3 und 8 Jahren an diesem Nachmittag nachgehen. Gemeinsam entdecken und feiern wir die Feste im Jahreskreis – diesmal Ostern. Nach einem gemeinsamen Beginn können die Kinder mit ihren (Groß-)Eltern verschiedene Stationen, passend zum jeweiligen Thema, besuchen und erleben. Die Fülle an Anregungen lässt die Vorfreude entstehen auf das Feiern innerhalb der Familie.

**VeranstalterInnen:** Familienreferat der Diözese Graz-Seckau und Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

**Leitung:** Karin Potzinger, Sonderkindergartenpädagogin, Referentin für Elternbildung

**Kosten:** € 12,00 Teilnahmebeitrag/Familie und Kaffee-/Tee-/Kakaojause € 4,00 pro Erw., € 2,00 pro Kind

**Anmeldeschluss:** 14. März

## Alles Leben ist Begegnung

Interkulturelles Frauencafé

Dienstag, 5. April, 14.30 Uhr bis 17.00 

In vielen unserer Familien leben Menschen aus unterschiedlichen Kulturen zusammen. Dies bringt viele Herausforderungen mit sich, birgt aber auch enorme Chancen. Darüber wollen wir ins Gespräch kommen, uns gegenseitig bestärken und von erfolgreichen Integrationsformen hören. Nebenbei darf gestrickt, gehäkelt ... werden. Mit Kaffee/Tee und hausgemachten Kuchen lassen wir uns verwöhnen.

Eingeladen sind alle Frauen, denen Begegnungen mit Frauen wichtig sind. Mütter oder Großmütter können ihre Kinder und Enkelkinder ab 3 J. gerne mitbringen. Für pädagogisch kompetente Kinderbetreuung ist gesorgt.

**Gastgeberinnen:** Darinka Arreano de List, Christa Bauer, Anna Pfleger, Maria Prem

**Kosten:** € 7,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause)

**Kinderbetreuung:** € 5,00, für jedes weitere Kind € 2,00

**Anmeldeschluss:** 1 Bürotag vor dem Termin



Karin Potzinger  
Darinka Arreano de List  
Christa Bauer  
Anna Pfleger  
Maria Prem

## Erinnern und bewahren

Erzählcafé für Seniorinnen

Dienstag, 26. April, 14.30 bis 17.00 Uhr

Erzählen, damit es nicht verloren geht...

In gemütlicher Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen, wollen wir uns zu einem autobiographischen Erzählen treffen. Lebenserinnerungen hervorkramen, zum Beispiel meine Schulzeit, meine Jugend, meine erste Liebe oder das Kinderkriegen, mein Arbeitsumfeld und dessen Veränderungen; vielleicht Erinnerungen an den 2. Weltkrieg und die Nachkriegszeit.

Erinnern und bewahren – mit einem liebevollem Blick auf unser gelebtes Leben, denn es geht nicht zuletzt um die Anerkennung des Geleisteten und Würdigung des Erlebten.

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

**Kosten:** € 7,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause)

**Anmeldeschluss:** 21. April

## Alles Leben ist Begegnung

Interkulturelles Frauencafé

Dienstag, 3. Mai, 14.30 bis 17.00 Uhr 

Reparieren statt wegwerfen - Kindersachen erstrahlen wie neu! Oft sind es nur kleine Mängel an Kleidungsstücken, wir legen sie zur Seite und vergessen darauf. Diesmal trotzen wir den Wegwerfgewohnheiten und machen Kinderklamotten wieder chic und kleidsam. Zusätzlich tauschen wir bei Kaffee/Tee und Kuchen unsere Erfahrungen und Ideen zum Upcyclen und nachhaltigen Umgang mit unserer Kleidung aus. Eigene Nähmaschine und diverses Nähzeug mitzubringen ist sehr hilfreich, aber nicht zwingend notwendig. Mütter oder Großmütter können ihre Kinder und Enkelkinder ab 3 J. gerne mitbringen. Für pädagogisch kompetente Kinderbetreuung ist gesorgt.

**Gastgeberinnen:** Darinka Arreano de List, Christa Bauer, Anna Pfleger, Maria Prem

**Kosten:** € 7,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause)

**Kinderbetreuung:** € 5,00, für jedes weitere Kind € 2,00

**Anmeldeschluss:** 1 Bürotag vor dem Termin



Christa Bauer  
Darinka Arreano de List  
Anna Pfleger  
Maria Prem

## Das Leben feiern. zauberhaft. genussreich.

Muttertag – Tag der offenen Tür

Sonntag, 8. Mai, 8.45 bis 17.00 Uhr

- 8.45 Uhr Festgottesdienst mit Pfarrer Mag. Franz Ranegger in der Pfarrkirche St. Johann/H., gestaltet von Pfarre und Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum
- Im Anschluss daran spielen Kinder- und Jugend-Ensembles der Musikschule Bad Waltersdorf
- Kinder der Volksschule St. Johann tragen Gedichte und Kurzgeschichten vor
- Die neue Gemeinde Feistritztal 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
- 13.15 Uhr: PAULinho: DAS magische Kabarett von Paul Sommersguter
- 14.00 Uhr: Musik mit dem Duo Milly
- 15.00 Uhr: MärchenMagie von RoseMarie
- Anschließend: musikalischer Ausklang

Genießen Sie den Festtag der Frauen in besonderer Atmosphäre. Auf ein gemeinsames Feiern freut sich das Team des Hauses! Eintritt frei!  
Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

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



### Blick voraus

**Eine Sprache des Herzens** | Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation mit Birgit Schmidt

Einführung: Freitag, 10. Juni, 17.00 bis 21.00 Uhr

Modul 1: Freitag, 23. September, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 25. September, 12.00 Uhr

Modul 2: Freitag, 18. November, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 20. November, 12.00 Uhr

Modul 3: Freitag, 2. Dezember, 16.00 Uhr bis

Sonntag, 4. Dezember, 12.00 Uhr

### Frauenfrühstück

Samstag, 10. September, 8.30 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im nächsten Heft!

VEREIN FÜR FEINES KUNSTHANDWERK  
UND BÄUERLICHE SPEZIALITÄTEN

**EigenArt**  
in der Mühle



Freitag - Sonntag  
11 - 19 Uhr

[www.ottersbachmuehle.at/eigenart](http://www.ottersbachmuehle.at/eigenart)  
EigenArt in der Ottersbachmühle, 8093 Wittmannsdorf 14  
eigenart@ottersbachmuehle.at, Tel. 0664 64 38 153



## Lebenskultur & Kreativität

### Stoffdruck mit Modeln und Schablonen

Kreativworkshop für AnfängerInnen

Donnerstag, 11. Februar, 10.00 bis 17.00 Uhr

Textilien selbst zu bedrucken liegt wieder im Trend. Sie können Ihre kreativen Seiten und eigenen Ideen zur Entfaltung bringen. Zum Bedrucken eignen sich helle Stoffe wie Leinen, Baumwolle, Viskose oder Seide. Die Stoffe müssen vorgewaschen und gebügelt sein. Sie können auch fertige Stücke wie Tischtücher, Schürzen, Taschen usw. bedrucken.

**Mitzubringen:** Stoffe, Maßband, Stecknadeln, Schere, Küchenrolle, Arbeitsschürze, Stoffreste für Probedruck, ca. 2 cm breite Flachpinsel, Stoffmalfarben wenn vorhanden (können auch vor Ort gekauft werden), weiches Tuch zur Unterlage

**Leitung:** Johanna Schadler, Kreativtechnikerin des Vereins EigenArt

**Kosten:** € 35,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause)

**Anmeldeschluss:** 8. Februar

**Tipp:** Erleben Sie um 18.00 Uhr die Eröffnung der Ausstellung „Alles liebevolle Handarbeit“ des Vereins EigenArt mit.

### Alles liebevolle Handarbeit

Vernissage von EigenArt

Donnerstag, 11. Februar, 18.00 Uhr

Geschmackvolle Geschenke und Dekorationen für jeden Anlass: Jedes einzelne Stück ist einzigartig und unverwechselbar, weil es mit Sorgfalt und Liebe zum Detail handgefertigt wurde.

Der Verein EigenArt - das ist eine große Familie aus Bäuerinnen und Hausfrauen, die all ihre Kreativität und ihre Talente einsetzen, um aus hochwertigen Rohstoffen Geschenkartikel und Köstlichkeiten herzustellen.

**Dauer der Ausstellung:** bis 2. März

Mit Ihrer Anmeldung erleichtern Sie uns die Organisation.



## Valentinslunch...

... für FreundInnen und Liebende

Sonntag, 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:** € 27,00 für das musikalisch begleitete Essen, Getränke werden extra verrechnet

**Anmeldeschluss:** 11. Februar



## Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen

Tarockabend

Dienstag, 16. Februar, 18.00 Uhr 

Weitere Termine: 15. März, 12. April, 10. 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<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Geschäftsführerin des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*

**Kosten:** € 7,00 Teilnahmebeitrag

**Anmeldeschluss:** jeweils der vorhergehende Montag bis 12.30 Uhr



Johanna Schadler



Barbara Hatzl

## „Gospel – Malen“ ...das Leben genießen!

Themen malen

Mittwoch, 17. Februar, 9.30 Uhr  
bis Donnerstag, 18. Februar, 16.00 Uhr

Im Gospel - Malen finden wir einen kurzen knackigen Gedankenanstoß mit einem passenden Bibelvers und seiner praktischen Umsetzung im Alltag. Geboten werden vergnügliche Malstunden für AnfängerInnen und Fortgeschrittene! Mit (Gottes) geführter Leichtigkeit und der Frische der Farben erleben und genießen wir diesen Tag. Jede bildnerische Technik ist willkommen!

Thema Tag 1: **Das Schlachtfeld der Gedanken**

Gewinne die Schlacht in deinem Verstand. Beginne darüber nachzudenken worüber du nachdenkst!

Thema Tag 2: **Powergedanken**

Befrei dich in deiner Gedankenwelt von Sorgen, Furcht und Zweifel. Die Wahrheit macht frei.

**Leitung:** Christa Fratzl, Malerin aus Leidenschaft

**Mitzubringen:** Eigenes Mal- und Zeichenmaterial

**Kosten:** € 156,00 für Erwachsene alles inklusive im Zweibettzimmer, € 161,00 im Einbettzimmer,

**Anmeldeschluss:** 11. Februar

## Innovatives Design für gebrauchte Kleider

Kreativer Nähworkshop

Donnerstag, 18. Februar, 15.00 Uhr  
bis Freitag, 19. Februar, 17.00 Uhr

Entfalten Sie Ihr kreatives Potential beim Verarbeiten alter Kleidungsstücke zu neuen ausgefallenen Designs in den Bereichen Mode und Accessoires: Ein gebrauchtes T- Shirt kann zu einer Kette, eine alte Hose zu einer Tasche, ein ausgedienter Pulli zu einem neuen Rock werden. Ihre Lieblingsteile finden so wieder nachhaltig eine neue, individuelle Verwendung. Bei diesem Workshop sind Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren willkommen, Kenntnisse im Hand- und Maschinennähen sollten vorhanden sein.

**Mitzubringen:** Kleidungsstücke, Stoffe, Nähmaschine (kann in Einzelfällen bereitgestellt werden, bitte rasch melden), Nähutensilien; Detailinformationen erhalten Sie rechtzeitig. Wühlkisten mit Kleidungsstücken stehen zur Verfügung.

Einiges Zubehör kann bei der Referentin erworben werden.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Karin Gollowitsch, begeisterte Lehrerin an der PH Steiermark für Textiles Werken und Bildnerische Erziehung, Modedesignerin

**Kosten:** € 70,00 Teilnahmebeitrag / Kinder € 30,00 + € 57,00 alles inkl. im Zweibettzimmer, € 62,00 im Einzelzimmer; Kinder bis 12 J. € 31,00

**Anmeldeschluss:** 11. Februar

## Die heilsame Kraft des Singens

Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 19. Februar, 19.00 Uhr 

Weitere Termine: 18. März, 22. April, 20. Mai

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. Päd<sup>in</sup>, Religionslehrerin, Singleiterin für Heilsames Singen

**Kosten:** € 10,00 Teilnahmebeitrag pro Abend

**Anmeldeschluss:** jeweils 1 Bürotag vor dem Termin

## Topf, Schüssel, Rosenkugel & Co.

Keramik-Workshop

Freitag, 26. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

Mit dem Werkstoff Ton können kreative Figuren, Skulpturen, Töpfe und Schüsseln aller Art und Größe als Schmuck oder Gebrauchsgegenstand für Haus und Garten entstehen. Wir lernen die Grundzüge der Modellier- und Aufbaukeramik. Das kreative Arbeiten mit dem weichen Werkstoff und die einsickernde Ruhe des Hauses lässt uns ausatmen und den Tag genießen.

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

**Leitung:** Dr<sup>in</sup> 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:** 23. Februar



Christa  
Fratzl



Karin  
Gollowitsch



Melanie  
Kulmer



Nikola  
Laube

### KlangSprache

Trommel-Workshop

Freitag, 11. März, 19.00 bis 22.00 Uhr

Trommeln ist mehr als ein Musizieren auf Schlaginstrumenten. Bei nahezu allen indigenen Völkern dienten 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<sup>a</sup> Rita Skultèty, Schlagwerkerin

**Kosten:** € 25,00 Teilnahmebeitrag

**Anmeldeschluss:** 3. März

### Seifensieden nach dem Kaltsiedeverfahren

Kreativworkshop

Dienstag, 15. März, 14.00 bis 18.00 Uhr

Nach diesem bewährten Verfahren ist es möglich, feine, hochwertige Seife herzustellen, die die Haut sanft reinigt und gut pflegt. Wir werden ausschließlich hochwertige Pflanzenöle verwenden und auf künstliche Farb- und Duftstoffe gänzlich verzichten. Gemeinsam werden wir zwei bis drei verschiedene Seifen sieden, wovon je ein Stück in Ihren Besitz übergeht, um sich daran zu erfreuen.

**Mitzubringen:** Schürze und Einmalhandschuhe

**Leitung:** Alexandra Koch, Drogistin, PKA, Kräuterfrau

**Kosten:** € 20,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause. Materialien werden bereitgestellt und extra verrechnet (ca. € 5,00 - € 7,00)

**Anmeldeschluss:** 10. März



Rita  
Skultèty



Alexandra  
Koch



Grete  
Auer

## Räuchern

Eine alte Kunst neu entdecken

Freitag, 15. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Räuchern ist eine sehr sinnliche Sache, die den Menschen auf der emotionalen Ebene erreicht und berührt. Düfte werden seit langer Zeit eingesetzt um das Wohlbefinden zu steigern, uns zu unterstützen, wenn wir Kraft brauchen oder etwas Loslassen wollen. Räume zu desinfizieren und das Raumklima zu klären ist ganz einfach aber sehr wirkungsvoll. Das Räuchern zu Ostern oder zur Sommersonnenwende ist durchaus vielerorts noch üblich. Ich erfreue mich an dieser alten Kunst schon seit beinahe 15 Jahren und freue mich immer wieder, meine Erfahrungen an interessierte Menschen weiterzugeben.

**Leitung:** Alexandra Koch, Drogistin, PKA, Kräuterfrau

**Kosten:** € 10,00 Teilnahmebeitrag + € 7,00 Abendessen mit Getränk

**Anmeldeschluss:** 10. März

## Osterbrot und -pinze

Germbäckerei für Ostern

Mittwoch, 16. März, 14.00 bis 19.00 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:** 11. März

## Weidenkränze binden und Eierfärben

Kreativworkshop

Donnerstag, 17. März, 9.00 bis 13.00 Uhr

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

**Leitung:** Gertrud Kulmer, Kreativtechnikerin

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

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

**Anmeldeschluss:** 14. März

## Palmbesen binden und Eier verzieren

Kreativworkshop

Freitag, 18. März, 9.00 bis 14.00 Uhr

Wir laden Sie ein, sich Ihren eigenen Palmbesen für die Palmweihe zu binden, Eier für den Osterstrauch zu verzieren und Floristisches für den Ostertisch herzustellen.

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

**Kosten:** € 20,00 Teilnahmebeitrag + € 9,00 Mittagessen mit Getränk

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

**Anmeldeschluss:** 15. März



Gertrud  
Kulmer



Monika  
Absenger



Anni  
Wurzinger



Christa  
Fratzl



Adriana  
Schatzmayr

## „Gospel – Malen“ ...das Leben genießen!

Themen malen

Mittwoch, 23. März, 9.30 bis 16.00 Uhr

Im Gospel - Malen finden wir einen kurzen knackigen Gedankenanstoß mit einem passenden Bibelvers und seiner praktischen Umsetzung im Alltag. Geboten werden vergnügliche Malstunden für AnfängerInnen und Fortgeschrittene! Mit (Gottes) geführter Leichtigkeit und der Frische der Farben erleben und genießen wir diesen Tag! Jede bildnerische Technik ist willkommen!

Thema für diesen Maltag: **Love Revolution**

Lebe, liebe, handle – und verändere die Welt!

Es ist Zeit für eine neue Revolution! Wir brauchen eine Revolution der Liebe.

**Leitung:** Christa Fratzl, Malerin aus Leidenschaft

**Mitzubringen:** Eigenes Mal- und Zeichenmaterial

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

**Anmeldeschluss:** 18. März

## Jede/r kann zeichnen lernen

Kreativwochenende

Modul 1: Freitag, 1. April, 17.00 Uhr

bis Sonntag, 3. April, 13.00 Uhr

Modul 2: Freitag, 22. April, 17.00 Uhr

bis Sonntag, 24. April, 13.00 Uhr

Für die, die es gerne komprimiert haben: Erstmals auf 2 Wochenenden geblockt! Ein Zeichenkurs entwickelt nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung zur objektiven Wahrnehmung realistischer Motive. Die themenspezifischen Zeichenübungen fördern das Kreativitätszentrum unseres Gehirns und entspannen den Geist. Durch diese besondere Technik kann jede/r lernen, seine gewünschten Objekte künstlerisch in Bildern wiederzugeben. Wenn Sie immer schon den Wunsch hatten, 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, Nächtigung und Verpflegung je Modul: € 92,00 alles inklusive pro Person im DZ, € 102,00 im EZ; Seminarverpflegung ohne Nächtigung/Frühstück je Modul: € 36,00

**Anmeldeschluss:** 21. März

## Tanz in den Frühling

Volkstanzcafé für Frauen und Paare

Sonntag, 3. 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<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Tanzpädagogin

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

**Anmeldeschluss:** 30. März

## „Gospel – Malen“...das Leben genießen!

Themen malen

Mittwoch, 6. April, 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Im Gospel - Malen finden wir einen kurzen knackigen Gedankenanstoß mit einem passenden Bibelvers und seiner praktischen Umsetzung im Alltag. Geboten werden vergnügliche Malstunden für AnfängerInnen und Fortgeschrittene! Mit (Gottes) geführter Leichtigkeit und der Frische der Farben erleben und genießen wir diesen Tag! Jede bildnerische Technik ist willkommen!

Thema des Maltages: **Von der Grube in den Palast**

Josef hatte einen Traum! Ein Leben ohne Ziele oder Träume ist ein ziemlich langweiliges, stumpfsinniges Leben. Hört nie auf zu träumen – ganz gleich wie alt ihr seid.

**Mitzubringen:** Eigenes Mal- und Zeichenmaterial

**Leitung:** Christa Fratzl, Malerin aus Leidenschaft

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

**Anmeldeschluss:** 1. April

## Sonnseitig. Schattseitig.

Erzählungen aus dem Steirischen Himmelreich

Donnerstag, 7. April, 19.00 Uhr

Heimat und Ferne spiegeln sich in Anna Aldrians Erzählungen, deren Schwerpunkt das Leben einfacher Menschen und die Begegnung mit der Musik ist. Vor der traumhaften Landschaft des südsteirischen Weinlandes zeichnet die Autorin mit großer Einfühlungsgabe und Originalität ihre Figuren nach. Bedrohlich und beglückend wird erlebt, wie Fremdes aus anderen Kontinenten auf das Fremde in der eigenen Seele trifft. Eine spannende Spurensuche mit verblüffenden Wendungen, eine unterhaltsame Entdeckungsreise in poetischer Sprache.

**Lesung:** Anna Aldrian, Autorin, Literaturpreisträgerin, aufgewachsen in Wildon, drei Jahrzehnte in Schul- und Sozialprojekten in Südamerika tätig, lebt auf einem Bauernhof in der Südsteiermark.

**Kosten:** € 7,00 Eintritt

Gerne servieren wir ihnen kleine kulinarische Köstlichkeiten und Getränke.

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation.

## Jodeln am Kuchltisch

Kulinarischer Singtag



Freitag, 15. April, 15.00 bis 19.00 Uhr

Ein kulinarisch musikalischer Streifzug zwischen Schweinsbeuschl(-Jodler) und regionaler Küche vom Feinsten. Am Kuchltisch ist es heimelig warm. Und er ist das Kommunikationszentrum des Hauses. Ein guter Platz zum Jodeln – und zum Essen: Zwischen Kaffeejause und dreigängigem Abendmenü wenden wir uns dem Jodeln in seinen vielen Facetten und Stimmungen zu – von verspielt-lustig bis breit und in sich ruhend. NeueinsteigerInnen wie auch bereits „Jodelerprobe“ werden ihre Freude haben.

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

**Partner:** in Zusammenarbeit mit dem Steirischen Volksliedwerk

**Kosten:** € 40,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten, Kaffee/Teejause und 3 gängiges Abendessen mit Getränk

**Anmeldeschluss:** 12. April



Fritz  
Froihofer



Barbara  
Hatzl



Christa  
Fratzi



Anna  
Aldrian

© ksthbild.at / Rupprecht



Herbert  
Krienzer  
Nikola  
Laube

## Das einzig Beständige im Leben: Veränderung

Vernissage

Donnerstag, 21. April, 19.00 Uhr

Zu ihrer Textil-Kunst sagt Barbara Luef: In Zeiten großer Umbrüche und Veränderungen griff ich immer wieder zur „Nadel“ – zur Näh-oder Stricknadel wohlgermerkt. Der gleichmäßige Rhythmus des Klapperns der Stricknadeln verhalf mir, zu Beginn noch unbewusst, zu einer inneren Ruhe und Zufriedenheit. Aus dieser Seligkeit heraus entstehen meine Werke. Weiters knüpfe ich, im wahrsten Sinne des Wortes, an die Fäden meiner Ahninnen an...

**Künstlerin:** Barbara Luef, Mödling

**Dauer der Ausstellung:** bis 17. Juni



### Blick voraus

**Die Stimme der Frauen** | Singworkshop

mit Eva Campbell-Haidl

Freitag, 29. Juli, 19.00 Uhr

bis Sonntag, 31. Juli, 13.00 Uhr

**Spielen, was das Zeug hält** | Theaterworkshop

mit Hedwig Dejaco

Donnerstag, 18. August, 15.00 Uhr

bis Sonntag, 21. August, 13.00 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im nächsten Heft!



Barbara  
Luef



Lotte Hubmann, Detail aus: FARBMAHL a auf textil, Fototextilobjektinstallation

Mit uns verbunden

## BENEDIKTINERINNEN-KLOSTER ST. GABRIEL



Foto: Gerd Neuhold, Sonntagsblatt

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

Benediktus-Regel

### Wir laden ein zu unseren

#### Gebetszeiten in der Kloster-Kapelle

6.55 Morgengebet (ca. 35min)

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: 17.30 Vesper

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

**Wenn Sie ein Gebetsanliegen haben**, schreiben Sie es bitte in das Gebetsanliegen-Buch in unserer Kapelle.

#### Weitere Angebote

- Einzelexerziten (3 bis 7 Tage, siehe Seite 59)
- Tage der Stille
- Geistliche Begleitung, Lebensbegleitung
- Gespräch

Sr. Myriam Senghor (oder eine andere Schwester) beantwortet im Rahmen von Veranstaltungen im Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum gerne Fragen zum Klosterleben.

*„ . . . damit in allem Gott verherrlicht werde“*

Benediktus-Regel

#### Kontakt:

Sr. Hildegard Altmann

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

## Katholische Frauenbewegung Steiermark

### ADELANTE - Kaffee aus Frauenhand

Seit Oktober 2015 gibt es ein Kooperationsprojekt der kfb mit den Weltläden: den Frauenkaffee ADELANTE.

Kaffee ADELANTE steht für die Selbstbestimmung von Frauen, fairen, partnerschaftlichen Handel, einen achtsamen Umgang mit der Natur und eine hohe Qualität der Bohne. ADELANTE bedeutet "vorwärts". Darum geht es den Frauen von APROLMA in Honduras. Gemeinsam haben die Kleinbäuerinnen die Kontrolle über die Produktion und Vermarktung ihres Bio-Kaffees in die Hand genommen.

Seit Jahrzehnten engagiert sich die Katholische Frauenbewegung für Frauen in Ländern des globalen Südens, um sie darin zu stärken, ihr Leben selbstbestimmt zu führen. Unterstützen auch Sie dieses Projekt und kaufen Sie ADELANTE, Kaffee aus Frauenhand! ADELANTE ist erhältlich in den Weltläden.



### kfb-Frühstück mit Bischof Wilhelm Krautwaschl

#### Kennenlernen – Zuhören

**- Austauschen:** Unter diesem Motto stand das Kennenlern-Frühstück von kfb Diözesanleitung und kfb Büroteam mit Bischof Wilhelm Krautwaschl in sehr herzlicher Atmosphäre.



### Dekanatsbildungstage der Katholischen Frauenbewegung

„Weil´s gerecht ist: Mischen wir uns ein“ so lautet das Jahresthema der kfb in ganz Österreich für 2016. Die Termine der Dekanatsbildungstage 2016 in der Steiermark finden Sie ab Jänner 2016 auf unserer Homepage: <http://kfb.graz-seckau.at/>. Wir laden Sie herzlich dazu ein!



#### Kontakt:

Katrin Windischbacher, Tel: 0316/8041-257, [kfb@graz-seckau.at](mailto:kfb@graz-seckau.at)



Katholische  
Frauenbewegung

## VEREIN Wir für das Haus der Frauen

### Dank und Bitte

Ein herzliches **DANKE** sagen wir Ihnen allen, die Sie durch **Spenden einschließlich freiwilliger Mitgliedsbeiträge** von € 10,00, durch den Bezug von Artikeln aus der **Bausteinaktion** und durch **ehrenamtliche Mitarbeit** das Engagement des Vereins für das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum unterstützen. So können derzeit zwei Teilzeit-Arbeitsplätze finanziert werden und unsere Köchinnen sind glücklich über den neuen Herd, der aus dem Erlös des Trachtenflohmarktes bezahlt wurde. Wir freuen uns auch über jedes neue **Vereinsmitglied**. Die Beitrittserklärung ist erhältlich im Haus der Frauen bzw. unter [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at), siehe Verein. **BITTE** unterstützen Sie uns auch weiterhin.



Generalvikar Erich Linhardt zu Besuch bei der Vorstandssitzung des Vereins

### Unterstützungsfonds Mirjam

Dieser Fonds wurde vom Verein *Wir für das Haus der Frauen* eingerichtet, um durch **Zuschüsse** zu den Aufenthalts- und Veranstaltungskosten finanzschwachen Frauen, Paaren und Familien dringend notwendige Erholung und Neuorientierung in diesem diözesanen Bildungshaus zu ermöglichen. Wenn Sie selbst eine solche Unterstützung in Anspruch nehmen oder Menschen darauf aufmerksam machen möchten, wenden Sie sich bitte an Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Geschäftsführerin des Vereins.

### Kaffeepackungen und Dirndlstoffe

Bitte sammeln Sie für uns weiterhin leere EZA/FAIRETRADE-Kaffeepackungen (!) für Recycling-Taschen. TIPP: Trinken Sie den neuen ADELANTE-Kaffee aus Frauenhand und schenken Sie uns die leeren Packungen.

Zur Herstellung unseres neuen Bausteinartikels „Flaschen-Dirndl“ sind wir dankbar für Dirndlstoff(rest)e und kleine Knöpfe.

**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.

## AUS UNSERER BAUSTEINAKTION

Mit kleinen Geschenken sich selbst und anderen Freude bereiten... Wir freuen uns auf Ihre Bestellung und sagen DANKE!

### NEU: Flaschen-Dirndl

Nachhaltige und originelle Geschenkverpackung für Ihre Flaschen; Stückpreis: € 15,00



### 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 ergänzt. 92 Seiten, Hardcover; Stückpreis € 20,00; ab 10 Stück € 18,00



### Häferlgespräche

In diesem beliebten Kochbuch-Klassiker finden Sie neben bewährten Rezepten viele neue Kreationen aus der Rezeptsammlung des Hauses, garniert mit Texten verschiedener Autorinnen und Autoren. 236 Seiten, Spiralbindung; Stückpreis € 18,00; ab 10 Stück € 16,00

### Gesundheit und Genuss – Häferlgespräche Spezial

Ein weiteres Haus-der-Frauen-Kochbuch mit schmackhaften Rezepten von Brigitte Pitter für basenreiche Speisen ohne Gluten, Milch, Ei, Hefe, Zucker, Soja, Fisch, Fleisch und Cholesterin. 224 Seiten, Spiralbindung; Stückpreis € 18,00; ab 10 Stück € 16,00

### ...und viele weitere Artikel

Kleinschriftenreihe „Herzensworte“, Bd. 2–4; originelle Umhänge- und Toilettaschen aus Kaffeepackungen; Handgestricktes aus Wolle: Socken, Hauben, Fäustlinge; Kräuter-Dinkel- oder Zirbenspanpolster; Zünder-, Billett-, Grußkartenserie ...



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](mailto:bausteinaktion@hausderfrauen.at)

Auskünfte: Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Tel. 0676/880 15 149.

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

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Gültig im Geschäftsjahr 2016

### **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.



## Aus dem Haus

---

## Danke für Ihre Unterstützung

Es ist wieder an der Zeit, dass wir uns bei Ihnen bedanken. Schön, dass Sie mit Ihrer Vereinsmitgliedschaft, mit zahlreichen Spenden und auch mit Begräbnisspenden unsere Arbeit unterstützen und so mithelfen, diesen besonderen Ort zu erhalten. Vergelt's Gott!



## Wir verabschieden uns von

Philipp Tobisch, Zivildienstler bei uns im Haus – oder wie er sich nennt - unserem „David Alaba der Küche“. Durch seine immer sehr freundliche und zuverlässige Art, war er bei den Gästen und beim Team überaus beliebt und hat zum Teil auch ganz alleine den Küchenbetrieb „geschupft“. Lieber Philipp, vielen Dank für deine tatkräftige Unterstützung in allen Bereichen – wir werden dich vermissen! Wir wünschen dir für deinen weiteren Lebensweg und die berufliche Karriere das Allerbeste! Unser aller Segen und die besten Wünsche begleiten dich!



## Webstuhl

Im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum steht ein Webstuhl, den wir gerne „wiederbeleben“ möchten. Er ist voll funktionsfähig. Vielleicht hat jemand (gerne auch Kleingruppen) Interesse, bei uns im Haus zu weben und den Webstuhl zu nutzen. Melden Sie sich einfach unter [kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at) oder der Tel. 03113/2207.



## Willkommen im Team



Ich bin Manuel Schlager und wohne mit meiner Familie in Hirnsdorf. Die Lehre als EDV-Kaufmann habe ich erfolgreich abgeschlossen. In meiner Freizeit betreibe ich viel Sport und bin bei der Landjugend in Pischelsdorf dabei. Ab Februar verstärke ich das Team im Haus der Frauen als Zivildienstler. Zu dieser Stelle bin ich durch einen guten Freund gekommen, der vor mir im Haus der Frauen als Zivildienstler tätig war. Er hat mir diese Stelle wärmstens empfohlen. Auch von anderen Seiten hörte ich nur Positives vom Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum. Deshalb freue ich mich schon sehr auf meine Zeit als Zivildienstler in diesem Haus.

## Himmlich heiraten

Das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum in 8222 St. Johann/Herberstein ist eingebettet in die sanften Hügel der Oststeiermark, den Garten Österreichs, und liegt auf einer Anhöhe mitten im paradiesischen Apfelloand. Mit der angrenzenden wunderschönen barocken Kirche bietet das Haus den idealen Rahmen für eine ganz besondere Hochzeit mit himmlischem Ausblick über das steirische Hügelland.



Wir bieten für Sie

- Empfang vor der Trauung im Innenhof des ehemaligen Klosters (bei Schlechtwetter bietet sich der Pfarrsaal an oder auch der Kreuzgang rund um den Innenhof)
- Agape nach der Trauung
- Nächtigung mit Hochzeits-Frühstück für Ihre (weitgereisten) Gäste ab € 39,50 (Basis Doppelzimmer inkl. Eine-Nacht-Zuschlag)

## 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 Aufenthalts besteht auch die Möglichkeit zu Einzelexerzitien (3 bis 7 Tage) bei Sr. Hildegard Altmann OSB, Kloster St. Gabriel.

Kontakt: Tel.: 0676/8742 7234,

E-Mail: kloster.st.gabriel@utanet.at

Einzelexerzitien wollen helfen, das eigene Leben anzuschauen und vor Gott zur Sprache zu bringen.

Tägliche Elemente:

- Impuls zur Hl. Schrift und Gespräch mit der Begleiterin
- persönliche Gebetszeiten
- Eucharistiefeier (in der Kapelle der Schwestern, Sonntag in der Pfarrkirche)
- durchgehendes Schweigen



## SERIENANGEBOTE

### Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben

einmal monatlich montags, 19.30 Uhr

Unser Themenschwerpunkt für die Frauenliturgien 2016 orientiert sich an der neuen Enzyklika von Papst Franziskus *Laudato si'*. Ökologie, Gerechtigkeit, Solidarität, Barmherzigkeit ... werden uns begleiten und mit biblischen Erzählungen und Texten in Berührung bringen.

### Frauenfrühstück

drei Mal jährlich

### Heilsames Singen für Frauen und Männer

einmal monatlich freitags, 19.00 Uhr

### Tarock

einmal monatlich dienstags, 18.00 Uhr

### TNO – Talentenetz Oststeiermark

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

### NEU: Interkulturelles Frauencafé „Alles Leben ist Begegnung“


Einmal monatlich, dienstags

Eingeladen sind alle Frauen, die Interesse an Begegnung haben und voneinander lernen möchten. Mütter oder Großmütter können ihre Kinder und Enkelkinder ab 3 J. gerne mitbringen. Für pädagogisch kompetente Kinderbetreuung ist gesorgt.

### NEU: Trauercafé

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.00 Uhr, in Kooperation mit dem Pfarrverband Pischelsdorf + St. Johann b. H. + Stubenberg

## Der Gib-und-Nimm-Tisch

Angeregt durch das Feuerwerk der Ideen beim Genug-Workshop im Juli wollen wir im Haus der Frauen auch unseren Beitrag zur Kultur des Teilens und Schenkens leisten und immer bei unseren Serienangeboten einen „Gib-und-nimm-Tisch“ aufstellen. Im Heft sind die Veranstaltungen mit einem Gib-und-nimm-Tisch mit dem Sonderzeichen Hand  markiert.

*Und so funktioniert's:* Jede/r kann Dinge, die sie/er gern weitergeben möchte, mitbringen und auf einen eigens dafür aufgestellten „Gib-und-nimm-Tisch“ legen. Wer etwas von den dort liegenden Sachen brauchen kann, nimmt es mit. Wichtig: Am Ende der Veranstaltung nimmt jede/r ihre/seine Dinge, die übrig geblieben sind, wieder mit nach Hause, sodass der Tisch wieder leer ist.

Wir freuen uns auf reges Geben und Nehmen!

**Raiffeisenbank  
Pischelsdorf-Stubenberg**



## 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 Krankenhauseseelsorge: 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

## Mein Leben neu ordnen

Du ärgerst Dich, bist ängstlich oder traurig - wieder einmal hast du so reagiert wie du nie mehr wolltest! Vor dir türmt sich ein Problem zu einem - so scheint es - unüberwindbaren Berg und du weißt nicht wie du beginnen sollst?

Als Balance-Kinesiologin verbinde ich Coaching-Techniken, bewährte Kinesiologie sowie Entstressungsmethoden und betrachte Körper, Geist und Seele ganzheitlich. Gemeinsam mit Ihnen arbeite ich lösungsorientiert mit dem Ziel, die Gegenwart bestmöglich zu gestalten, ein nachhaltiges Wohlbefinden zu erreichen und in eine zuversichtliche Zukunft zu gehen. Ich freue mich auf Sie!

Monika Brolli, Dipl. Balance Kinesiologin, Dipl. Coach, Dipl. Trainerin, Familienhelferin, Urlaubsbegleiterin im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum  
Tel. 0660/5818128, E-Mail: mobro@inode.at,  
www.monikabrolli.at

# Information

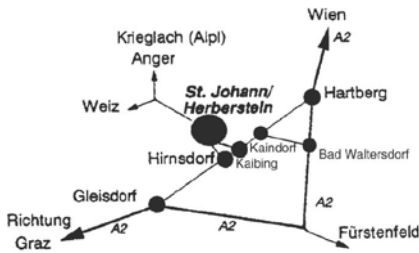
## Wir sind für Sie da:

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](mailto: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](http://www.oebb.at); [www.busbahn bim.at](http://www.busbahn bim.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](mailto:kontakt@hausderfrauen.at) |  
[www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at) | [www.facebook.com/hausderfrauen](http://www.facebook.com/hausderfrauen)

Für den Inhalt verantwortlich: Mag<sup>a</sup> Anna Pflieger MBA, Christine Feiner-  
Laner, Bakk., Mag<sup>a</sup> Christa Kreimer, Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl

Layout: Andrea Wernhart/Digicorner Graz

Druck: Medienfabrik Graz

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

Kinder (Vollpension):

- 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).

Stornogeühr: 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 € 2,00).

## 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 zuzüglich 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!

TIPP: aktuelle Winteraktion: - 10% Rabatt beim Kauf von Gutscheinen für das Haus der Frauen (gültig bis 31.1.2016)



## 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



*Das Leben feiern.  
zauberhaft. genussreich.*

Tag der offenen Tür  
Muttertag, 8. Mai, 8.45 Uhr

*Basenfasten federleicht*

Urlaub einfach lebendig  
Sonntag, 6. bis Freitag, 11. März



P.b.b. 02Z032396M