

Oktober 2016 bis Jänner 2017



Leben
in
Beziehung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Anna Pfleger	3
Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung	4
Veranstaltungsüberblick	36-37
Für Kurzentworflossene	5-7
Veranstaltungen	
einfach urlauben inkl. Blick voraus	10-18
Spiritualität & Glaube inkl. Blick voraus	19-28
Lebensgestaltung inkl. Blick voraus	29-34
Gesellschaft & Generationen inkl. Blick voraus	39-44
Lebenskultur & Kreativität inkl. Blick voraus	45-57
Glanzlichter	
Fastenangebote im Überblick	8
Exerzitienangebote im Überblick	9
Einführung in Meditation und Achtsamkeits- praxis ... der Himmel ist dir	25-26
Frauenfrühstück	43
Mit uns verbunden	
Benediktinerinnen-Kloster St. Gabriel	59
kfb - Katholische Frauenbewegung	60
Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	61-64
Aus dem Haus	
Innovationsprozess	66
Baubericht	66
It's time to say Goodbye	66
Serienangebote	67
Einzelberatung	68
Mein Leben zur Sprache bringen	68
Heilsame Klänge	68
Einzelcoaching	68
Information, Anmeldung und Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln	69
Impressum	69
<i>Allgemeine Geschäftsbedingungen</i>	70
Unsere Preise	71
Gutscheine für das Haus der Frauen	71

Wir sind für Sie da:

Montag bis Freitag, jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr,
Tel. 03113/2207.

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

Titelbild: © Hedwig Pichler



Leben in Beziehung

Liebe Gäste,
liebe Freundinnen und Freunde
des Hauses!

Menschen schöpfen Kraft und Lebensfreude aus Beziehungen. Das wohlwollende Miteinander und die persönliche Gottes-Beziehung stärken und ermutigen uns in unserem Sein und Tun. Ein nachhaltiger Umgang mit den Ressourcen unserer Erde vertieft unsere Beziehung zur Schöpfung.

Sehen wir dankbar die Schönheit und Fülle unseres Lebensraumes und den Frieden in unserem Land. Knüpfen wir Netze mit Menschen, die einsam oder auf der Flucht sind, und mit denen, die das Verbindende dem Trennenden und Ausgrenzenden vorziehen. Als ChristInnen sind wir herausgefordert integrierend zu wirken und für soziale, wirtschaftliche und politische Gerechtigkeit einzutreten.

Mit seinen Bildungs- und Erholungsangeboten wird das Haus der Frauen im kommenden Jahr dieses Thema „Leben in Beziehung“ aufgreifen: bei monat-

lichen Frauenliturgien, interkulturellen Friedensgebeten, beim Erzählcafé *Erinnern und Bewahren*, im Meditationslehrgang, bei der Langen Nacht der Frauenspiritualität und auf der sommerlichen Frauenreise...

Inspiziert durch unseren Zukunftsprozess gehen wir mutig und kreativ bewährte und neue Wege, etwa im Bereich „einfach urlauben“. Auch unser Haus erstrahlt ab sofort im Glanz einer neuen Fassade.

Unser Verein *Wir für das Haus der Frauen* setzt mit neuen Weihnachtsbillets, einem Fotowettbewerb und der Mitgliederversammlung kräftige Akzente.

Wir laden herzlich ein, das Haus der Frauen als Kraftplatz, als Ort vielfältiger Bildungsangebote, als kirchlichen Andersort zu entdecken und zu nützen.

Seien Sie herzlich willkommen!

Mag^a Anna Pflieger, MBA
Leiterin des Hauses

Die chronologische Übersicht aller Veranstaltungen von Oktober 2016 – Jänner 2017 befindet sich in der Mitte des Heftes. Damit haben Sie unsere Haus-der-Frauen-Termine auf einen Blick – zum Herausnehmen!

Schon jetzt an Weihnachten denken! Details zu den Weihnachtsbillets und weitere sinnvolle Geschenksideen finden Sie ab Seite 62.

Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung

Nachhaltiges Wirtschaften ist uns wichtig. Daher haben wir unsere Druckauflage reduziert. Wenn auch Sie sagen, Sie können auf die gedruckte Version des Programmes verzichten, bitten wir Sie, uns Bescheid zu geben.

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr unter der Telefonnummer 03113/2207 sowie unter kontakt@hausderfrauen.at.

Nutzen Sie bitte auch verstärkt unseren monatlichen Newsletter bzw. laden Sie unser Programm jederzeit von unserer Homepage www.hausderfrauen.at herunter! Sobald das neue Programm online ist, informieren wir Sie mittels Newsletter.

Auch diesmal ist es uns gelungen, **klimaneutral zu drucken:**

Dieses Heft wurde nach höchsten Ansprüchen hinsichtlich Umwelt- und Klimaschutz gedruckt.

Die CO₂-Emissionen für dieses Produkt betragen 1.810 kg. Als freiwilliger Beitrag zum Klimaschutz werden die entstandenen Emissionen kompensiert. Damit wird das Klimaschutzprojekt Kleinbiogasanlagen Bagepalli, Indien unterstützt. Über folgende URL erhalten Sie weitere Informationen über die Kompensation und das unterstützte Klimaschutzprojekt: www.climate-id.com/10911-1608-1004



ClimatePartner[®]
klimaneutral
Druck | ID: 10911-1608-1004

Der klimaneutrale Druck wurde gesponsert vom

Verein *Wir für das Haus der Frauen*



Für Kurzentschlossene

Die Idee der Gemeinwohl-Ökonomie | Frauenfrühstück

Samstag, 10. September, 8.30 bis 11.30 Uhr

Leitung: Ilse Lang, Beraterin und Koordinatorin der GWÖ, Graz, und Ulrike Neubauer, Sprecherin der GWÖ und Koordinatorin des Regionalteams Fürstenfeld

Kosten: € 20,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Frühstücksbuffet)

Anmeldeschluss: 7. September

„Du legst deine Hand auf mich!“ | Segensfeier für werdende Mütter und Väter

Sonntag, 11. September, 18.00 Uhr

Ort: Pfarrkirche St. Johann/Herberstein

Leitung: Herbert Pendl, Diakon

Veranstalterinnen: Pfarrverband Pischelsdorf + St. Johann bei Herberstein + Stubenberg und Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen | Tarockabend



Dienstag, 13. September, 18.00 Uhr

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

Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 12. September

Kulinarische MitbringSEL | Selbstgemachte Geschenke aus Garten & Co.

Mittwoch, 14. September, 14.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Grete Auer, Seminarbäuerin

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

Anmeldeschluss: 9. September

Trauercafé | Begleitung bei Verlust und Tod



Mittwoch, 14. September, 17.00 Uhr

VeranstalterInnen: Pfarrverband Pischelsdorf + St. Johann bei Herberstein + Stubenberg und Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

Leitung: Anita Fenz, Dipl. Pastoralassistentin und Regina Stampfl, Dipl. Pastoralassistentin

Kosten: € 5,00 Teilnahmebeitrag inkl. 1 Getränk

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

Tauschen fördert Talente | Talentenetz Oststeiermark



Mittwoch, 14. September, 19.30 Uhr

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

Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation | Einführungsabend

Freitag, 16. September, 17.00 bis 21.00 Uhr

Leitung: Mag^a Birgit Schmidt, Theologin und Mitglied im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Österreich

Kosten: Teilnahme kostenlos, freiwillige Spende erbeten.

Abendessen mit Getränk: € 7,00

Mit Ihrer Anmeldung bis 13. September erleichtern Sie uns die Organisation.

einfach urlauben – für dich und mich | Interessentinnen-Treffen

Montag, 19. September, 16.00 bis 18.00 Uhr

Eine SINN-volle freiwillige Tätigkeit und sich dabei eine Auszeit nehmen – geht das? Ja, als Ansprechpartnerin für Urlaubsgäste im Haus der Frauen.... Neugierig geworden? Werden Sie zur Mitgestalterin dieser interessanten Aufgabe und erfahren Sie am 19. September Näheres dazu. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Leitung: Monika Brolli, Begleiterin

Anmeldung: bis 14. September erbeten

Ab ins Grüne! Leichtfüßig und entspannt | Urlaub einfach lebendig für Frauen und Paare

Freitag, 23. September, 14.30 Uhr

bis Sonntag, 25. September, 13.00 Uhr

Leitung: Paula Schadler, Pilgerbegleiterin und Margit Schuller, Dipl. Religions- und Klangpädagogin

Kosten: € 172,00 alles inklusive im Zweibettzimmer,

€ 182,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 16. September

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

Freitag, 23. September, 19.00 Uhr



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

Kosten: € 10,00 Teilnahmebeitrag pro Abend

Anmeldeschluss: jeweils 1 Bürotag vor dem Termin

steirisch weltkirche leben | Hermann Glettler feiert mit uns Sonntag, 25. September, 10.30 Uhr

Im Anschluss an den Gottesdienst haben sie die Möglichkeit, ein Sonntagsmenü in unserem Haus zu genießen. Wir verwöhnen Sie mit kulinarischen Köstlichkeiten und Haus-der-Frauen-Schmankerln. Reservierung bis 19. September erbeten!

Wild kochen | Kochkurs für Frauen

Mittwoch, 28. September, 14.00 bis 21.00 Uhr

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 17.30 Uhr): € 25,00

Anmeldeschluss: 21. September

Erfolgreiche Kompostierung im Hausgarten | Seminar

Donnerstag, 29. September, 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Kosten: € 40,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 26. September

Bitte vormerken!

Steirerg'wand aus zweiter Hand

Samstag, 13. Mai 2017

Hinweis: Wir sammeln ab Februar 2017 wieder Trachtiges und freuen uns auf zahlreiche Spenden!

Detaillierte Informationen zu den Abgabemöglichkeiten finden Sie im nächsten Programmheft.



Palmen und Gletscher - dritte Frauenreise

Montag, 28. August bis Samstag, 2. September 2017

Unsere Frauenreise 2017 führt uns nach Südtirol.

Von Meran aus erkunden wir viele Schönheiten Südtirols: Brixen, Bozen, Meran mit dem Frauenmuseum, Gärten von Trautmannsdorf, Weinverkostung mit Abendessen im Schloss Rametz, Wanderung im Rosengartengebiet, Fahrt zum Schnalstaler Gletscher,...

Wir sind dabei, wieder ein spannendes Programm für Sie mit speziellen Highlights für Frauen zu planen.

Anmeldung ab sofort möglich. Detailprospekt ab Anfang Dezember erhältlich.

Tipp: Vielleicht das ideale Weihnachtsgeschenk!



Fastenangebote im Haus der Frauen

Siehe S. 8

Exerzitionenangebote im Haus der Frauen

Siehe S. 9

St. Johanner
Bauernbrot



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

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

„Tu deinem Körper Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“.

Teresa von Avila

Unsere Fastenangebote im Überblick:

Nutzen Sie unsere Fastenangebote, um zu entschleunigen und sich vom Zuviel und Zuspätkommen im eigenen Leben zu befreien. Ein Fastenurlaub in unserem Haus macht Sie *einfach lebendig!*

Im Wenigen die Fülle entdecken | Fasten für Gesunde

Nach der Buchinger/Lützner-Methode

Samstag, 12. bis Freitag, 18. November 2016 (siehe S. 15)

Es geht in dieser Woche für Frauen und Männer um ein ganzheitliches Fasten. Ruhe und Stille stärken unsere Wahrnehmung und gleichzeitig können wir unsere Einmaligkeit entdecken.

Basenfasten – federleicht

Sonntag, 12. bis Freitag, 17. März 2017

Basenfasten ist ein wahrer Jungbrunnen!

Entdecken Sie im Frühling den Luxus und den Geschmack des Einfachen wieder und machen Sie aus sauer lustig.

Unsere Packages beinhalten:

- Übernachtungen mit Fasten-Vollpension
- Einfühlsame Fastenbegleitung durch ausgebildete Fasten- und Gesundheitstrainerinnen
- Infrarotkabine, Steinlabyrinth, Kneipp-Dorfrundweg
- Gemeinsame Gespräche, Zeit für sich selbst
- Wechselnde Ausstellungen
- Parallel laufendes Bildungsangebot ist zubuchbar (z.B. Frauenliturgien, Heilsames Singen, Besuch des Tauschkreises, ...)
- Massagen optional buchbar

Je nach gebuchtem Fastenangebot:

- Einführung in die Nutzung von Smovey-Ringen
- Geführte Wanderungen, Nordic Walking
- Körperentspannungs-Einheiten
- Leberwickel
- Ernährungs- und Fastenberatung
- Impulse für die Nachfastenzeit



„Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir.“

Angelus Silesius

Unsere Exerzitienangebote im Überblick:

Exerzitien sind eine Zeit der geistlichen Übung, die abseits des alltäglichen Lebens zu einer intensiven Besinnung und/oder Begegnung mit Gott führen soll. Stille und Achtsamkeit sind dabei wesentliche Merkmale.

... der Himmel ist in dir

Einführung in Meditation und Achtsamkeitspraxis
Modularer Kurs mit drei Wochenendeinheiten im Februar, Mai und November 2017 / Sommerwoche Anfang August 2017
(Details mit Terminen siehe S. 26)

Leitung: Mag^a Birgit Schmidt

Kursbegleitung: Magdalena Feiner, Dipl.-Pädⁱⁿ

Einführungsabend: Freitag, 13. Jänner 2017, 17.00 Uhr
(siehe S. 25)

Vertiefungswochenende: Kontemplative Exerzitien

Freitag, 10. März bis Sonntag, 12. März 2017

Leitung: Mag^a Birgit Schmidt

Ignatianische Einzelexerzitien

Sonntag, 23. Juli bis Sonntag, 30. Juli 2017

Leitung: Sr. Amata Rindler SDS und P. Josef Wonisch SDS

Sommerwoche – Kontemplative Exerzitien

Freitag, 4. August bis Freitag, 11. August 2017

Leitung: Mag^a Birgit Schmidt

Kursbegleitung: Magdalena Feiner, Dipl.-Pädⁱⁿ



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





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 unserer regionalen, saisonalen 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.



Singen is unsre Freud

einfach miteinander: Urlaub für Frauen und Paare

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

Zum Urlaubmachen mit besonderem Erholungswert laden diese Singtage ein. In fröhlicher Gemeinschaft aus reichhaltigem Liederschatz munter drauf los zu singen oder neue Weisen zu erlernen tut Körper, Geist und Seele gut. Dazu bleibt noch Zeit zum Ausruhen, für Bewegung in der Natur und zu Musik, für besinnliche Gedankenanstöße, den Austausch in der Gruppe oder im persönlichen Gespräch. Die eine oder andere kleine Überraschung erwartet Sie ebenso wie der beliebte Singtag. Auf Wunsch sind Massage und Fußpflege möglich (nicht im Preis inkludiert).

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

Kosten: € 330,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,
€ 355,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 26. September

einfach für mich

einfach urlauben

Montag, 10. Oktober, 9.00 Uhr
bis Freitag, 14. Oktober, 13.00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerin: Hannelore Götzhaber
Optional zubuchbare Bildungsangebote in diesem Zeitraum: Frauenliturgie (S. 20) | Sprossennahrung aus dem Zimmergarten (S. 47) | Trauercafé (S. 40) | Tauschkreis (S. 41) | Stoffdruck mit Modeln und Schablonen (S. 47)

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

Anmeldeschluss: 3. Oktober



Barbara
Hatzl



Fritz
Froihofer



Hannelore
Götzhaber

Wohlfühltag

einfach miteinander: Urlaub für Frauen

Sonntag, 23. Oktober, 15.00 Uhr
bis Mittwoch, 26. Oktober, 13.00 Uhr

Wann, wenn nicht JETZT? Für manche Dinge im Leben gibt es nie einen besseren Zeitpunkt als ... JETZT! Lassen Sie zu Hause alles liegen und stehen. Genießen Sie erholsame Tage zum Kraft schöpfen.

Morgenlob, Bewegung, Gesprächsrunden, Spaziergänge, gutes Essen, Impulse zur eigenen Biografie, Singen und Zeiten der Ruhe lassen Körper und Geist aufleben.

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

Leitung: Ingⁱⁿ Maria Reiterlehner, Dipl.-Pädⁱⁿ, Begleiterin

Kosten: € 199,50 alles inklusive im Zweibettzimmer.

€ 214,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 17. Oktober

Zum Verschenken oder selbst Genießen:

Jede/r für sich und doch gemeinsam

einfach frei – Angebot für Paare

Freitag, 4. November, 14.00 Uhr
bis Samstag, 5. November, 10.00 Uhr

Lernen Sie unser Haus kennen und nutzen Sie Ihren Aufenthalt für eine Weiterbildung der besonderen Art:

Für die Frauen bieten wir Tanz und Meditation mit Erika Pammer-Diess (14.00 bis 18.00 Uhr, siehe S. 22), die Männer haben Gelegenheit zu einem Wild-Kochkurs nur für Männer mit Haubenkoch Johann Wöls (14.00 bis 21.00 Uhr, siehe S. 51). Beim gemeinsamen Abendessen überraschen und verwöhnen Sie als Koch Ihre Herzdame mit den selbst zubereiteten Speisen!

Kosten: : € 199,00 pro Paar (inkl. beide Workshops und ein besonderes Abendessen für 2 Personen, Nächtigung mit Frühstück im Zweibettzimmer)

Anmeldeschluss: 28. Oktober



Maria
Reiterlehner



Manuela
Harb



Sr. Amata
Rindler



Paula
Schadler



Rosa Maria
Ernst

einfach für mich

einfach urlauben

Montag, 7. November, 9.00 Uhr
bis Freitag, 11. November, 13.00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerin: Manuela Harb

Optional zubuchbare Bildungsangebote in diesem Zeitraum: Frauenliturgie (S. 22) | Seifensieden nach dem Kaltsiedeverfahren (S. 52) | Räuchern (S. 52) | Naturkosmetik selber machen (S. 53) | Körndlbrot und „schnelle Weckerl“ (S. 53) | Trauercafé (S. 40) | Tauschkreis (S. 41) | Bäume – ihre Heilkraft, unsere Lebenskraft (S. 32) | Keramik-Workshop (S. 54)

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

Anmeldeschluss: 31. Oktober

Im Wenigen die Fülle entdecken

einfach lebendig: Fastenwoche

Samstag, 12. November, 16.00 Uhr
bis Freitag, 18. November, 13.00 Uhr

Es geht in dieser Woche für Frauen und Männer um ein ganzheitliches Fasten. Durch das Fasten kommen wir in Berührung mit unserem ganzen Mensch-Sein. Lebensenergie wird freigesetzt und Sehnsüchte werden geweckt. Ruhe und Stille stärken unsere Wahrnehmung und gleichzeitig können wir unsere Einmaligkeit entdecken. Kompetente Köchinnen werden uns in diesen Tagen verwöhnen und uns den Verzicht auf feste Nahrung nach der Methode von Dr. Buchinger leicht machen.

Leitung: Sr. Amata Rindler SDS, Fastenbegleiterin, geistliche Begleiterin; Paula Schadler, Fastenbegleiterin, Erwachsenenbildnerin; Drⁱⁿ Rosa Maria Ernst, Impulsreferat, ärztliche Begleiterin

Kosten: € 545,00 alles inklusive im Einbettzimmer (Fastenvollpension, einfühlsame Fastenbegleitung, ärztliche Begleitung, Leberwickel, Wanderungen „Erlebnis Herbst“, Infrarotkabine, Spirituelle Impulse, Entspannungseinheiten, Impulse für die Nachfastenzeit) Massagen und Bildungsangebote optional buchbar

Anmeldeschluss: 3. November

Zeit für meine Mutter und mich

einfach lebendig: Urlaub für Mutter und Tochter

Freitag, 18. November, 18.00 Uhr
bis Sonntag, 20. November, 13.00 Uhr

Wir wollen den Alltag unterbrechen, uns selbst Gutes gönnen und einem wertvollen Menschen gemeinsam verbrachte Zeit schenken. Dabei können wir mit Wertschätzung der Einzigartigkeit und Vielfalt unserer unterschiedlichen Frauengeschichten und Frauenqualitäten nachspüren und eine umsorgte Atmosphäre genießen.

Leitung: Helga Gschweidl, Erwachsenenbildnerin, Gestalt-
ausbildung und Melanie Kulmer, Dipl. Religionspädagogin,
Erwachsenenbildnerin

Kosten: € 149,00 alles inklusive pro Person im Zweibett-
zimmer, € 159,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 11. November

Eine heilsame Zeit für mich

einfach lebendig: Urlaub für Frauen

Donnerstag, 8. Dezember, 15.00 Uhr
bis Sonntag, 11. Dezember, 13.00 Uhr

Heil sein, ganz sein, diese Sehnsucht lebt in jedem Menschen. Diese adventlichen Tage laden ein, in uns nachzuspüren: Was ist gut, was heilt? Wo gibt es Finsternis in der Welt und in meinem Leben, und wer oder was bringt Licht in mein Leben? Welche Schritte sind nötig zum Frieden mit mir und mit anderen?

Lassen wir uns von der Rorate und dem Impulsvortrag stärken. Spüren wir unseren eigenen Bedürfnissen nach und genießen wir die wohltuende Atmosphäre des Hauses in dieser besonderen Zeit vor Weihnachten.

Sa. 6.30 Uhr: Rorate (siehe S. 24)

Sa. 9.00 bis 12.00 Uhr: Spiritueller Impuls und Gespräch (siehe S. 24)

Leitung: Mag^a Heike Bauer-Hoffmann, Begleiterin

Referent: Propst Mag. Gerhard Rechberger CRSA,
Stift Vorau

Kosten: € 212,00 alles inklusive im Zweibettzimmer,
€ 227,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 1. Dezember

Zeit für mich

einfach miteinander: Urlaub für Frauen

Freitag, 27. Jänner, 15.00 Uhr
bis Sonntag, 29. Jänner, 13.00 Uhr

Genießen Sie diese Tage im ehemaligen Kloster, das es mit seinen liebevoll gestalteten Räumen leicht macht, den Alltag hinter sich zu lassen! Entschleunigen, nichts planen, nichts erledigen. Nur da sein. Inne halten, spazieren gehen, fein essen und es sich gut gehen lassen. Diese Tage sind Balsam für die Seele. Auf Wunsch Massage (nicht im Preis inkludiert).

Leitung: Manuela Harb, Begleiterin

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

Anmeldeschluss: 20. Jänner

Fein sein, beinander bleiben

einfach miteinander: Urlaub für Frauen und Paare

Sonntag, 29. Jänner, 18.00 Uhr
bis Freitag, 3. Februar, 13.00 Uhr

Gemütlich zusammensitzen und im gemeinsamen Singen der Seele Flügel verleihen; den Fasching mit einem Tänzchen und dem Singtag fröhlich anklingen lassen; ausruhen, die Winterluft genießen, kulinarisch verwöhnt werden; in der Gemeinschaft und im persönlichen Austausch Wertschätzung, gegenseitiges Verstehen und Ermutigung erleben; Kraft schöpfen aus den besinnlichen Impulsen – dazu laden wir in diesen Tagen herzlich ein. Auf Wunsch sind Massage und Fußpflege möglich (nicht im Preis inkludiert).

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

Kosten: € 330,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,
€ 355,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 23. Jänner



Helga
Gschweidl



Melanie
Kulmer



Heike
Bauer-Hoff-
mann



Gerhard
Rechberger



Manuela
Harb



Barbara
Hatzl



Fritz
Froihofer

Blick voraus

Wohlfühltag | Urlaub einfach miteinander für Frauen
jeweils Sonntag bis Mittwoch: 5. bis 8. Februar
mit Monika Brolli | 5. bis 8. März mit Christa Bauer |
28. bis 31. Mai

einfach für mich | einfach urlauben
jeweils Montag bis Freitag: 13. bis 17. Februar
mit Maria Schaffler | 27. bis 31. März: Kreativtage vor
Ostern | 18. bis 21. April | 8. bis 12. Mai

Zeit für mich | Urlaub einfach miteinander für Frauen
Freitag, 3. bis Sonntag, 5. März mit Gerlinde Hermann

Basenfasten – federleicht
Sonntag, 12. bis Freitag, 17. März mit Ulrike Lueger

Heilsame Tage vor Ostern | Urlaub einfach lebendig
Freitag, 7. bis Palmsonntag, 9. April

LimA-Lebensqualität im Alter | Urlaub einfach miteinander
ab 60
Sonntag, 23. bis Freitag, 28. April mit Hannelore Götzhaber

Ignatianische Einzelexerziten | Exerzitenwoche
Sonntag, 23. bis Sonntag, 30. Juli mit Sr. Amata Rindler
SDS und P. Josef Wonisch SDS

Kunterbunte Mitmachtage
Montag, 31. Juli bis Donnerstag, 3. August
mit Manuela Harb

Kontemplative Exerziten | Sommerwoche
Freitag, 4. bis Freitag, 11. August mit Mag^a Birgit Schmidt
und Magdalena Feiner, Dipl.-Pädⁱⁿ

Die Stimme der Frauen | Mehrtägiger Singworkshop
Freitag, 11. bis Sonntag, 13. August
mit Eva Campbell-Haidl: Nur mehr Restplätze!

Tipp: Nutzen Sie unseren Urlaubspass!
Nach Ihrem dritten im Urlaubspass eingetragenen Aufenthalt
erhalten Sie 3 % Rabatt beim nächsten Urlaub.

spindler

• ELEKTROTECHNIK
• ANLAGENBAU
• WOHNEN
competence & experience

Tel.: 03113/85 55 Fax: 03113/85 55-35 office@spindler.at www.spindler.at
8222 St. Johann bei Herberstein 88



Ein Engel sagt: „Fürchtet euch nicht –
mitten in einer Welt voll Dunkel und Licht!“
Denn gäbe es nicht auch die Schatten –
wir könnten nicht sehen das Licht.

Ein Engel sagt: „Fürchtet euch nicht –
mitten in einer Welt voll Dunkel und Licht!“
Und da ich weiß um dunkle Zeiten,
kann ich auch leuchten – für dich und für mich.

Ein Engel sagt: „Fürchtet euch nicht –
mitten in einer Welt voll Dunkel und Licht!“
Denn aus dem dunklen Stalle Betlehems
erfüllt uns *Licht* auch heute.

Ein Engel sagt: „Fürchtet euch nicht –
mitten in einer Welt voll Dunkel und Licht!“
Du kannst sie gestalten – erhellen mit deiner Hand,
die *Gott* birgt in der seinen.

Foto und Text: Carina C. Kokol

Spiritualität & Glaube

Herbst-zeit-los

Nachtwanderung für Frauen

Freitag, 7. Oktober, 18.00 Uhr (Abendessen),
Beginn der Nachtwanderung um 19.00 Uhr

Dieser Titel lässt sich meditieren, innerlich abwägen und auf unser aktuelles Empfinden übersetzen – und das funktioniert wunderbar beim Gehen. Schritt um Schritt, im Schweigen, als Teil einer wandernden Frauengruppe, mit inhaltlichen Impulsen, Liedern und einer „Liturgie unter freiem Himmel“. Die Geierwand nächtlich und herbst-zeit-los erkunden, was gibt es Schöneres?

Mitzubringen: Gutes Schuhwerk, Kleidung im Zwiebel-schalenprinzip, Sitzunterlage, etwas zu trinken

Dauer: 3 bis 4 Stunden

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

Kosten: € 35,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag, Abendessen mit Getränk)

Gerne können Sie zu einem reduzierten Preis bei uns näch-tigen. Kosten für Nächtigung und Frühstück: € 32,50 im Zweibettzimmer, € 37,50 im Einbettzimmer.

Anmeldeschluss: 4. Oktober

Gleich-würdig und ganz

Frauenliturgie

Montag, 10. Oktober, 19.30 Uhr 

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

Leitung: Mag^a Annette Neutzner, Dipl.-Pädⁱⁿ, Künstlerin und Margit Schuller, Dipl. Klang- und Religionspädagogin
Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

 *dieses Symbol markiert Veranstaltungen mit einem Gib-und-Nimm-Tisch. Details dazu auf S. 67*



Andrea
Pfandl-
Waidgasser



Annette
Neutzner



Margit
Schuller



Barbara
Koren



Anna
Pfleger



Regina
Stampfl

Tanzend und schweigend meine Mitte finden

Meditativer Kreistanz und Stilleübungen

Samstag, 15. Oktober, 9.00 Uhr
bis Sonntag, 16. Oktober, 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.

Leitung: Barbara Koren, Kreistanzleiterin

Kosten: € 70,00 Teilnahmebeitrag + € 63,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 68,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 10. Oktober

Interkulturelles Friedensgebet

Miteinander beten

Donnerstag, 3. November, 19.00 Uhr 
Weiterer Termin: Donnerstag, 1. Dezember

Durch Kriege, Unruhen und Verfolgungen kommen Menschen aus anderen Ländern und anderen Religionen in unsere Pfarren, zu uns in die Steiermark. In Frieden miteinander zu leben ist wohl die größte Sehnsucht aller Menschen. Der Friede, den wir für die Welt brauchen und wünschen, muss in unseren Herzen wachsen. In Begegnung, Gespräch und im gemeinsamen Beten und Feiern wollen wir Akzente für ein fruchtbringendes Miteinander setzen und am Frieden für uns und unsere Welt mitbauen.

Leitung: Mag^a Anna Pfleger, MBA, Leiterin Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum und Regina Stampfl, Dipl. Pastoralassistentin, Ausbildung Krisenintervention und Hospiz

Veranstalterinnen: Pfarre St. Johann b. H. und Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum
Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

Im Strom des Lebens sein

Tanz und Meditation

Freitag, 4. November, 14.00 bis 18.00 Uhr

„Sich im Tanze drehen und sich im Strömen sehen“: Ein Nachmittag für DICH, um die Freude an der Bewegung auszuleben und das Strömen kennenzulernen. Eine Handreichung, um dir selbst einen guten Dienst zu erweisen. Der Nachmittag findet seinen Abschluss in einer Meditation, wo in die Quelle zurückfließt, aus der alles kommt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, Anleitungen für zu Hause sind inkludiert.

Gleichzeitiges Angebot für Ihren Partner siehe S. 51 (Johann Wöls, *Wild kochen* am 4. November) bzw. S. 14 (Paarangebot *Jede/r für sich und doch gemeinsam*)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Kissen, dicke Socken

Leitung: Erika Pammer-Diess, Bewegungspädagogin, Strömpraktikerin und Dipl. Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Spiritualität/Meditation

Kosten: € 30,00 Teilnahmebeitrag inkl. Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 31. Oktober

Die heilende Kraft der Barmherzigkeit

Frauenliturgie

Montag, 7. November, 19.30 Uhr 

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

Leitung: Christa Bauer, Bäuerin, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Gestaltpädagogin und Paula Schadler, Erwachsenenbildnerin

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!



Erika
Pammer-
Diess



Christa
Bauer



Paula
Schadler



Maria
Rief



Margit
Schuller

Vertrauen in Zeiten des Wandels

Spiritueller Krafttag

Freitag, 25. November, 9.00 bis 17.00 Uhr

Wir leben in einer Zeit des globalen Wandels und starker Umbrüche, kollektiv und persönlich. Eine bewusste Ausrichtung hilft, sich nicht in Angst und Sorge zu verlieren. Mit Vertrauen in den Ur-Grund, in Gott – wir nennen es auch Ur-Vertrauen – mit Vertrauen in unsere Fähigkeiten und Vertrauen in andere finden wir sicheren Boden im Unbeständigen. Ein Tag um innezuhalten, Herz und Geist zu weiten, uns auf die Kraftquelle Vertrauen zu besinnen. Dialogische Gespräche, meditative und kreative Übungen, Systemaufstellungen, u. ä. helfen uns dabei. In einer Atmosphäre von Achtsamkeit und heiterer Gelassenheit wandeln sich mitgebrachte Fragen und Anliegen im erfahrbaren Raum des Vertrauens.

Leitung: Maria Rief, Psychotherapeutin und Supervisorin in freier Praxis, Religionspädagogin

Kosten: 60,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 22. November

Klänge für die Seele

Meditatives Klangkonzert im Advent für Frauen und Männer

Mittwoch, 7. Dezember, 19.00 Uhr

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

Mitzubringen: Polster und Unterlage zum Liegen

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

Kosten: Konzerteintritt € 15,00

Abendessen inkl. 1 Getränk für € 7,00 gegen Voranmeldung bis 5. Dezember möglich.

Anmeldeschluss: 2. Dezember

Christus in die Welt tragen

Rorate

Samstag, 10. Dezember, 6.30 Uhr

Leitung: Magdalena Feiner, Dipl.-Pädⁱⁿ,
Mag^a Anna Pflieger, MBA, Leiterin Haus der Frauen –
Erholungs- und Bildungszentrum und
Propst Mag. Gerhard Rechberger CRSA, Stift Vorau

Kosten: € 10,00 alles inklusive (Teilnahme und
Frühstücksbuffet)

Anmeldeschluss: 6. Dezember

Weihnachten: Menschwerdung feiern

Spirituelle Impuls und Gespräch

Samstag, 10. Dezember, 9.00 bis 12.00 Uhr

Weihnachten: Menschwerdung Gottes und die eigene
Menschwerdung feiern. Denn: „*Das Wort ist Fleisch geworden
und hat unter uns gewohnt.*“ (Joh1,14).

Christus wird Mensch – in mir – durch mich. Er bekommt
Hand und Fuß und wird erfahrbar.

Veranstalterinnen: Katholische Frauenbewegung und
Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

Leitung: Propst Mag. Gerhard Rechberger CRSA,
Stift Vorau

Kosten: € 25,00 Teilnahmebeitrag inklusive Mittagessen

Anmeldeschluss: 6. Dezember



Magdalena
Feiner



Anna
Pflieger



Gerhard
Rechberger



Anita
Fenz



Regina
Stampfl



Birgit
Schmidt

Gedenkgottesdienst für „Sternenkinder“

Lichterfeier in der Pfarrkirche St. Johann

Sonntag, 11. Dezember, 19.00 Uhr

Jährlich wird am 2. Sonntag im Dezember besonders jener Kinder gedacht, die vor, während oder nach der Geburt verstorben sind.



In einer Lichterfeier werden Kerzen entzündet und so geht symbolisch innerhalb von 24 Stunden ein Lichtstrahl um die ganze Welt. Ganz herzlich eingeladen sind betroffene Familien und alle, die dieses Gebetsanliegen aus Solidarität mittragen. Anschließend laden wir zu einer einfachen Agape ins Haus der Frauen ein.

Veranstalterinnen: Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum und Pfarre St. Johann

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

Ort: Pfarrkirche St. Johann/Herberstein

... der Himmel ist in dir

Informationsabend zum Kurs

„Einführung in Meditation und Achtsamkeitspraxis“

Freitag, 13. Jänner, 17.00 bis 21.00 Uhr

Wie finde ich meinen persönlichen Meditationsweg? Einführung und Entscheidungshilfe, ob der Kurs zur Einführung und Einübung von Meditation und Achtsamkeitspraxis mit Referentin Mag^a Birgit Schmidt und Magdalena Feiner, Dipl.-Pädⁱⁿ als Begleiterin das Richtige für Sie ist. Nähere Informationen zum Meditationskurs finden Sie auf Seite 26. Die Teilnahme am Informationsabend ist nicht verpflichtend für die Teilnahme am Kurs.

Kosten: Teilnahme kostenlos, freiwillige Spende erbeten.

Abendessen mit Getränk: € 7,00

Ihre Anmeldung bis 10. Jänner erleichtert uns die Organisation!

Der Himmel ist in dir

Einführung in Meditation und Achtsamkeitspraxis

Februar bis November 2017

Zielgruppe

- Sie sind ein spirituell interessierter und suchender Mensch
- Sie sehnen sich nach Entschleunigung und Stille, um bei sich selbst zu Haus sein zu können
- Sie haben Sehnsucht, von der Gegenwart Gottes berührt zu werden und sich deren verwandelnder Kraft anzuvertrauen
- Sie möchten lernen, im Hier und Jetzt präsent zu sein und Kraft für eine bewusste und achtsame Lebensgestaltung zu schöpfen
- Sie möchten sich in die eigene Tiefe wagen und auf persönliche Veränderungsprozesse einlassen
- Sie praktizieren schon Meditation oder Kontemplation und möchten sich gerne mit anderen Menschen austauschen, die einen ähnlichen Weg gehen

Ziele

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

Termine:

Einführung: Freitag, 13. Jänner, 17.00 bis 21.00 Uhr, siehe S. 25

Modul 1: 10. Februar, 16.00 Uhr bis 12. Februar, 13.00 Uhr

Modul 2: 25. Mai, 10.00 Uhr bis 28. Mai, 13.00 Uhr

Sommerwoche – Kontemplative Exerzitien:

4. August, 18.00 Uhr bis 11. August, 13.00 Uhr

Modul 3: 10. November, 16.00 Uhr bis 12. November, 13.00 Uhr

Mitveranstalterin: Frauenkommission der Diözese Graz-Seckau

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

CoReferentin: Magdalena Feiner, Religionspädagogin, Meditationsleiterin

Kosten: € 590,00 Teilnahmebeitrag, zuzüglich Aufenthalt und Verpflegung (Module 1 bis 3), € 380,00 Teilnahmebeitrag, zuzüglich Aufenthalt und Verpflegung (Sommerwoche)
Fordern Sie unser Detailprospekt an!


Anmeldung: bis 20. Jänner 2017



Birgit Schmidt
Magdalena Feiner
Melanie Kulmer
Barbara Hatzl
Margit Schuller

Am Anfang war Beziehung

Frauenliturgie

Montag, 16. Jänner, 19.30 Uhr 

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben und lassen sich von biblischen Worten zum Thema „Leben in Beziehung“ berühren und beschenken.

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

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

Gott zeigt sich weiblich

Die weibliche Seite Gottes neu ins Leben holen

Freitag, 20. Jänner, 15.00 bis 17.30 Uhr

Den meisten von uns ist ein männliches Gottesbild so vertraut, wie die eigene Westentasche. Immer mehr Menschen spüren jedoch, dass dieses Bild kein Ganzes ist, dass hier etwas fehlt, nämlich die weibliche Seite. Wer in die Symbolik der Bibelsprache eintaucht wird feststellen können, dass in Wirklichkeit gar nichts fehlt und dass wir bloß vergessen haben daran zu denken, das biblische Wort selbst erzählen zu lassen. Wenn es uns gelingt, das Innere des Wortes zu erleben, dann können sich viele Missverständnisse auflösen und eine neue, ganzheitlich-heilsame Gottesbegegnung kann geschehen.

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

Leitung: Margit Schuller, Dipl. Klang- und Religionspädagogin, Klangmassage- und Gongklangpraktikerin

Kosten: € 22,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause); Abendessen inkl. 1 Getränk für € 7,00 gegen Voranmeldung bis 18. Jänner möglich.

Anmeldeschluss: 17. Jänner

Blick voraus

Interkulturelles Friedensgebet | Miteinander beten
Jeweils Donnerstag, 2. Februar | 2. März | 6. April |
4. Mai, 19.00 Uhr

Besinnungstag mit Max Tödting
Aschermittwoch, 1. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Ikonen malen mit Regina Gady
Teil 1: Freitag, 17. bis Sonntag, 19. März |
Teil 2: Freitag, 7. bis Sonntag, 9. April

Spiritueller Impuls und Gespräch mit Gerhard Rechberger
Samstag, 8. April, 9.00 bis 13.00 Uhr

Tanzend und schweigend meine Mitte finden
mit Barbara Koren
Samstag, 6. bis Sonntag, 7. Mai

Lange Nacht der Frauenspiritualität
Freitag, 23. Juni, ab 19.00 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im
nächsten Heft!



DREXLER
Drucker • Server • Lösungen

St. Ruprecht/Raab
office@drexler.co.at

Tel.: 03178/21830
www.drexler.co.at



Lebensgestaltung

Bewusst leben – erfüllt leben

Impulse zur Lebensbalance

Freitag, 7. Oktober, 18.30 bis 20.00 Uhr

Die Sehnsucht eines jeden Menschen liegt wohl darin, sinnvoll und erfüllt zu leben. Wir werden hinspüren wie wichtig es ist, nicht von den Defiziten, sondern von unseren Ressourcen her das Leben zu gestalten. Eine wesentliche Säule ist die christliche Spiritualität, nicht abgehoben, sondern in unserem Alltag verankert. Sie schenkt uns Kraft und Vertrauen, weitet unser ganzes Sein, sodass gutes Leben für uns und unsere Mitwelt möglich, wirklich werden kann.

Leitung: Mag^a Anna Pfleger MBA, Leiterin Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum und Propst Mag. Gerhard Rechberger CRSA, Stift Vorau

Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 4. Oktober

Abendessen inkl. 1 Getränk für € 7,00 gegen

Voranmeldung bis 5. Oktober möglich.

Vom Suchen und Finden der Liebe

Abenteuerseminar – Eheseminar

Samstag, 8. Oktober, 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°12,890´ E15°49,150´

Haus der Frauen/ St. Johann b. Herberstein

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

Leitung: Mag^a Michaela Höfler-Bauer und Andreas Höfler, ReferentInnen für Eheseminare

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

Anmeldeschluss: 3. Oktober

Schnupperkurs für Tablet - EinsteigerInnen

Workshop für Neugierige



Dienstag, 18. Oktober, 15.00 bis 17.30 Uhr

Weitere Termine: 19. Oktober und 20. Oktober

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, andernfalls wird ein Leihgerät bereitgestellt.

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

Trainer: Florian Hohenberg und Joachim Waltl

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

Anmeldeschluss: 12. Oktober

Tipp: Verbinden Sie dieses Angebot mit einem Kurzurlaub in unserem Haus!



Anna
Pfleger



Gerhard
Rechberger



Michaela
Höfler-
Bauer

Andreas
Höfler

Yoga mit Gong-Meditation

Seminar

Samstag, 5. November, 9.00 Uhr
bis Sonntag, 6. November, 13.00 Uhr

Klassische indische Körperübungen – für alte wie junge Menschen gleich bekömmlich, keine Wettkämpfe, kein Werberummel – das ist Yoga. Sich darauf einzulassen heißt, mehr Gelenkigkeit, Gesundheit und Energie zu gewinnen. Die Schmerzgrenze wird nie missachtet. Und weil Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, wird mehr Lebensfreude gespürt. Der Unterricht richtet sich nach den Möglichkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Am Schluss entspannen wir mit einer Gongmeditation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnahme auf eigene Verantwortung.

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

Leitung: Bernadette Beiwl-Kletzer, Yoga-Lehrerin

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

Anmeldeschluss: 31. Oktober

Bäume – ihre Heilkraft, unsere Lebenskraft

Vortrag und Workshop

Donnerstag, 10. November, 14.00 bis 17.30 Uhr

Bäume üben eine große Faszination auf uns aus. Sie stellen uns seit Jahrtausenden ihre Heilkraft zur Verfügung und sind wahre Lebensbegleiter.

Lernen Sie wichtige Baumarten kennen und erfahren Sie, welche Heilkräfte in ihnen stecken. Bestimmen Sie Ihren persönlichen Lebensbaum und üben Sie im Workshop das Herstellen von Räuchermischungen und eines Grippe-Sirups.

Weitere Schwerpunkte sind: der Keltische Baumkreis - Räuchern und Meditieren mit Bäumen - Mythen und Geschichten - Rezepturen und heilkräftige Anwendungen.

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

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

Anmeldeschluss: 4. November



Bernadette Beiwl-Kletzer
Kerstin Schierl
Doris Schwarzberger
Roswitha Windisch-Schnattler

Strahlend schön mit Farbe und Stil

Farb- und Stilberatungs-Seminar

Freitag, 18. November, 8.30 bis 12.30 anschließend Mittagessen, oder: 14.00 bis 18.00 Uhr danach Möglichkeit zum Abendessen, je Halbttag eine Einheit

Sie erfahren, wie Sie mit den richtigen, typgerechten Farben Ihre Vorzüge betonen. Durch Analyse mit Farbtüchern werden Ihre persönlichen Farben bestimmt und passende Farbkombinationen gefunden (Erleichterung beim Einkaufen durch den Farbpass).

Wie Sie durch Schminken mit farb- und typgerechtem Make-up am besten zur Geltung kommen und mit dem richtigen Schmuck, Brillen, Accessoires Ihren persönlichen Stil finden, ist auch Inhalt dieses Seminars.

Teilnahme vormittags 3 Frauen und nachmittags 3 Frauen

Leitung: Doris Schwarzberger DSA, Farb- und Stilberaterin

Kosten: € 105,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Pausenverpflegung. Farbpass auf Wunsch um € 25,00 bei der Leiterin erhältlich.

Mittagessen bzw. Abendessen bei Voranmeldung möglich.

Anmeldeschluss: 15. November

Abschied nehmen und heilsam trauern

Workshop für Frauen und Männer

Montag, 28. November, 9.00 bis 17.00 Uhr

Trennung, Scheidung, Krankheit, Tod: Verlustereignisse sind die schmerzvollsten Gefühlserfahrungen im Leben. Wir haben jedoch die „Trauer als Geschenk der Evolution“ in uns, um mit dem stetigen „Werden und Vergehen“ umgehen zu können (J. Canacakis). Wer Trauer verdrängt, verleugnet oder schnell loswerden möchte, läuft Gefahr krank, depressiv oder im Alter desorientiert zu werden. Trauer möchte gesehen, gehört, ernst genommen, verstanden, akzeptiert und mitfühlend bestätigt werden. Wenn wir unsere Trauerfähigkeit entwickeln, erreichen wir Sicherheit statt Angst bei Veränderungen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung; Gegenstand (Foto, Symbol), der im Bezug zur Trauer wichtig ist.

Leitung: Roswitha M. Windisch-Schnattler, zertifizierte Myroagogin (Trauerbegleiterin)

Kosten: € 60,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen und Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 23. November

Ich lass mich nicht unterkriegen!

Wir stärken unsere Widerstandskraft – Seminar für Frauen und Männer

Freitag, 27. Jänner, 9.00 bis 17.00 Uhr

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

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

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

Anmeldeschluss: 24. Jänner

Blick voraus

Tanz- und Trommelworkshop mit Cornelia Rosenberger
Freitag, 3. Februar, 15.00 bis 18.00 Uhr

Yoga mit Gong-Meditation mit Bernadette Beiwl-Kletzer
Samstag, 1. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

Abenteuer Beziehung | Abenteuer-Eheseminare
Samstag, 22. April | 20. Mai | 10. Juni, 9.00 bis 17.00 Uhr
In Kooperation mit dem Dekanat Gleisdorf und dem Familienreferat der Diözese Graz-Seckau

Wildkräuter frisch gepresst | Kräuterworkshop mit Nikola Laube
Freitag, 8. April, 9.30 bis 15.30 Uhr

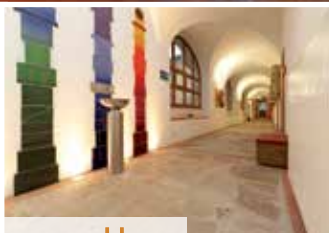
Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im nächsten Heft!



Lisa
Neubauer

Veranstaltungen Oktober 2016 bis Jänner 2017

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



Aus unserem Haus



Veranstaltungen Oktober 2016 bis Jänner 2017

Oktober

ab	2.10. Singen is unsre Freud, <i>Urlaub einfach miteinander</i>	13
	3.10. Wilder Herbst, <i>Kochworkshop</i>	46
	4.10. Wieder einmal kräftig singen, <i>Singtag</i>	46
	7.10. Mitgliederversammlung, Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	40
	7.10. Bewusst leben – erfüllt leben, <i>Impulse zur Lebensbalance</i>	30
	7.10. Herbst-zeit-los, <i>Nachtwanderung für Frauen</i>	20
	8.10. Vom Suchen und Finden der Liebe, <i>Abenteuerseminar – Eheseminar</i>	30
ab	10.10. einfach für mich, <i>einfach urlauben</i>	13
	10.10. Gleich-würdig und ganz, <i>Frauenliturgie</i>	20
	10.10. Sprossennahrung aus dem Zimmergarten, <i>Sprossenzieh-Workshop</i>	47
	12.10. Trauercafé, <i>Begleitung</i>	40
	12.10. Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	41
	13.10. Stoffdruck mit Modeln und Schablonen, <i>Kreativworkshop</i>	47
ab	15.10. Tanzend und schweigend meine Mitte finden, <i>Meditative Kreistanztage</i>	21
ab	18.10. Schnupperkurs für Tablet –EinsteigerInnen, <i>Workshop</i>	31
	18.10. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	48
	19.10. Germspeisen vom Feinsten, <i>Striezel-Backkurs</i>	48
	20.10. Briefe aus Utopia, <i>Vernissage von Edith Temmel</i>	49
	21.10. Gemütlicher Wochenausklang, <i>Jodelnachmittag</i>	49
	21.10. Die heilsame Kraft des Singens, <i>Workshop</i>	50
ab	23.10. Wohlfühltag, <i>Urlaub einfach miteinander</i>	14
	25.10. Erinnern und bewahren, <i>Erzählcafé für Seniorinnen</i>	41
	27.10. Herbstfeuer, <i>Kreativworkshop: Herbstdekorationen</i>	50
	28.10. Steirischer Tarockcup 2016/2017, <i>Tarockcup-Turnier</i>	51

November

	3.11. Interkulturelles Friedensgebet, <i>miteinander beten</i>	21
ab	4.11. Jede/r für sich und doch gemeinsam, <i>Urlaub einfach frei für Paare</i>	14
	4.11. Wild kochen, <i>Kochkurs für Männer</i>	51
	4.11. Im Strom des Lebens sein, <i>Tanz und Meditation</i>	22
ab	5.11. Yoga mit Gong-Meditation, <i>Seminartage</i>	32



ab	7.11. einfach für mich, <i>einfach urlauben</i>	15
	7.11. Die heilende Kraft der Barmherzigkeit, <i>Frauenliturgie</i>	22
	8.11. Seifensieden, <i>Kreativworkshop</i>	52
	8.11. Räuchern, eine alte Kunst neu entdecken, <i>Workshop</i>	52
	9.11. Naturkosmetik selbst gemacht! <i>Kreativworkshop</i>	53
	9.11. Körndlbrot und „schnelle Wecker!“, <i>Brot-Backkurs</i>	53
	9.11. Trauercafé, <i>Begleitung</i>	40
	9.11. Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	41
	10.11. Bäume – ihre Heilkraft, unsere Lebenskraft, <i>Vortrag und Workshop</i>	32
	11.11. Bunter Glanz für die graue Jahreszeit, <i>Keramik-Workshop</i>	54
ab	12.11. Im Wenigen die Fülle entdecken, <i>einfach lebendig: Fasten nach Buchinger</i>	15
	15.11. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	48
	18.11. Strahlend schön mit Farbe und Stil, <i>Farb- und Stilberatung</i>	33
ab	18.11. Zeit für meine Mutter und mich, <i>einfach lebendig: Urlaub für Mutter und Tochter</i>	16
	20.11. Kathrein stellt den Tanz ein, <i>Volkstanzcafé</i>	54
	21.11. „In den Schuhen der/des Anderen gehen“, <i>Einführung in die Validation</i>	42
	22.11. Erinnern und bewahren, <i>Erzählcafé für Seniorinnen</i>	42
	24.11. Sterne, Herzen, Nikolaus, <i>Lebkuchen backen und verzieren</i>	55
	25.11. Vertrauen in Zeiten des Wandels, <i>Spirituelle Krafttag</i>	23
	25.11. Auf der Suche nach meinen Wurzeln, <i>Einführung Ahnenforschung</i>	43
	28.11. Abschied nehmen und heilsam trauern, <i>Workshop für Frauen und Männer</i>	33

Dezember

	1.12. Interkulturelles Friedensgebet, <i>miteinander beten</i>	21
	3.12. Wenn das Wort mein Herz berührt, <i>Frauenfrühstück im Advent</i>	43
	7.12. Klänge für die Seele, <i>Meditatives Klangkonzert</i>	23
ab	8.12. Eine heilsame Zeit für mich, <i>einfach lebendig: Urlaub für Frauen</i>	16
	9.12. Stimmt freudig zum Jubel der Engel mit ein, <i>Singworkshop</i>	55
	9.12. Die heilsame Kraft des Singens, <i>Workshop</i>	50
	10.12. Christus in die Welt tragen, <i>Rorate</i>	24
	10.12. Weihnachten: Menschwerdung feiern, <i>Spirituelle Impuls</i>	24
	11.12. Gedenkgottesdienst für „Sternenkinder“, <i>Lichterfeier</i>	25

12.12.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	48
14.12.	Trauercafé, <i>Begleitung</i>	40
14.12.	Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	41

Jänner

	11.1.	Trauercafé, <i>Begleitung</i>	40
	11.1.	Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	41
	13.1.	...der Himmel ist in dir, <i>Informationsabend zum Kurs „Einführung in Meditation und Achtsamkeitspraxis“</i>	25
	16.1.	Am Anfang war Beziehung, <i>Frauenliturgie</i>	27
	17.1.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	48
	18.1.	Aus Alt mach NEU: Upcycling, <i>Workshop für Mode-Design</i>	56
	20.1.	Gott zeigt sich weiblich, <i>Die weibliche Seite Gottes neu ins Leben holen</i>	27
	24.1.	Erinnern und bewahren, <i>Erzählcafé für Seniorinnen</i>	44
	27.1.	Ich lass mich nicht unterkriegen! <i>Workshop zur Stärkung unserer Widerstandskraft</i>	34
ab	27.1.	Zeit für mich, <i>Urlaub einfach miteinander für Frauen</i>	17
	27.1.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Workshop</i>	50
ab	29.1.	Fein sein, beinander bleiben, <i>Urlaub einfach miteinander für Frauen + Paare</i>	17
	31.1.	Wieder einmal kräftig singen, <i>Singtag</i>	56



Anmeldung: siehe Seite 69



Gesellschaft & Generationen

Mitgliederversammlung

Verein *Wir für das Haus der Frauen*


Freitag, 7. Oktober, 16.00 bis 20.00 Uhr

Alle Vereinsmitglieder sind herzlich zu dieser Vollversammlung des Vereins mit Neuwahl des Leitungsorganes, der RechnungsprüferInnen und des Fachbeirates eingeladen. Die Mitgliederversammlung enthält auch einen kleinen Imbiss und das Impulsreferat „Bewusst leben – erfüllt leben“, siehe S. 30 (für alle TeilnehmerInnen der MV kostenlos). Die offizielle Einladung an alle Vereinsmitglieder mit Angabe der Tagesordnung erfolgt rechtzeitig.

Leitung: Mag^a Trude Sommerbauer, Obfrau des Vereins
Gerne können Sie zu einem reduzierten Preis bei uns nächtigen. Kosten für Nächtigung und Frühstück: € 32,50 im Zweibettzimmer, € 37,50 im Einbettzimmer.
Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

Trauercafé

Begleitung bei Verlust und Tod

Mittwoch, 12. Oktober, 17.00 bis 19.00 Uhr 
Weitere Termine: 9. November, 14. Dezember,
11. Jänner 2017

„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. 1 Getränk
Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

Tauschen fördert Talente

Talentednetz Oststeiermark

Mittwoch, 12. Oktober, 19.30 Uhr



Weitere Termine: 9. November, 14. Dezember,
11. Jänner 2017 – jeweils 19.00 Uhr

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

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

Die Teilnahme ist kostenlos.

Keine Anmeldung erforderlich.

Erinnern und bewahren

Erzählcafé für Seniorinnen

Dienstag, 25. Oktober, 14.30 bis 17.00 Uhr

weitere Termine: 22. November und 24. Jänner 2017

Erzählen, damit es nicht verloren geht ...

In gemütlicher Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen wollen wir uns zu einem autobiographischen Erzählen treffen, Lebenserinnerungen hervorkramen. An diesem Nachmittag lade ich ein, dass wir einander von unserer Arbeitsbiographie erzählen. Erinnern und bewahren – mit einem liebevollen Blick auf unser gelebtes Leben, denn es geht nicht zuletzt um die Anerkennung des Geleisteten und Würdigung des Erlebten.

Leitung: Christa Bauer, Bäuerin, zertifizierte Trainerin für Biographiearbeit, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

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

Anmeldeschluss: 20. Oktober



Trude
Sommer-
bauer



Anita
Fenz



Regina
Stampfl



Maria
Prem



Christa
Bauer

„In den Schuhen der/des Anderen gehen“

Einführung in die Validation

Montag, 21. November, 9.00 bis 17.00 Uhr

Wie lerne ich die Welt demenzkranker Menschen besser verstehen? Wie gehe ich mit schwierigen Verhaltensweisen einfühlsam um? Was hilft mir, das Leben mit alten Menschen besser zu bewältigen? Naomi Feil hat dafür die Validation entwickelt, die zeigt, wie man auf verwirrte, alte Menschen eingeht, ihre Gefühle und innere Erlebniswelt akzeptiert und ihre Bedürfnisse erkennt. Alte Menschen gewinnen dadurch Vertrauen, Sicherheit und Selbstwertgefühl, die Betreuenden Entlastung und Hilfestellung.

Nützen Sie den Tag für Ihre berufliche Weiterbildung.

Ein dreiteiliges Seminar zu diesem Thema findet im Frühjahr 2017 statt: 13. März / 3. April / 8. Mai 2017

Leitung: Roswitha Windisch-Schnattler, zertifizierte Validationslehrerin, DGKS, Dipl. Ehe- und Familienberaterin

Kosten: € 64,00 Teilnahmebeitrag inkl. Seminarunterlagen + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 16. November

Erinnern und bewahren

Erzählcafé für Seniorinnen

Dienstag, 22. November, 14.30 Uhr bis 17.00

weiterer Termin: Dienstag, 24. Jänner 2017

Erzählen, damit es nicht verloren geht ...

In gemütlicher Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen wollen wir uns zu einem autobiographischen Erzählen treffen, Lebenserinnerungen hervorkramen. An diesem Nachmittag erinnern wir uns an Orte, die in unserem Leben wichtig waren. Erinnern und bewahren – mit einem liebevollen Blick auf unser gelebtes Leben, denn es geht nicht zuletzt um die Anerkennung des Geleisteten und Würdigung des Erlebten.

Leitung: Christa Bauer, Bäuerin, zertifizierte Trainerin für Biographiarbeit, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

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

Anmeldeschluss: 17. November



Roswitha
Windisch-
Schnattler



Christa
Bauer



Christian
Schleicher



Margit
Schuller

Auf der Suche nach meinen Wurzeln

Einführung in die Ahnenforschung

Freitag, 25. November, 16.00 bis 18.30 Uhr

„Ahnenforschung ist ein Puzzle-Spiel, allerdings ohne Rand!“ Dieser Workshop soll die Grundlagen der Ahnenforschung vermitteln. Für Fragen: Warum? Wie? Wo? sollen Antworten gefunden werden. Wo beginne ich? Welches Ziel setze ich mir? Welche Quellen sind bei meiner Suche wichtig und zugänglich? Welche Daten will ich erheben? Woher hole ich mir Unterstützung, wenn ich Urkunden nicht lesen kann? Wie bereite ich meine Daten auf? Stammbaum oder Ahnentafel?

Leitung: Mag. Christian Schleicher, Kaufmann

Kosten: € 28,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Abendessen mit Getränk)

Anmeldeschluss: 22. November

Wenn das Wort mein Herz berührt

Frauenfrühstück im Advent

Samstag, 3. Dezember, 8.30 bis 11.30 Uhr

Um 8.30 Uhr beginnen wir mit einem köstlich-gesunden Haus-der-Frauen – Frühstück. Anschließend werden wir mit biblisch-klangvollen Impulsen in die vorfreudige Adventzeit eintauchen. In den Advents- und Weihnachtserzählungen begegnen uns viele Namen von Menschen und Orten, die da nicht rein zufällig stehen. Jeder Name kann für sich wieder eine ganz eigene Geschichte erzählen und uns tiefer in das großartige Geheimnis des Lebens hinein-führen. Dabei erkennen wir, wie viel Spannendes uns diese Texte über unser eigenes Dasein mitteilen können.

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

Kosten: € 20,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Frühstücksbuffet)

Tipp: Für Weitreisende vergünstigte Nächtigungsmöglichkeit von Freitag auf Samstag. Kosten für Nächtigung € 24,00 im Zweibettzimmer, € 29,00 im Einbettzimmer.

Anmeldeschluss: 30. November

Erinnern und bewahren

Erzählcafé für Seniorinnen

Dienstag, 24. Jänner, 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. An diesem Nachmittag lade ich ein, dass wir einander von wichtigen Menschen in unserem Leben erzählen. Erinnern und bewahren – mit einem liebevollen Blick auf unser gelebtes Leben, denn es geht nicht zuletzt um die Anerkennung des Geleisteten und Würdigung des Erlebten.

Leitung: Christa Bauer, Bäuerin, zertifizierte Trainerin für Biographiearbeit, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Kosten: € 7,00 Euro alles inkl. (Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause)

Anmeldeschluss: 19. Jänner

Blick voraus

Trauercafé in Kooperation mit dem Pfarrverband Pischelsdorf + St. Johann/H. + Stubenberg

jeweils Mittwoch, 8. Februar | 8. März | 12. April | 10. Mai, 17.00 bis 19.00 Uhr

Tauschen fördert Talente mit dem Talentenetz Oststeiermark

jeweils Mittwoch, 8. Februar | 8. März | 12. April | 10. Mai, 19.00 Uhr

Frauenfrühstück

Samstag, 11. Februar, 8.30 bis 11.30 Uhr

„In den Schuhen der/des Anderen gehen“ | Dreiteiliges

Validationsseminar mit Roswitha Windisch-Schnattler

Montag, 13. März | 3. April | 8. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im nächsten Heft!



Christa
Bauer



Lebenskultur & Kreativität

Wilder Herbst

Kochen mit Wildkräutern und Wildobst

Montag, 3. Oktober, 13.00 bis 19.00 Uhr

Der Herbst bietet uns eine Vielzahl an Beeren, Früchten, Wurzeln und Wildkräutern. Nach einem kleinen Spaziergang, bei dem wir diese farbenfrohen, vitaminreichen Schätze sammeln und besprechen, bereiten wir daraus ein mehrgängiges „wildes“ Menü, das wir dann gemeinsam genießen.

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

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

Kosten: € 65,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag, Verpflegung, Materialkosten)

Anmeldeschluss: 28. September

Wieder einmal kräftig singen...

Singtag



Dienstag, 4. Oktober, 9.00 bis 16.00 Uhr

Im Rahmen der einfach urlauben-Woche „Singen is unsre Freud“ laden wir herzlich zu einem Singtag mit Eva Maria Hois vom Steirischen Volksliedwerk ein. Viele alt bekannte und beliebte wie auch neu zu entdeckende Lieder und Jodler erwarten uns. Willkommen sind alle Singbegeisterten – Frauen und Männer, Jung und Alt.

Leitung: Drⁱⁿ Eva Maria Hois, Volksmusikforscherin und Sängerin

Partnerin: in Zusammenwirken mit dem Steirischen Volksliedwerk

Kosten: € 30,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 29. September



Waltraud
Amesbauer-
Fabsits



Ulrike
Lueger



Eva-Maria
Hois



Marianna
Crosina



Johanna
Schadler

Sprossennahrung aus dem Zimmergarten

Nahrung für Sie und für Ihre Sprösslinge!

Montag, 10. Oktober, 14.00 bis 18.00 Uhr

Weiterer Termin: Dienstag, 11. Oktober,
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,
Ernährungstrainerin

Kosten: € 50,00 Teilnahmebeitrag inkl. Seminarunterlagen,
Verkostung und Getränke

Anmeldeschluss: 30. September für beide Termine

Stoffdruck mit Modeln und Schablonen

Kreativworkshop

Donnerstag, 13. Oktober, 10.00 bis 17.00 Uhr

Textilien selbst zu bedrucken liegt wieder im Trend. Sie können Ihre kreativen Seiten und eigene Ideen zur Entfaltung bringen, ob als AnfängerIn oder Fortgeschrittene/r. Zum Bedrucken eignen sich helle Stoffe wie Leinen, Baumwolle, Viskose oder Seide. Die Stoffe müssen vorgewaschen und gebügelt sein, bitte jedoch keinen Weichspüler verwenden. 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, Stoffmal Farben wenn vorhanden (können auch vor Ort gekauft werden), weiches Tuch zur Unterlage


Leitung: Johanna Schadler, Kreativtechnikerin des Vereins EigenArt

Kosten: € 35,00 Teilnahmebeitrag + € 10,00 Modelbenützung + € 13,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause)

Anmeldeschluss: 10. Oktober

Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen

Tarockabend

Dienstag, 18. Oktober, 18.00 Uhr 
Weitere Termine: Dienstag, 15. November;
Montag, 12. Dezember; Dienstag, 17. Jänner 2017

Tarockbegeisterte treffen sich monatlich zu unterhaltsamen und spannenden Spielabenden. Gespielt wird nach den österreichischen „Erotas Regeln“. Alle interessierten Frauen und Männer, die die Grundregeln dieses Spieles kennen, sind herzlich zu diesen Tarockabenden eingeladen. Mit Ihrer Anmeldung sichern Sie sich den Platz in einer Spielrunde.



Leitung: Mag^a Barbara Hatzl, Geschäftsführerin des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*
Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag
Anmeldeschluss: jeweils ein Bürotag vor dem Termin bis 12.30 Uhr

Germspeisen vom Feinsten

Striezel-Backkurs

Mittwoch, 19. Oktober, 14.00 bis 18.00 Uhr

Striezel, Potizen und andere Köstlichkeiten aus Germ werden an diesem Nachmittag die Vorfreude auf Allerheiligen vergrößern.

Mitzubringen: 1 Schürze, kleine Behälter für Kostproben
Leitung: Grete Auer, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft und Seminarbäuerin
Kosten: € 50,00 Teilnahmebeitrag inkl. Lebensmittelkosten und Seminarunterlagen
Anmeldeschluss: 13. Oktober



Barbara Hatzl



Grete Auer



Edith Temmel



Herbert Krienzer

Nikola Laube

Briefe aus Utopia

Vernissage

Donnerstag, 20. Oktober, 19.00 Uhr

Utopia: Ein unendlicher, ortloser, also nicht realer Ort innerhalb oder außerhalb unserer Welt. Könnte nicht auch unsere Erde ein Paradies oder ein Utopia sein? Edith Temmel hat der Fantasie freien Lauf gelassen, die Welt auch mal auf den Kopf gestellt und Musik schwebend gemacht. Dargestellte paradiesische Landschaften werden überlagert von scheinbar abstrakten Schriftformen – und erinnern an Randbemerkungen, Notationen oder Palimpseste in nicht übersetzbarem „Alt-Suaheli“: Botschaften aus einem fernen Land.



Künstlerin: Edith Temmel, Malerei, Glas- und Textilkunst, Objekte

Einführung: Hans Reitbauer, Religionspädagoge, Pastoralpsychologe und Künstler

Dauer der Ausstellung: bis 3. Februar

Gemütlicher Wochenausklang

Jodelnachmittag

Volksliedwerk
Steirisches
Das Leben zum Klänge bringen.

Freitag, 21. Oktober, 14.30 bis 18.00 Uhr

Jodeln reicht tief in die Seele. Wir wenden uns dieser urtümlichen Gesangsform in seinen vielen Facetten und Stimmungen zu – von verspielt-lustig bis breit und in sich ruhend. Nach einer gemütlichen Kaffee-/Teejause lassen wir unsere Jodler noch einmal in der stimmungsvollen Kirche von St. Johann erklingen. NeueinsteigerInnen wie auch bereits „Jodelerprobe“ werden ihre Freude haben.

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

PartnerIn: in Zusammenarbeit mit dem Steirischen Volksliedwerk

Kosten: € 30,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten und Kaffee-/Teejause, anschl. Abendessen € 7,00 inkl. Getränk mit Anmeldung möglich

Anmeldeschluss: 18. Oktober

Die heilsame Kraft des Singens

Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 21. Oktober, 19.00 Uhr

Weitere Termine: 9. Dezember und 27. Jänner 2017



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

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

Kosten: € 10,00 Teilnahmebeitrag pro Abend

Anmeldeschluss: jeweils 1 Bürotag vor dem Termin

Herbstfeuer

Herbstdekorationen und Grabschmuck

Donnerstag, 27. Oktober, 9.30 bis 14.30 Uhr

In gemeinsamen kreativen Stunden werden individuelle Tür- und Wandkränze, herbstliche Dekorationen oder Grabschmuck aus allem, was die Natur im Herbst an Farben und Schätzen bietet, gefertigt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Leitung: Mag^a Waltraud Amesbauer-Fabsits, Ökologin, Kräuterpädagogin, GstaudaWERK – Blüten- und Kräuterkunstwerkstatt

Kosten: € 45,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag, Mittagessen mit Getränk) + ca. € 7,00 Materialkosten

Anmeldeschluss: 24. Oktober



Melanie Kulmer
Waltraud Amesbauer-Fabsits
Claudia Kapeller
Johann Wöls

Steirischer Tarockcup 2016/2017

Tarockcup -Turnier im Haus der Frauen

Freitag, 28. Oktober, Start 16.00 Uhr

Zum dritten Mal findet heuer ein Turnier des Steirischen Tarockcups in unserem Bildungshaus statt. Auch der Reinerlös kommt wieder dem Haus der Frauen zugute. Gespielt wird nach den Regeln des Steirischen Tarockcups. Aus organisatorischen



Gründen bitten wir um Voranmeldung unter tarock@shoppingcity-seiersberg.at bzw. 0316/296137-42, Urska Sostar (S1 lounge Managerin) mit Bekanntgabe des Namens, der E-Mail-Adresse, Telefonnummer und Tarockcup-Nummer. Die Voranmeldung ist für uns wichtig, damit wir effektiv planen können (Spieltische, Buffet etc.)

Noch ein Hinweis: Die Voranmeldung ersetzt nicht die zeitgerechte **Registrierung vor Ort bis 15.30 Uhr im Haus.**

Nenngeld: € 15,00

Leitung: Mag^a Claudia Kapeller

Für Weitanreisende besteht die Möglichkeit der Übernachtung mit Frühstück oder Mittagessen im Haus der Frauen. Bitte um Reservierung für Nächtigung oder Mittagessen im Haus bis 21. Oktober.

Wild kochen

Kochkurs für Männer

Freitag, 4. November, 14.00 bis 21.00 Uhr

Reh, Hirsch, Wildschwein, Fasan – bestes heimisches Wildfleisch aus Wald und Flur – dieser Herausforderung stellen wir uns beim Männerkochkurs. Unter dem Motto „Wild kochen und genussvoll speisen“ zeigt Haubenkoch Johann Wöls, wie man mit Wild aus Wald und Feld wahre Gaumenfreuden bereitet und die Gerichte ansprechend auf dem Teller präsentiert. Denn: Wildfleisch ist speziell im Herbst und Winter eine überaus gesunde und köstliche Alternative auf dem Speiseplan. Ein gemeinsames Abendessen (gerne auch mit der Partnerin) rundet den Kochkurs ab.

Gleichzeitiges Angebot für Ihre Partnerin siehe S. 22 (Erika Pammer, *Strömen* am 4. November) bzw. S. 14 (Paarangebot *Jede/r für sich und doch gemeinsam*)

Leitung: Johann Wöls, Landhotel-Restaurant Hubinger

Kosten: € 90,00 Teilnahmebeitrag (inklusive mehrgängigem Menü und Getränke). Essen und Getränke für eine eingeladene Person ohne Kochkurs (ab 18.30 Uhr): € 30,00

Anmeldeschluss: 28. Oktober

Seifensieden nach dem Kaltsiedeverfahren

Kreativworkshop

Dienstag, 8. November, 14.00 bis 18.00 Uhr

Nach diesem bewährten Verfahren ist es möglich, hochwertige Seife herzustellen, die die Haut sanft reinigt und gut pflegt. Wir werden ausschließlich feinste Pflanzenöle verwenden und auf künstliche Farb- und Duftstoffe gänzlich verzichten. Gemeinsam werden wir zwei bis drei verschiedenen 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: € 25,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/ Teejause. Materialien werden bereitgestellt und extra verrechnet (ca. € 5,00 – € 7,00), Abendessen inkl. 1 Getränk für € 7,00 gegen Voranmeldung bis 4. November möglich.

Anmeldeschluss: 3. November

Räuchern

Eine alte Kunst neu entdecken

Dienstag, 8. November, 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. 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: € 15,00 Teilnahmebeitrag, Abendessen inkl. 1 Getränk für € 7,00 gegen Voranmeldung bis 4. November möglich.

Anmeldeschluss: 3. November



Alexandra
Koch



Grete
Auer

Naturkosmetik selbst gemacht!

Kreativworkshop

Mittwoch, 9. November, 9.00 bis 13.00 Uhr

Unsere Haut ist unser größtes Organ. Nicht selten geben wir ihr zu wenig Aufmerksamkeit. Wie man für sich selbst und die Familie ganz einfach hochwertige Naturkosmetik herstellt, lernen Sie in diesem Seminar hautnah. Worauf man dabei verzichten kann und welche hochwertigen Bestandteile verwendet werden können, darf ich Ihnen vermitteln. Die Haut ist der Spiegel der Seele, sagt man. Also lasst uns gemeinsam Balsam für die Seele herstellen.

Leitung: Alexandra Koch, Drogistin, PKA, Kräuterfrau

Kosten: € 25,00 Teilnahmebeitrag + € 9,00 Mittagessen mit Getränk. Materialien werden bereitgestellt und extra verrechnet (ca. € 14,00).

Anmeldeschluss: 4. November

Körndlbrot und „schnelle Weckerl“

Brot-Backkurs

Mittwoch, 9. November, 14.00 bis 18.00 Uhr

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

Mitzubringen: 1 Schürze, Behälter für Kostproben

Leitung: Grete Auer, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft und Seminarbäuerin

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

Anmeldeschluss: 3. November

Bunter Glanz für die graue Jahreszeit

Keramik-Workshop

Freitag, 11. November, 9.00 bis 17.00 Uhr

Der weiche Werkstoff Ton lädt uns zu einem Gestaltungsprozess ein, der uns zur Ruhe kommen lässt. Der Kreativität wird fast keine Grenze gesetzt. Wir verbringen einen meditativen Tag und formen Dekoratives für die Winterzeit und Geschenke für Weihnachten.

In angenehmer Atmosphäre lernen wir die Grundzüge der Modellier- und Aufbaukeramik.

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

Leitung: Drⁱⁿ Nikola Laube, Keramikerin

Kosten: € 45,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause) + € 10,00 Materialkosten
Falls erwünscht, ist für einen Glasurbrand der Werkstücke eine Vorauszahlung am Kurstag erforderlich.

Anmeldeschluss: 8. November

Kathrein stellt den Tanz ein

Volkstanzcafé

Sonntag, 20. November, 14.00 bis 18.00 Uhr

Der Name „Kathrein“ geht auf die Heilige Katharina zurück, deren Namenstag der 25. November ist. Der Kathreintanz bildet am letzten Sonntag davor den Abschluss der im Sinne der Volkskultur „traditionellen“ Tanzsaison, ganz nach dem Spruch „Kathrein stellt den Tanz ein“. Danach beginnt der Advent mit einer Fastenzeit als tanzfreier Zeit.

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

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

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

Anmeldeschluss: 16. November



Nikola
Laube



Fritz
Froihofer



Barbara
Hatzl



Maria
Heil



Ingeborg
Härtel

Sterne, Herzen, Nikolaus

Lebkuchen backen und verzieren

Donnerstag, 24. November, 14.00 bis 18.00 Uhr

Weihnachtsvorfreude und Lebkuchenduft... An diesem Nachmittag werden wir aus vorbereitetem Lebkuchenteig verschiedene Formen ausstechen und backen. Dabei erfahren wir, welchen Teig man für den Baumbehang, welchen für die Keksdose nimmt, wie lange man einen Lebkuchen bäckt, wie er weich bleibt. Danach geht es an das Rühren der Eiweißglasur und Verzieren unserer Lebkuchen.

Mitzubringen: Schürze, Rollholz, falls vorhanden: Ausstechformen, flache Behälter (Schachteln) für die Lebkuchen, Küchenrolle

Leitung: Maria Heil, Bäuerin mit Konditorin-Lehre

Kosten: € 40,00 Teilnahmebeitrag inkl. Seminarunterlagen (Kinder gratis) + € 7,00 / kg Lebkuchenteig + Kaffee-/Tee-/Kakaojause € 4,00 pro Erw., € 2,00 pro Kind

Anmeldeschluss: 21. November

Stimmt freudig zum Jubel der Engel mit ein

Singend den Advent erleben

Freitag, 9. Dezember, 14.30 bis 18.00 Uhr

Können wir uns „Alle Jahre wieder...“ vom geschäftigen Ballast der Vorweihnachtszeit lösen? Ja, das können wir. Dabei sind die Weihnachtslieder richtige Begleiter. Sie erzählen vom Suchen und Finden, vom Wesentlichen dieser Zeit, die dem Gedächtnis an die Geburt Christi gewidmet ist. Die Poesie der Frömmigkeit und das Selberklingen sind es, die uns unvergleichliche Stunden bescheren. Es geht dabei nicht um das große musikalische Können, sondern um das herzhaft Mitmachen – mit Ingeborg Härtel als Vermittlerin mit Erfahrung in der eigenen Familie und in der Musikpädagogik für jung und alt.

Leitung: Ingeborg M. Härtel, Musikerin, elementare Musikpädagogin, Unternehmerin/Tradition

Kosten: € 18,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten + € 4,00 Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 6. Dezember

Aus Alt mach NEU: Upcycling

Workshop für Mode-Design

Mittwoch, 18. Jänner, 15.00 bis 21.00 Uhr

Statt Kleidungsstücke wegzuerwerfen, gestalten wir daraus NEUES. Wenn Sie Gewand neu verwenden möchten, sind Sie an diesem kreativen Nachmittag im Haus der Frauen richtig. Nehmen Sie alte, noch schöne Kleidungsstücke und Dekorationsmaterial mit: ob Sie aus Jeans eine neue Tasche kreieren, auf ein T-Shirt ein Symbol aufnähen, oder eine bunte Blumenkette sticken möchten... Lassen Sie Ihrer Phantasie einfach freien Lauf. Peppen Sie Ihre Garderobe auf oder fertigen Sie für eine oder einen Ihrer Liebsten ein einzigartiges Geschenk.

Mitzubringen: Stoff- und Wollreste, Kleidungsstücke, Nähzeug, eine gute Schere, Nähmaschine ist erwünscht, Bänder, Knöpfe, Leder etc.

Leitung: Adriana Schatzmayr, Pädagogin, freischaffende bildende Künstlerin

Kosten: € 27,00 Teilnahmebeitrag + € 11,00 Verpflegung (Kaffee/Tee-Jause und Abendessen inkl. Getränk)

Anmeldeschluss: 13. Jänner

Wieder einmal kräftig singen...

Singtag

Dienstag, 31. Jänner, 9.00 bis 16.00 Uhr

Im Rahmen der einfach urlauben-Singwoche „Fein sein, beinander bleiben“ laden wir herzlich zu einem Singtag mit Gina Zenz ein. Auf dem Programm stehen alte und neue Lieder, Jodler und Kanons. Willkommen sind alle Sing-begeisterten – Frauen und Männer, Jung und Alt.

Leitung: Gina Zenz, Referentin für Volkslieder und Volksmusik

Kosten: € 30,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten, € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 26. Jänner



Adriana
Schatzmayr



Gina
Zenz

Blick voraus

Keramik – individuelle Objekte für Garten und Haus |

Keramik-Workshop mit Nikola Laube
Donnerstag, 9. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

Valentinslunch... für FreundInnen und Liebende

mit Petra Rudolf
Dienstag, 14. Februar, 12.30 bis 15.00 Uhr

Innovatives Design für gebrauchte Kleider | Nähworkshop

mit Karin Gollowitsch
Freitag, 18. Februar bis Samstag, 19. Februar

Die heilsame Kraft des Singens | Sing-Workshop

mit Melanie Kulmer
Jeweils Freitag, 24. Februar | 31. März | 28. April |
19. Mai, 19.00 Uhr

KlangSprache | Trommel-Workshop mit Rita Skultèty

Freitag, 11. März, 19.00 bis 22.00 Uhr

Steirerg'wand aus zweiter Hand | Trachtenflohmarkt

Samstag, 13. April, ab 9.00 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im
nächsten Heft!

Trommelmeditationsabende

Entspannung durch heilsame Klänge der Indianertrommel,
Impulsgedanken und Texte.

Freitag, 14. Okt., 18. Nov., 2. Dez. 2016, 20. Jänner 2017
19.30 Uhr

Trommelnacht zur Wintersonnenwende

Wir tauchen ein in meditatives Trommeln
von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang

Freitag, 16. Dez., 13.30 Uhr

bis Samstag, 17. Dez., 11.00 Uhr

Veranstaltungsort: Haus der Frauen

Weitere Infos und Anmeldung:

Cornelia Rosenberger

tanzraeume.at

cornelia@tanzraeume.at

0664/9605224





Mit uns verbunden

BENEDIKTINERINNEN-KLOSTER ST. GABRIEL

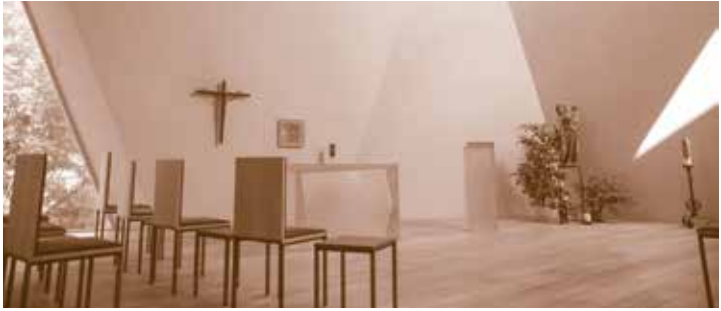


Foto: Gerd Neuhold, Sonntagsblatt

„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: 18.00 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 9)
- 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

Von Frau zu Frau

Unser aktualisierter Referentinnenkatalog ist da.

Mit Übersicht und Informationen zu Bildungsangeboten für Frauen, die laufend ergänzt werden.

Der Katalog steht unter

<http://kfb.graz-seckau.at/bildung>

zum Download bereit.

Gerne können Sie diesen im kfb-Büro anfordern.



Weil's gerecht ist, mischen wir uns ein.

Zu unserem aktuellen kfb Jahresthema fanden heuer 18 Dekanatsbildungstage in der ganzen Steiermark statt. Zum gemeinsamen Frauenfrühstück und bei Abendveranstaltungen trafen sich hunderte kfb-Frauen, um sich innerhalb des Dekanats mit dem Begriff der weltweiten Gerechtigkeit auseinanderzusetzen – sowohl spirituell, als auch gesellschaftspolitisch. So bunt und vielfältig, wie die kfb, war auch die Gestaltung der Veranstaltungen durch unsere Referentinnen:

Von der historischen Einführung des Begriffs Gerechtigkeit in der Bibel, über das Weltspiel und den Blick hinter den Vorhang der Aktion „Familienfasttag“ bis hin zum Bibliolog und biblischen Texten in Verbindung mit Klang – alles war dabei.



Auch im nächsten Jahr wird die kfb unter dem Schwerpunktthema 2016/2017 „Weil's gerecht ist: fairändern wir die Welt“ den Fokus auf Gerechtigkeit und faire Handlungsoptionen setzen.

kfb Herbst DIKO 2016

Weil's gerecht ist: fairändern wir die Welt

Samstag, 8. Oktober 2016

Beginn 9.00 Uhr mit der Hl. Messe

Bildungshaus St. Martin

Die kfb Steiermark wird an diesem Tag auch eine neue Diözesanleitung für die nächsten drei Jahre wählen.

Kontakt:

kfb-Büro, Tel: 0316/8041-395,

kfb@graz-seckau.at

VEREIN *Wir für das Haus der Frauen*

Mitgliederversammlung und Neuwahl

Unter dem Namen *Wir für das Haus der Frauen* engagiert sich der 2004 gegründete Verein für das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum. Alle Vereinsmitglieder sind herzlich zur Mitgliederversammlung des Vereins mit Neuwahl des Leitungsorganes, der RechnungsprüferInnen und des Fachbeirates am Freitag, 7. Oktober 2016 eingeladen. Details dazu entnehmen Sie bitte Seite 40.

Wir freuen uns auch über jedes neue Vereinsmitglied. Das Formular für die Beitrittserklärung kann angefordert werden (siehe Bestelladresse, Seite 63) oder ist zu finden unter www.hausderfrauen.at, siehe Verein. Als freiwilliger Mitgliedsbeitrag werden € 10,00 pro Jahr erbeten.

Fotowettbewerb Weihnachtswunder

Vor zehn Jahren gab es erstmals unsere Weihnachtsbillett-Aktion. Aus diesem Anlass veranstalten wir einen Fotowettbewerb unter dem Titel „Weihnachtswunder“. Nutzen Sie die Weihnachtszeit und fangen Sie mit Ihrer Kamera (keine Handyfotos)



dieses Thema ein. Vom klassischen Motiv zur biblischen Weihnachtsgeschichte bis zum abstrakten Stimmungsbild ist alles möglich. Pro TeilnehmerIn können maximal drei digitale Fotos eingereicht werden. Die Ausschreibungsdetails finden Sie unter www.hausderfrauen.at, siehe Verein oder können Sie per Mail anfordern (bausteinaktion@hausderfrauen.at).

Mit den **zwei Siegerfotos** werden 2017 neue Weihnachtsbilletts gestaltet. Alle Fotos, die in die engere Wahl kommen, sind ab November 2017 in einer Ausstellung im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum zu sehen.

Die beiden GewinnerInnen werden von einer Jury ausgewählt, als **Preise** winken je ein Gutschein für das Haus der Frauen im Wert von € 100,00. Bei den FotografInnen der Ausstellungsbilder bedanken wir uns mit Weihnachtsbilletts.

Wir freuen uns auf viele kreative Fotos!

Bitte weiter sammeln

Dankbar sind wir weiterhin für leere **Kaffeepackungen** (idealerweise oben und unten gerade aufgeschnitten, bevorzugt Adelante- und andere EZA/FAIRTRADE-Packungen), **Dirndlstoffe und kleine Knöpfe** sowie **Stoffe** für Kochschürzen. Bitte legen Sie eine Karte mit Namen, Adresse und Telefonnummer bei: Als kleines **Dankeschön** verlosen wir am Jahresende eine Recyclingtasche, ein Flaschendirndl und ein Kochbuch!

Trachtenflohmarkt 2017

Am Samstag, **13. Mai 2017** wird unser zweiter Trachtenflohmarkt *Steirergwand aus zweiter Hand* über die Bühne gehen. Bitte merken Sie diesen Termin vor. Alle Details zu den Abgabemöglichkeiten Ihrer Trachten-Spenden (dankbar angenommen ab Februar 2017) und zum Flohmarkt selbst finden Sie im nächsten Programmheft.

Dank und Bitte

Für alle in den letzten Monaten eingegangenen Spenden einschließlich freiwilliger Mitgliedsbeiträge, für den Bezug von Artikeln unserer Bausteinaktion sowie die Hilfe bei deren Herstellung danken wir herzlich. Bitte unterstützen Sie uns auch weiterhin.

AUS UNSERER BAUSTEINAKTION

Mit kleinen Geschenken Freude bereiten...

Wir freuen uns auf Ihre Bestellung und sagen DANKE!

Spür deine Kraft. Biblische Frauen begleiten durch das Leben

Lebensskizzen 19 biblischer Frauengestalten werden ergänzt durch spirituelle Texte zeitgenössischer AutorInnen.

Stückpreis € 20,00; ab 10 Stück € 18,00

Kochbuch Häferlgespräche

Der beliebte Kochbuch-Klassiker mit bewährten Rezepten und neuen Kreationen aus der Rezeptsammlung des Hauses.

Stückpreis € 18,00; ab 10 Stück € 16,00

Gesundheit und Genuss. Häferlgespräche Spezial

Ein weiteres Haus-der-Frauen-Kochbuch mit schmackhaften Rezepten für basenreiche Speisen ohne Gluten, Milch, Ei, Hefe, Zucker, Soja, Fisch, Fleisch und Cholesterin.

Stückpreis € 18,00; ab 10 Stück € 16,00

Flaschen-Dirndl

Nachhaltige und originelle Geschenkverpackung für Ihre Flaschen;

Stückpreis: € 15,00



...und viele weitere Artikel

Kleinschriftenreihe „Herzensworte“ – Bände „Für schwere Zeiten“ und „Im Jahreskreis“ (Anregungen zum Schreiben und Texte von Christa C. Kokol); Band „Frauentexte – Segenswünsche“ (Texte verschiedener Autorinnen)

Originelle Taschen aus Kaffeepackungen – Umhängetaschen (verschiedene Modelle), Toilettaschen, Kosmetiktäschchen

Handgestricktes - Wollsocken, Hauben, Fäustlinge, Strickdecken

Billett- und Grußkarten-Serien inkl. Geburtagsbilletts mit Textindrucken

Zünder, Schürzen, Lavendelsäckchen, Kräuter-Dinkel- oder Zirbenspanpolster...

Detaillierte Informationen mit Fotos aller Artikel unter www.hausderfrauen.at, siehe Verein.

Weihnachtsbilletts

Für Ihre persönlichen Weihnachtsgrüße bieten wir Ihnen wieder unsere qualitätsvollen Billetts an. Wir freuen uns auch über größere Bestellungen für Ihre KundInnen oder GeschäftspartnerInnen. Individuelle Eindrücke sind möglich.

Nr. 30



Nr. 36



Nr. 39



Nr. 40



Nr. 38



Neu: Nr. 42



Neu: Nr. 41



Nr. 30, Maria Vötsch, Botin des Friedens

Nr. 36, Das Licht kam in die Welt

Nr. 38, Frohe Weihnachten

Nr. 39, Sr. Basilia Gürth OSB, Weihnacht

Nr. 40, Sr. Heidrun Bauer SDS, NEUES kündigt sich an

Neu: Nr. 41, Weihnachtsskrippe, Kloster St. Gabriel

Neu: Nr. 42, Edith Temmel, Verklärte Nacht

Stückpreis € 1,90; (10 Stück + 1 gratis);
ab 100 Stück € 1,40; ab 500 Stück € 1,10

Billetts zum Sonderpreis und Set-Angebote siehe nächste Seite.

Bestelladresse:

Verein *Wir für das Haus der Frauen*

8222 St. Johann b. Herberstein 7

Fax: 03113/2207-24

Mail: bausteinaktion@hausderfrauen.at

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

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

Erhältlich zum **Sonderpreis** von € 0,80/Stück, solange der Vorrat reicht:

Nr.19, Gaby Kürzl, Festlich geschmückt

Nr. 26, Ini Schnider, Freuet euch!

Nr. 27, Christa Carina Kokol, Mensch werden

Nr. 28, Adolf A. Osterider, Dem Stern nach...

Nr. 29, Ulf Mayer, Hl. Familie

Nr. 31, Foto: Werner Beitel, Duft der Kindheit

Nr. 33, Bolivianische Krippe

Nr. 35, Michaela Knittelfelder-Lang, Mutter und Kind

Nr. 19



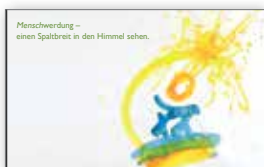
Nr. 26



Nr. 29



Nr. 27



Nr. 28



Nr. 31



Nr. 35



Nr. 33



Set-Angebote (verschiedene Weihnachtsmotive, sortiert):
6er-Set € 6,50; 12er-Set € 12,00

Weihnachtsanhänger, vierseitig, Foto und Text von Christa C. Kokol (siehe Seite 19), Stückpreis € 0,50; 10 Stück € 4,50

Alle Details finden Sie auch auf unserer Homepage www.hausderfrauen.at, siehe Verein sowie auf einem Bestellschein, den wir gerne zusenden.

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 dem Haus

Innovationsprozess

Alles fließt und verändert sich, Neues beginnt. Mit unserem Innovationsprozess verfolgen wir eine Vision: „Das Haus der Frauen als innovativer, lebendiger, lebensnaher und inspirierender Ort von und für Frauen von heute“. Gemeinsam



mit vielen Frauen und Männern, denen das Haus am Herzen liegt, passen wir unsere Angebote noch besser an die Wünsche und Bedürfnisse unserer (zukünftigen) Gäste an und sind offen für Neues. In den drei Bereichen *einfach urlauben*, *Bildung und Spiritualität* sowie *Gemeinschaft und Engagement* wird hinterfragt, angepasst und Neues gewagt. Der Prozess läuft noch bis Ende Jänner 2017, über die Entwicklungen berichten wir sehr gerne in den nächsten Ausgaben und beim Abschlussfest. Schon jetzt gibt es konkrete Ergebnisse. So lädt die Gruppe *einfach urlauben* am Montag, den 19. September zu einem Interessentinnen-Treffen (siehe S. 6, oben): Wenn Sie eine SINN-volle freiwillige Tätigkeit als Ansprechpartnerin für Urlaubsgäste in unserem Haus suchen und sich dabei auch selbst eine Auszeit nehmen wollen, dann kontaktieren Sie uns. Wir informieren Sie sehr gerne und freuen uns über Ihr Interesse/Ihre Anmeldung!

Baubericht

Das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum, ein ehemaliges Kloster und wahres Baujuwel, hatte eine Fassadensanierung dringend nötig. Diese wurde im Mai in Angriff genommen und die Außenfassade war zwischenzeitlich verhüllt. Wir bedanken uns bei all unseren Gästen ganz herzlich, die die Sanierungsarbeiten im Sommer so verständnisvoll hingenommen haben. Inzwischen erstrahlt das denkmalgeschützte Haus dank engagierter Firmen und Bauleiterin Ingⁱⁿ Christine Bachinger-Dengg wieder in neuem Glanz. Überzeugen Sie sich selbst und kommen Sie vorbei!



It's time to say Goodbye

Manuel Schlager, unser Zivildienstler, verlässt uns. Ende Oktober hat er seinen Zivildienst abgeleistet. Mit seiner ruhigen Art und seinem positiven Gemüt war er nicht nur bei allen Mitarbeiterinnen, sondern auch bei unseren Gästen jeden Alters sehr beliebt. Immer höflich und immer ein Lächeln auf den Lippen, so wird uns der begeisterte Volleyballer und Motocross-Fahrer in Erinnerung bleiben. Auch seine Größe hat sich in vielen Situationen als überaus



praktisch erwiesen – die Trittleiter war während seines Dienstes sehr selten in Gebrauch. Lieber Manuel, du bist uns allen ans Herz gewachsen und wir werden dich vermissen! Für deine Zukunft wünschen wir dir das Allerbeste und unser aller Segen begleitet dich.

Manuel in Zahlen:

Größe: 1 m 95 Zentimeter

Zurückgelegte Kilometer beim Tag der offenen

Tür: 21,6 km

Most wanted: 1.664 Personen haben unseren

Beitrag „Diskret konkret“ auf facebook gesehen:

Shirt-Aufdruck: „Am liebsten ernte ich

Komplimente.“



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 ... begleiten uns und bringen uns mit biblischen Erzählungen und Texten in Berührung. 2017 wird das Thema „Leben in Beziehung“ im Mittelpunkt stehen.

Frauenfrühstück

drei Mal jährlich

Heilsames Singen für Frauen und Männer

einmal monatlich freitags, 19.00 Uhr

Tarock

einmal monatlich dienstags, 18.00 Uhr


TNO – Talentnetz Oststeiermark

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

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 2015 wollen wir im Haus der Frauen auch unseren Beitrag zur Kultur des Teilens und Schenkens leisten und bei unseren Serienangeboten einen „Gib-und-Nimm-Tisch“ aufstellen. Im Programm 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!

Einzelberatung

Mein Leben zur Sprache bringen

Guat leb'n! Diese Sehnsucht tragen wir alle in uns. Das Leben lädt uns in besonderen Zeiten, zum Beispiel bei großen Alltagsbelastungen, vor oder nach einer Trennung, bei privaten oder beruflichen Veränderungen, Neuorientierungen, zum Innehalten und Verweilen ein, um der Sehnsucht nach einem guten Leben Raum zu geben. Dabei kann ich im Nachlesen meiner Geschichten, die das Leben schrieb, und im Auseinandersetzen damit die stärkenden Ressourcen entdecken, um damit meinen weiteren Lebensweg kreativ und zukunftssträchtig zu gestalten und neu zu „buchstabieren“. Lassen Sie sich in Einzelgesprächen ein Stück Ihres Weges begleiten!

Christa Bauer, Bäuerin, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Gestaltpädagogin, Trainerin für Biographiearbeit:

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.“*

Albert 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 dir 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 dich!

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

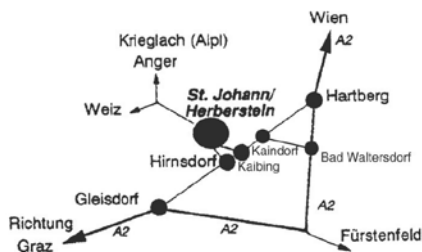
Wir sind für Sie da:

Montag bis Freitag, jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr,
Tel. 03113/2207. Außerhalb der Bürozeiten freuen wir uns
über eine Nachricht per Mail: kontakt@hausderfrauen.at

Anmeldung

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

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



Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

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

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Gültig in den Geschäftsjahren 2016 und 2017

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, wird Ihnen der gesamte Teilnahmebeitrag bzw. werden Ihnen bei Urlaubsangeboten die gesamten Kosten in Rechnung gestellt. Wir bitten um Verständnis für diese Maßnahme, auch im Sinne anderer InteressentInnen, die auf der Warteliste stehen und gerne am Kurs teilnehmen möchten.

Seminarräume

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

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

Zimmer

Kostenloses Storno: bis 5 Bürotage vor der Ankunft

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

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

Veranstaltungen, bei denen Speisen serviert werden

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

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

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

Rechnungslegung

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

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

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

Sonstiges

- Bei Spezialveranstaltungen gelten die jeweiligen in der Auftragsbestätigung genannten Bedingungen.
- Kündigung durch das Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum: Das Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum ist berechtigt, jederzeit und ohne Angabe von Gründen das Vertragsverhältnis zu beenden,
 1. wenn die Veranstaltung den reibungslosen Geschäftsbetrieb gefährdet,
 2. wenn der Ruf, sowie die Sicherheit des Hauses gefährdet sind,
 3. im Falle höherer Gewalt.Der/die VeranstalterIn ist zur Geltendmachung von Schadenersatzansprüchen nicht berechtigt.
- Haftung:

Für Verlust oder Beschädigung von eingebrachten Gegenständen übernehmen wir keine Haftung.

Für Beschädigung an Einrichtungen oder Inventar oder deren Verlust, die beim Auf- und Abbau und/oder während der Veranstaltung verursacht werden, haftet der/die VeranstalterIn ohne Verschuldensnachweis.

Das Anbringen von Dekorationsmaterial ist nur mit Zustimmung der Geschäftsleitung gestattet.

Verbraucherschutz und Datenschutz

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

Gerichtsstand Fürstenfeld

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).

Stornogebühr: siehe Geschäftsbedingungen Seite 70

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 in den Monaten Dezember 2016 und Jänner 2017)



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



Briefe aus Utopia

Vernissage von Edith Temmel
Donnerstag, 20. Oktober,
19.00 Uhr

Wenn das Wort mein Herz berührt

Frauenfrühstück im Advent
Samstag, 3. Dezember,
8.30 bis 11.30 Uhr



P.b.b. 02032396M