

Juni bis September 2017



Frisch  
zellen  
kur

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort Anna Pfleger</b>	3
<b>Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung</b>	4
<b>Veranstaltungsüberblick</b>	33-35
<b>Für Kurzentschlossene</b>	5-6
<b>Veranstaltungen</b>	
urlauben inkl. Blick voraus	9-19
Spiritualität & Glaube inkl. Blick voraus	20-27
Lebensgestaltung inkl. Blick voraus	28-31; 37-38
Gesellschaft & Generationen inkl. Blick voraus	39-43
Lebenskultur & Kreativität inkl. Blick voraus	44-49
<b>Glanzlichter</b>	
Fastenangebote im Überblick	7
Exerzitienangebote im Überblick	8
Lange Nacht der Frauenspiritualität	22-23
<b>Mit uns verbunden</b>	
Benediktinerinnen-Kloster St. Gabriel	51
kfb - Katholische Frauenbewegung	52
Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	53-54
<b>Aus dem Haus</b>	
Von der Vision zur Innovation	56
Baubericht Fassadenrenovierung	57-60
Neu gestaltet	60
Himmlisch heiraten	61
Festlich feiern	61
SERIENANGEBOTE	62
Einzelberatung	63
Mein Leben zur Sprache bringen	63
Heilsame Klänge	63
Einzelcoaching	64
Im Rhythmus des Lebens schwingen	64
Information, Anmeldung und Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln	65
Impressum	65
<i>Allgemeine Geschäftsbedingungen</i>	66
Unsere Preise	67
Gutscheine für das Haus der Frauen	67

---

## 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: © Anna Gerlitz-Ottitsch, 2012, „Farbintervention im Grünen“;  
die Künstlerin stellt ab Juni ihre Werke im Haus aus,  
Vernissage: Donnerstag, 1. Juni, 19.00 Uhr (siehe S. 45)



## Frischzellenkur

Liebe Gäste,  
liebe Freundinnen und Freunde  
des Hauses!

Es war der erste Frühlingstag, als wir mit einem Fest der besonderen Art den Abschluss unseres Zukunftsprozesses Haus der Frauen INNOVATIV feierten. „Frischzellenkur“ war nicht nur eine Attraktion dieses Abends, sondern ist ein inspirierender Ansatz für unser Wirken. Auf diesem einjährigen, von Georg Plank begleiteten Weg „von der Vision zur Innovation“ haben wir begonnen, die Stärken dieses kirchlichen Andersortes weiter auszubauen und in allen Bereichen auf Erneuerung zu setzen.

Mit unseren Bildungs- und Urlaubsangeboten wollen wir wie immer Neugierde, Begeisterung und das Verlangen wecken: „Da möcht' ich hin, da möchte' ich dazu gehören!“ Highlights sind neben der Langen Nacht der Frauenspiritualität unsere dritte Frauenreise – diesmal nach Südtirol, Exerzitien einzeln oder in Gemeinschaft, ein Frauentempeltag zu Ehren

unserer Ahninnen, Wandern mit Yoga und Meditation, Therapeutisches Filzen, Innovatives Design für gebrauchte Kleider und vieles mehr.

Eine Frischzellenkur erlebten sowohl die Fassade unseres Hauses – siehe Baureportage – als auch die Außenanlagen. Deren Gestaltung und Pflege hat eine ehrenamtliche Gartengruppe übernommen, wofür wir sehr dankbar sind. Ebenso freuen wir uns, dass in den Bereichen urlauben und Öffentlichkeitsarbeit neu gewonnene Freiwillige unser Wirken und Team engagiert beleben.

Visionen verstehen wir als Strategien unseres Handelns. Sie bestärken uns, die Türen dieses einladenden kirchlichen Andersortes *Haus der Frauen* für möglichst viele Menschen zu öffnen, so auch für Sie. Seien Sie herzlich willkommen!

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

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

## Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung

Nachhaltiges Wirtschaften ist uns wichtig. Daher noch einmal der Hinweis: 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 unter 03113/2207 sowie unter [kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at).

Nutzen Sie bitte verstärkt unseren monatlichen Newsletter bzw. laden Sie unser Programm jederzeit von unserer Homepage [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at) herunter! Sobald das neue Programm online ist, informieren wir Sie mittels Newsletter.

Mittlerweile ist der **klimaneutrale Druck** Standard: Dieses Heft wurde nach höchsten Ansprüchen hinsichtlich Umwelt- und Klimaschutz gedruckt. Die CO<sub>2</sub>-Emissionen für dieses Produkt betragen 2.181 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/10911-1704-1018](http://www.climate-id.com/10911-1704-1018)



ClimatePartner<sup>®</sup>  
klimaneutral

Druck | ID 10911-1704-1018

Der klimaneutrale Druck wurde gesponsert von

Ing<sup>in</sup> Christine Bachinger-Dengg, Baumeister

Vielen herzlichen Dank!



## Für Kurzentschlossene

### **Steirergwand aus zweiter Hand** | Trachten-Flohmarkt

Samstag, 13. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr

„Trachtiges“ vom Dirndlkleid und Anzug über Lederhose, Bluse, Schürze, Jacke, Tasche, Tuch und Hut bis zu Schmuck und mehr finden Sie beim Flohmarkt des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*. Der Reinerlös des Flohmarktes kommt dem Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum zugute.

Für Speis´ und Trank sowie für ein unterhaltsames musikalisches Rahmenprogramm ist gesorgt. Von 9.00 – 12.00 Uhr wird Kinderbetreuung angeboten. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Falls Sie am Samstag verhindert sind, können Sie auch noch am 15. und am 16. Mai bis 12.00 Uhr vorbeikommen. Dann wandert der Flohmarkt weiter:

**Graz:** Samstag, 27. Mai, 10.00 bis 17.00 Uhr und  
Sonntag, 28. Mai, 10.00 bis 12.00 Uhr, Pfarrkirche Herz Jesu, Arkadengalerie

**Vorau:** Sonntag, 9. Juli ab 9.00 Uhr, Museumsfest im Freilichtmuseum Vorau

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

Freitag, 19. Mai, 19.00 Uhr

Beherrztes Singen ist ein Gesundheitsexerzizium für Körper, Geist und Seele.

Leitung: Melanie Kulmer, Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Religionslehrerin, Singleiterin für Heilsames Singen

Kosten: € 10,00 Teilnahmebeitrag pro Abend

Anmeldeschluss: 18. Mai

### **Aus der Blumenwiese** | Natur-Werkstatt im Frühling und Sommer

Montag, 22. Mai, 10.00 bis 16.00 Uhr

Gemeinsam gestalten wir Werkstücke wie Sträuße, Kränze und Tischdekorationen.

Leitung: Mag<sup>a</sup> Margrit De Colle, Bio-Blumenbäuerin Vom Hügel

Kosten: € 55,00 Teilnahmebeitrag alles inklusive (Teilnahmebeitrag, Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause) + ca.

€ 40,00 Materialkosten

Anmeldeschluss: 17. Mai

### **„Mir am Herzen, Schwester Rose“** | Dämmerwanderung für Frauen

Mittwoch, 24. Mai, 18.30 Uhr (Abendessen),

Beginn der Dämmerwanderung um 19.30 Uhr

Am Vorabend zu Christi Himmelfahrt wollen wir wieder gemeinsam in die Nacht, aber zuvor durch die Dämmerung gehen.

Dauer: 3 bis 4 Stunden

Leitung: Dr<sup>in</sup> Andrea Pfandl-Waidgasser, Theologin, Wanderführerin, [www.weiberwandern.at](http://www.weiberwandern.at)

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

Gerne können Sie zu einem reduzierten Preis bei uns nächtigen. Kosten für Nächtigung und Frühstück: € 29,50 im Zweibettzimmer, € 34,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 19. Mai

**Tanz in den Sommer** | Volkstanzcafé für Frauen und Paare

Sonntag, 28. Mai, 14.00 bis 18.00 Uhr

In geselliger Runde tanzen bzw. lernen wir einfache, überlieferte steirische Volkstänze. Leitung: Fritz Froihofer, Tanzleiter der ARGE Volkstanz Steiermark und Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Tanzpädagogin

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

Anmeldeschluss: 24. Mai

**Wohlfühltag** | Urlaub miteinander für Frauen

Sonntag, 28. Mai, 15.00 Uhr bis Mittwoch, 31. Mai, 13.00 Uhr

Endlich einmal Zeit für mich! Entschleunigen, nichts planen, nichts erledigen. Nur da sein.

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

Leitung: Cornelia Rosenberger, Begleiterin

Kosten: € 199,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,

€ 214,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 19. Mai

**Fasten mit Pferdeglück** | Fastenwoche inklusive Energiearbeit mit Pferden

Sonntag, 28. Mai, 16.00 Uhr bis Samstag, 3. Juni, 13.00 Uhr

In dieser Woche geht es um ein ganzheitliches Fasten. Wir verzichten auf feste Nahrung nach der Methode von Dr. Buchinger und arbeiten energetisch mit Pferden, die das Herz öffnen und Einblicke in unser Inneres ermöglichen. Inkludiert: Fastenvollpension, einfühlsame Fastenbegleitung, Infrarotkabine, spirituelle Impulse, Entspannungseinheiten, Leberwickel, Bewegung, Impulse für die Nachfastenzeit, Massage, vier Einheiten „Pferdeglück“

Leitung: Paula Schadler, Fastenbegleiterin, Erwachsenenbildnerin und Christa Bichlmayr, Naturheiltherapeutin, Naturheilpraxis Leben, Maria Fieberbründl

Kosten: € 629,00 alles inklusive im Einbettzimmer

Zusätzliche Massagen und Bildungsangebote optional buchbar

Anmeldeschluss: 18. Mai

**Erinnern und bewahren** | Erzählcafé für Seniorinnen

Dienstag, 30. Mai, 14.30 bis 17.00 Uhr

Das kleine Glück! Wo versteckt es sich überall in meiner Biographie? Machen wir uns gemeinsam auf die Suche ...

Leitung: Christa Bauer, Bäuerin, zertifizierte Trainerin für Biographiearbeit

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

Anmeldeschluss: 24. Mai

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

Teresa von Avila

### Unsere Fastenangebote im Überblick:

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

Laden wir die Leichtigkeit ein und befreien uns vom Zuviel im eigenen Leben. Ob Basenfasten oder Fasten nach Buchinger – Sie kehren erleichtert und gestärkt in den Alltag zurück. Dieser Urlaub macht Sie einfach lebendig!

#### Unsere Packages beinhalten:

- Übernachtungen mit Fasten-Vollpension
- Einfühlsame Fastenbegleitung durch ausgebildete Fasten- und Gesundheitstrainerinnen
- Gemeinsame Gespräche, Zeit für sich selbst
- Infrarotkabine, Steinlabyrinth, Kneipp-Dorfrundweg
- Leberwickel, Bewegung, Teilmassage
- Ernährungs- und Fastenberatung
- Impulse für die Nachfastenzeit
- Parallel laufendes Bildungsangebot ist zubuchbar (Weitere Massagen optional buchbar)

#### **Fasten mit Pferdeglück** | Fasten nach Buchinger inkl.

Energiewerkstatt mit Pferden:

Sonntag, 28. Mai, 16.00 Uhr bis Samstag, 3. Juni, 13.00 Uhr  
Neben dem Fasten nach der Buchinger/Lützner-Methode arbeiten wir energetisch mit Pferden, die das Herz öffnen und Einblicke in unser Inneres ermöglichen.

Kosten: € 629,00 alles inklusive im Einbettzimmer  
(zusätzlich inkludiert: 4 Einheiten Energiewerkstatt mit Pferden)

#### **Im Wenigen die Fülle entdecken** | Fasten für Gesunde

Nach der Buchinger/Lützner-Methode

Samstag, 4. November, 18.00 Uhr bis

Freitag, 10. November, 13.00 Uhr

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.

Kosten: € 565,00 alles inklusive im Einbettzimmer  
(zusätzlich inkludiert: Gesprächseinheiten mit Sr. Amata Rindler, SDS)

#### **Basenfasten – federleicht** | Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen

Sonntag, 4. März 2018, 16.00 Uhr bis

Freitag, 9. März 2018, 13.00 Uhr

Basenfasten ist ein wahrer Jungbrunnen! Entdecken Sie im Frühling den Luxus und den Geschmack des Einfachen wieder und machen Sie aus sauer lustig.

(zusätzlich inkludiert: Wanderungen „Frühlingserwachen“, Körperentspannungs-Einheiten)

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

Angelus Silesius

### Unsere Exerzitienangebote im Überblick:

#### *Innenschau, Einkehr und Stille.*

Exerzitien sind eine Zeit der geistlichen Übung, die abseits des alltäglichen Lebens zu einer intensiven Besinnung und/oder Begegnung mit Gott führen soll. Sie erlauben eine Schau auf die wesentlichen Dinge im Leben. Stille und Achtsamkeit sind dabei wichtige Merkmale. Vielleicht gelingt es, das Paradies in uns zu finden...

#### **Ignatianische Einzelexerzitien | ...für Frauen und Männer**

Sonntag, 23. Juli, 18.00 Uhr bis

Sonntag, 30. Juli, 13.00 Uhr (siehe S. 15)

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

Kosten: € 619,50 alles inklusive im Einbettzimmer

#### **Oase des Daseins | Kontemplative Exerzitien für Frauen und Männer**

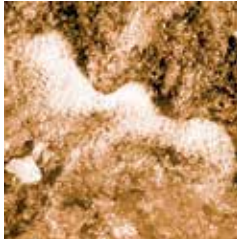
Freitag, 4. August, 18.00 Uhr bis

Freitag, 11. August, 13.00 Uhr (siehe S. 16)

Leitung: Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt

Kursbegleitung: Magdalena Feiner, Dipl.-Päd<sup>in</sup>

Kosten: € 380,00 Teilnahmebeitrag + € 360,00 alles inklusive im Einbettzimmer



#### **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



## Blumen

Ich liebe die Blumen,  
ihre Vielfältigkeit, ihre Farbenpracht,  
vom freundlichen Lachen der Sonnenblume  
bis zur grazilen Anmut der Rose.  
Das Auge kann sich nicht satt sehen an den  
vielen Wunderwerken.  
Doch bei aller Pracht und Schönheit  
zeigen sie mir auch ihre Endlichkeit,  
die mich lehrt,  
selbst für ein ganz kurzes Glück dankbar zu sein.

*Annegret Kronenberg*

urlauben

---



## 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 17 Komfortzimmer sind gemütlich ausgestattet und liebevoll renoviert. Lassen Sie sich von unserer regionalen Genussküche verwöhnen. Atmen Sie durch. Wir freuen uns auf Sie!

### Urlauben zwischen Himmel und Erde

Das Haus der Frauen bietet einen wunderbaren Rahmen zum Urlauben speziell für Frauen, aber auch weltliche Dinge wie W-Lan, Infrarot-Kabine und Gratis-Parkplätze stehen zur Verfügung. Ob ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt oder durch gemeinsame Aktivitäten - Sie werden entspannt, gestärkt und beseelt in Ihren Alltag zurückkehren.

## urlauben individuell

*Ausspannen, durchatmen, die einfachen Dinge des Lebens genießen, ganz (für mich) da sein.*

Ob spontan oder langfristig geplant, alleine, zu zweit oder mit Freundinnen: Sie sind jederzeit willkommen und können das stimmungsvolle Haus, die wunderbare Umgebung und die unterschiedlichen Angebote nutzen wie Sie wollen. Eine Begleiterin ist als Ansprechperson im Haus und steht Ihnen täglich ab 17.00 Uhr und morgens bis 10.00 Uhr für Auskünfte und Gespräche gerne zur Verfügung.

Neu seit Februar 2017: kurze spirituelle Impulse abends um „7 nach 7“ (im Angebot inkludiert, siehe S. 62)



## urlauben miteinander

*Gemeinsam das Leben genießen.*

Genießen Sie Ihren Urlaub in netter Gemeinschaft, mit einer erfahrenen Urlaubsbegleiterin, die während Ihres Urlaubes für die ganze Gruppe da ist. Sie machen Urlaub mit Gleichgesinnten – einfach zum Wohlfühlen und einfach miteinander.



## Fasten im Haus der Frauen

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

Laden wir die Leichtigkeit ein und befreien uns vom Zuviel im eigenen Leben. Ob Basenfasten oder Fasten nach Buchinger - Sie kehren erleichtert und gestärkt in den Alltag zurück. Dieser Urlaub macht Sie einfach lebendig!



## Exerzitien im Haus der Frauen

*Innenschau, Einkehr und Stille.*

Exerzitien sind eine Zeit der geistlichen Übung, die abseits des alltäglichen Lebens zu einer intensiven Besinnung und/oder Begegnung mit Gott führen soll. Sie erlauben eine Schau auf die wichtigen Dinge im Leben. Stille und Achtsamkeit sind dabei wesentliche Merkmale. Vielleicht gelingt es, das Paradies in uns zu finden...



## urlauben individuell

Jederzeit möglich nach vorheriger Buchung

Genießen Sie Ihre wertvolle Auszeit, so wie Sie das möchten: Erkunden Sie die Schätze und Geheimtipps der Oststeiermark oder buchen Sie eines unserer vielfältigen Bildungsangebote! Details dazu finden Sie auf unserer Homepage und im aktuellen Programmheft. Wir freuen uns auf Sie!

**Kosten:** € 33,50 auf Basis Nächtigung/Frühstück im Zweibettzimmer (ab zwei Nächten), € 51,50 auf Basis Vollpension (3 Mahlzeiten inkl. 1 alkoholfreies Getränk/Mahlzeit) im Zweibettzimmer (ab zwei Nächten), Einzelzimmerzuschlag € 5,00/Nacht

### Paradiesische Freundinnen-Auszeit

Kennenlernpackage urlauben individuell

Folgen Sie Ihrer Sehnsucht und nehmen Sie sich Zeit für Ihre beste Freundin.

Der ideale Zeitpunkt dafür ist JETZT. Verbringen Sie ganz unbeschwerte Tage in unserem Haus und genießen Sie die herrliche Umgebung.



Das paradiesische ApfelLand bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten und unser Haus ein sehr abwechslungsreiches Bildungsangebot.

**Inkludiert:** Willkommenspaket mit „Herzensworten“ und fruchtigem Trinkgenuß, abendliche spirituelle Impulse um „7 nach 7“, Nächtigung mit Frühstück im Zweibettzimmer

**Kosten:** € 109,00 alles inklusive für beide zusammen im Zweibettzimmer, wahlweise Mo-Do oder Fr-So  
Gültig ab 5. Februar bis 30. September 2017

## Gesundheit aus eigener Kraft

Basisseminar: Wieder fit in nur 7 Tage

Montag, 5. Juni, 17.00 Uhr  
bis Sonntag, 11. Juni, 15.00 Uhr

Sehkraft verbessern, Brille weg! Schön oder? (Chronische) Schmerzen wegschaffen! Auch schön! Endlich besser schlafen! Wunderschön!

Stress, Druck, Reizbarkeit, Müdigkeit. Kennen Sie das? Und wie Sie damit umgehen können?

Das sind einige der Themen, mit denen Sie sich im Seminar auseinandersetzen. Sie lernen, wie Sie Ihre gewünschten Ergebnisse bekommen können. Die ersten Erfolge erleben Sie noch während des Seminars in einer Atmosphäre der Liebe und Freude.

Die ganzheitliche „Methode des Lächelns“ von Tatyana und Georgi Jerkov basiert auf dem Wissen von Alttrussland und Altpersien. Die Techniken wurden von russischen WissenschaftlerInnen erforscht und als höchst effektiv bewiesen.

Die Methode ist schnell wirkend, nachhaltig und für jedes Alter geeignet!

Zwischen den Seminarzeiten genießen Sie Ihren Urlaub in der gemütlichen Atmosphäre des Hauses und der herrlichen Umgebung.

**VeranstalterInnen:** Jerkov Institut des Lächelns und Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

**Leitung:** Tatyana und Georgi Jerkov, ExpertInnen für ganzheitliches Augentraining und Selbstheilung ([www.jerkov.de](http://www.jerkov.de))

**Kosten:** € 699,00 Teilnahmegebühr inkl. Seminarunterlagen (Ermäßigungen, FrühbucherInnen-Rabatt siehe Seminarprospekt, im Haus der Frauen anzufordern) zuzüglich € 225,00 Nächtigung und Verpflegung (Frühstück, Seminarverpflegung und 2 Mittagessen) im Zweibettzimmer, € 255,00 im Einbettzimmer

Für Tagesgäste, die nicht im Haus nächtigen: € 699,00

Teilnahmegebühr zuzüglich € 48,00 Seminarverpflegung und 2 Mittagessen

Zusätzliche Mittagessen und Abendessen sind gegen Voranmeldung möglich.

**Anmeldeschluss:** 30. Mai



Georgi und Tatyana  
Jerkov

## Dem Sommer entgegen

Erholsame Sommertage für Frauen & Paare

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

Wir wollen in dieser Woche unseren Wünschen und Hoffnungen nachspüren und lustvoll und kreativ unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele stärken. Wir werden ausruhen, in der Natur Kraft tanken, in die Stille gehen, Lebensgeschichten erzählen ... Spiel und Spaß werden uns begleiten. Ich freue mich auf Ihre Anmeldung.

Zusatzangebot: Erzählcafé (S. 41)

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

**Leitung:** Elisabeth Jagoditsch, Begleiterin

**Kosten:** € 307,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,  
€ 332,50 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 16. Juni

## Wohlfühlwochenende

Urlaub miteinander für Frauen

Freitag, 21. Juli, 15.00 Uhr  
bis Sonntag, 23. Juli, 13.00 Uhr

Schenken Sie sich diese Tage im ehemaligen Kloster, das es mit seinen liebevoll gestalteten Räumen leicht macht, Abstand vom Alltag zu bekommen und neue Kraft zu tanken. Morgenlob, Bewegung, Gesprächsrunden, Spaziergänge, gutes Essen und Zeiten der Ruhe lassen Körper, Geist und Seele aufleben.

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

**Leitung:** Rosa Kubik, Begleiterin

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

**Anmeldeschluss:** 14. Juli



Elisabeth  
Jagoditsch



Rosa  
Kubik



Sr. Amata  
Rindler



P. Josef  
Wonisch



Manuela  
Harb

## Ignatianische Einzelexerzitionen...

...für Frauen und Männer

Sonntag, 23. Juli, 18.00 Uhr  
bis Sonntag, 30. Juli, 13.00 Uhr

Exerzitionen sind ein geistlicher, begleiteter Übungsweg, um dem Leben vertieft auf die Spur zu kommen. Äußere Stille, durchgehendes Schweigen und Beten mit Texten aus der Bibel sind Elemente, die Gotteserfahrungen ermöglichen.

Täglich

- Persönliche Gebetszeiten (3 bis 4 Mal)
- Morgenlob
- Eucharistiefeier
- Begleitgespräch

Vorgespräch mit der/dem Begleiter/in erforderlich.

**Leitung:** Sr. Amata Rindler SDS, Geistliche Begleiterin und Exerzitionenbegleiterin, und P. Josef Wonisch SDS, Exerzitionen- und Geistlicher Begleiter, Lebensberater

**Kosten:** € 619,50 alles inklusive im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 14. Juli

## Kunterbunte Mitmachtage

Urlaub miteinander für die ganze Familie

Montag, 31. Juli, 15.00 Uhr  
bis Donnerstag, 3. August, 13.00 Uhr

Spielen, träumen, lachen, die Natur genießen. Ein gemütliches Zusammensein für Groß und Klein, ohne Stress und Hektik. Dazu laden wir Kinder mit Mama, Papa, Oma, Opa oder Patin, Paten herzlich ein. Zeit haben für einander – welch ein Geschenk!

**Leitung:** Manuela Harb, Begleiterin

**Kosten:** € 199,50 für Erwachsene alles inklusive im Zweibettzimmer. Keine Kosten für Kinder bis vollendetes 1. LJ, € 119,50 alles inklusive für Kinder 2. bis vollendetes

7. LJ, € 140,50 alles inklusive für Kinder 8. bis vollendetes 12. LJ

**Anmeldeschluss:** 24. Juli

## Oase des Daseins

Kontemplative Sommerwoche für Frauen und Männer

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

Mir eine beschauliche Auszeit gönnen jenseits der Alltagsverpflichtungen, eine Zeit um ganz für mich und gut bei mir selber zu sein, meinem Körper Gutes tun, entdecken, dass der Himmel in mir ist. Auch für EinsteigerInnen geeignet.

Elemente dieser Woche: Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen; Bewegungsmeditation in Form von Flying und Tanzpark; Einführung in Meditation und Achtsamkeitspraxis; Sitzmeditation; Natur als Quelle der Lebensfreude; einfache liturgische Feiern. Wir halten durchgehendes Schweigen, Begleitung durch regelmäßige Einzelgespräche.

Auf Wunsch: Unterstützung durch Lomi-Hawaiianische Körperarbeit

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt, Exerzitienleiterin, Spirituelle Begleiterin, Meditationsleiterin, Praxis für Hawaiianische Körperarbeit und Magdalena Feiner, Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Geistliche Begleiterin, Meditationsleiterin

**Kosten:** € 380,00 Teilnahmebeitrag zuzüglich Aufenthalt und Vollpension: € 360,00 pro Person im Einzelzimmer

**Anmeldeschluss:** 25. Juli

### Josef Platzer Fonds

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

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



Birgit  
Schmidt



Magdalena  
Feiner

## Palmen und Gletscher

Frauenreise 2017

Montag, 28. August bis Samstag, 2. September

Unsere dritte Frauenreise führt uns nach Südtirol. Im Zentrum von Meran haben wir das Hotel Bavaria\*\*\*\* mit Wellnessbereich, Freibad und Genießerinnen-Halbpension für die gesamte Reisezeit gebucht. Von da aus erkunden wir viele Schönheiten Südtirols: Brixen, Bozen, Meran mit Frauenmuseum, Schenna, Gärten von Trautmannsdorf in Verbindung mit einer Fahrt zum Schnalstaler Gletscher, Wanderung im Rosengartengebiet begleitet von der Vorsitzenden der kfb Südtirol, Weinverkostung und vieles mehr. Viele neue Eindrücke, Begegnungen mit Menschen und das Miteinander der Gruppe werden diese Reise einmalig und besonders machen.

**Inkludierte Leistungen:** Fahrt mit Luxusbus, Unterbringung im Hotel Bavaria\*\*\*\* in Meran (Doppelzimmer mit Verwöhn-Halbpension), Eintritte, Besichtigungen, Guides, Führungen, Trinkgelder

**Preis pro Teilnehmerin:** € 790,00 alles inklusive im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag: € 95,00

**Anmeldeschluss:** 19. Mai

**Tipp:** Noch Restplätze frei – schnell buchen!

Die **Vorbesprechung** zu dieser Frauenreise findet am 13. Juni um 19.00 Uhr im Haus der Frauen statt.

Abendessen um 18.00 Uhr gerne möglich.

Wir bitten um Ihre Anmeldung.



## Krafttage mit Wandern, Yoga & Meditation

Natur genießen, Kraft tanken, Klarheit schöpfen

Montag, 4. September, 9.00 Uhr  
bis Donnerstag, 7. September, 13.00 Uhr

Eine stärkende Zeit zur Erholung, Entspannung und Erneuerung mit geführten Wanderungen durch die schöne Natur der Oststeiermark, mit angeleitetem Kundalini-Yoga und Meditationen, um Ihnen Kraft, Klarheit und unvergessliche Erfahrungen zu spenden. Die einzigartige Kombination aus Natur, Körperhaltungen, Atemübungen, Gong, Mantrien, Meditationen und regionaler Kost hilft, die Energie des zeitgleichen Vollmonds zu nutzen und das volle Potenzial auszuschöpfen. Die naturkundige Ria Haider als Wanderbegleiterin und Stefanie Maier als erfahrene Kundalini-Yoga- und Meditations-Lehrerin unterstützen Sie dabei.

**Leitung:** Ria Haider, begeisterte Wanderfreundin und Stefanie Maier, Yoga- und Meditations-Lehrerin

**Kosten:** € 214,00 alles inklusive im Zweibettzimmer,  
€ 229,00 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 25. August

## Wohlfühlwochenende

Urlaub miteinander für Frauen

Freitag, 15. September, 15.00 Uhr  
bis Sonntag, 17. September, 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 sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).

**Leitung:** Manuela Harb, Begleiterin

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

**Anmeldeschluss:** 8. September



Ria  
Haider



Stefanie  
Maier



Manuela  
Harb

**Blick voraus**

**Singen is unsre Freud** | urlauben miteinander  
 NEUER TERMIN: Sonntag, 1. Oktober, 18.00 Uhr  
 bis Freitag, 6. Oktober, 13.00 Uhr

**Wohlfühltage** | urlauben miteinander  
 Sonntag, 8. Oktober, 15.00 Uhr  
 bis Mittwoch, 11. Oktober, 13.00 Uhr

**Wohlfühlwochenende** | urlauben miteinander  
 Donnerstag, 26. Oktober, 15.00 Uhr  
 bis Sonntag, 29. Oktober, 13.00 Uhr

**Im Wenigen die Fülle entdecken** | Fasten für Gesunde  
 nach Buchinger  
 Samstag, 4. November, 18.00 Uhr  
 bis Freitag, 10. November, 13.00 Uhr

**Wohlfühltage** | urlauben miteinander  
 Sonntag, 19. November, 15.00 Uhr  
 bis Mittwoch, 22. November, 13.00 Uhr

**Zeit für meine Mutter und mich** | Kurzurlaub für Mütter  
 und Töchter  
 Freitag, 24. November, 18.00 Uhr  
 bis Sonntag, 26. November, 13.00 Uhr

**Eine heilsame Zeit für mich** | urlauben miteinander  
 Freitag, 15. Dezember, 15.00 Uhr  
 bis Sonntag, 17. Dezember, 13.00 Uhr

**Wohlfühltage** | urlauben miteinander  
 Sonntag, 14. Jänner, 15.00 Uhr  
 bis Mittwoch, 17. Jänner 2018, 13.00 Uhr

**Fein sein, beinander bleiben** | Singwoche für Frauen  
 und Paare  
 Sonntag, 21. Jänner, 18.00 Uhr  
 bis Freitag, 26. Jänner 2018, 13.00 Uhr

**Wohlfühlwochenende** | urlauben miteinander  
 Freitag, 26. Jänner, 15.00 Uhr  
 bis Sonntag, 28. Jänner 2018, 13.00 Uhr

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



Spiritualität & Glaube

---

## Exerzitien im Haus der Frauen

Unsere Exerzitienangebote im Überblick finden Sie auf Seite 8

### **Ignatianische Einzelexerzitien für Frauen und Männer**

Sonntag, 23. Juli, 18.00 Uhr  
bis Sonntag, 30. Juli, 13.00 Uhr  
siehe Seite 15

### **Oase des Daseins – Kontemplative Sommerwoche für Frauen und Männer**

Freitag, 4. August, 18.00 Uhr  
bis Freitag, 11. August, 13.00 Uhr  
siehe Seite 16



## Mein Körper – eine geheimnisvolle Gottesbeziehung

Frauenliturgie

Montag, 12. Juni, 19.07 Uhr (7 nach 7)

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

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

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!



Margit  
Schuller



Anna  
Lesky

## Leben im Wandel

Lange Nacht der Frauenspiritualität

Freitag, 23. Juni, 19.00 bis 01.00 Uhr

**Eröffnungsfeier:** 19.00 Uhr

Danach: **Workshops**

**Abschluss:** Frauenliturgie *Leben im Wandel*, 00.15 Uhr  
mit Barbara Hatzl, Christine Kiffmann-Duller und  
Melanie Kulmer

**Diese Workshops stehen zur Auswahl:**

Durchgehender Workshop von 20.00 bis 23.45 Uhr

### Beständigkeit und Wandel in der Natur

Frauennachtwanderung (Dauer 20.00 – 23.45)

Mag<sup>a</sup> Tanja Jirkovsky-Deutschmann, Naturtherapeutin

Workshops von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr

### Dem Feuer meines Herzens folgen

Willkommen im Frauentempel

DI<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Uli Feichtinger, weripowerLaedership mit Herz  
und Hirn

### Leben im Wandel voller Überraschungen

Bibliolog – mit dem Leben GEHEN und beschenkt werden

Gabriele Kraxner-Zach, Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Gestaltpädagogin,  
Bibliologtrainerin

### Verwandelnder Klang

Obertonreiche Klänge berühren uns tief und ermöglichen eine  
innere Wandlung hin zu Freude und Dankbarkeit.

Mitzubringen: Polster und Unterlage zum Liegen

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

### Meine Gottesbeziehung – eine Liebesbeziehung, die mir Flügel wachsen lässt

Workshop Biografiearbeit

Christa Bauer, Bäuerin, zertifizierte Trainerin für Biografie-  
arbeit, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin



Workshops von 22.15 Uhr bis 23.45 Uhr

**Einsam sind wir Töne – gemeinsam ein Lied**

Die heilsame Kraft des Singens

Melanie Kulmer, Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Religionslehrerin

**Wandel ins Bild gebracht**

Malworkshop

Maria Harg, Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Lebens- und Sozialberaterin

**„Komm und tanz mit mir das Leben“**

Mit Kreistänzen kraftvoll und sanft den Wandel erleben

Barbara Koren, Tanzleiterin

**Klang-Sprache**

Trommel-Workshop

Rita Skultèty, Schlagwerkerin

Falls vorhanden, bitte Trommeln mitbringen

(Djembé, Conga, Darbukka)

**Veranstalterinnen:**

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

Katholische Frauenbewegung

Diözesane Frauenkommission

**Anmeldung:** Bei Ihrer Anmeldung bitten wir um Bekanntgabe, an welchen beiden Workshops um 20.00 Uhr und 22.15 Uhr Sie teilnehmen möchten.

Ausnahme: Nachtwanderung – umfasst beide Workshop-Zeiten.

Auch Frauen, die nur einige Stunden bleiben möchten, sind herzlich willkommen.

**Anmeldeschluss:** Dienstag, 20. Juni

**Teilnahmebeitrag für die Nacht:** € 29,00

**Kulinarisches:** Abendessen inklusive ein Getränk für € 7,00 um 18.00 Uhr gegen Voranmeldung bis 20. Juni möglich. In den Pausen bieten wir kleine Köstlichkeiten und Getränke an.

**Nächtigung:** Gerne können Sie zu einem reduzierten Preis bei uns nächtigen: € 29,50 Nächtigung/Frühstück im Zweibettzimmer, € 34,50 im Einbettzimmer



## Unsere Ahninnen ehren

Willkommen im Frauentempel!

Samstag, 24. Juni, 10.00 bis 17.00 Uhr

Als Frauen wissen wir intuitiv um die zyklischen Vorgänge des Lebens und verstehen uns als Teil einer langen Reihe von Frauen, die einander das Leben geschenkt haben. Würdigen wir unsere Ahninnen und ihr Erbe, so verbinden wir uns mit der Kraft all jener Frauen, die uns den Weg bereitet haben. Im Frauentempel nähren und stärken wir uns gegenseitig durch Tanzen, Singen und achtsame Berührung / Verkörperungsübungen. Das Labyrinth stellt den Rahmen für ein gemeinsames Ritual dar, in dem wir unsere Ahninnen und die weiblichen Lebensphasen würdigen. So nimmt jede Frau ihren Platz im großen Strom des Lebens ein und blüht in ihrem ureigenen Sein auf.

**Mitzubringen:** Namen deiner weiblichen Ahninnen mütterlicherseits, soweit sie dir bekannt sind; ggf. Fotos von Ahninnen (nicht zwingend); Schreibzeug; schönes Schälchen für das Ritual; bequeme feminine Kleidung (Bewegung, Tanz, ev. am Boden sitzen)

**Leitung:** DI<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Uli Feichtinger, weripower Leadership mit Herz und Hirn

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

**Anmeldeschluss:** 21. Juni

## Mir in Liebe begegnen

Frauenliturgie

Montag, 10. Juli, 19.07 Uhr (7 nach 7)

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

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

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!



Uli  
Feichtinger

Christa  
Bauer

Paula  
Schadler

Magdalena  
Feiner

Veronika  
Feiner

## Mit Leib und Seele neu werden

Frauenliturgie zum Fest Mariä Himmelfahrt

Montag, 14. August, 19.07 Uhr (7 nach 7)

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

**Leitung:** Magdalena Feiner, Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Religionslehrerin in Pension und Mag<sup>a</sup> Veronika Feiner, Theologin

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

## In deiner Stille berge ich mich

Meditation und Achtsamkeit

Samstag, 19. August, 9.00 bis 17.00 Uhr

Ein Tag für mich! Um von der äußeren Hektik und dem Lärm wegzukommen tut es gut, sich immer wieder von heilsamer Stille berühren und beschenken zu lassen: Eintauchen in die Stille der Meditation, in die Stille der Begegnung mit der Natur, in die Stille der achtsamen Wahrnehmung, aufmerksam da sein im gegenwärtigen Augenblick.

An diesem Tag möchten wir all dies als bereichernde Werte erfahren.

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

**Kosten:** € 35,00 + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause; kfb-Frauen erhalten vom Haus der Frauen € 5,00 Ermäßigung

**Anmeldeschluss:** 16. August

### Gemeinsam auf dem Weg

Fußwallfahrt für Frauen nach Mariazell

Mittwoch, 23. August bis Freitag, 25. August

Frauen unter sich: Unsere Wünsche, unsere Bedürfnisse und unser eigenes Tempo sollen uns dabei leiten und begleiten. Wir haben wieder ein Begleitfahrzeug!

**Informationsabend** über Kosten und Ablauf am 28. Juli um 19.30 Uhr im Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum. An diesem Nachmittag wandern wir um 13.00 Uhr auf den Kulm. Diese Wanderung empfehlen wir allen Interessentinnen, um sich auf die Wallfahrt einzustimmen.

**Leitung:** Elisabeth Jeitler und Josefa Strasser (begeisterte Fußwallfahrerinnen)

**Anmeldung:** bis Anfang Juli bei Elisabeth Jeitler:

T: 0664/1527 741,

E: elisabethjeitler@aon.at

**Achtung:** Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

**Kosten:** € 20,00 Anzahlung sind bei der Anmeldung bzw. beim Informationsabend zu leisten.



### Der Segen der Gefährtinnenschaft

Frauenliturgie

Montag, 11. September, 19.07 Uhr (7 nach 7)

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

**Leitung:** Sr. Hildegard Altmann OSB, Benediktinerin, Kloster St. Gabriel und Christa Bauer, Bäuerin, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Gestaltpädagogin

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!



Elisabeth  
Jeitler



Josefa  
Strasser



Sr. Hildegard  
Altmann



Christa  
Bauer



Ernestine  
Arguelles  
Delgado



Melanie  
Kulmer



Anna  
Pfleger

## Interkulturelles Friedensgebet

Miteinander beten, einander begegnen

Donnerstag, 28. September, 19.07 Uhr (7 nach 7)

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:** Ernestine Arguelles Delgado, Ehrenamtliche im Haus der Frauen, Melanie Kulmer, Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Religionslehrerin und Mag<sup>a</sup> Anna Pflieger, MBA, Leiterin Haus der Frauen

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

Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

### Blick voraus

#### Frauenliturgien

Montags, 9. Oktober, 6. November, 15. Jänner, jeweils 19.07 Uhr (7 nach 7)

**Tanzend meine Mitte finden** | Kreistanztag mit Barbara Koren

Freitag, 4. November, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Spiritueller Krafttag** mit Maria Rief

Freitag, 17. November, 9.00 bis 17.00 Uhr

#### Rorate

Samstag, 16. Dezember, 6.30 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im nächsten Heft!



# Lebensgestaltung

---

## Strahlend schön mit Farbe und Stil

Farb- und Stilberatungs-Seminar

Freitag, 9. Juni, 8.30 bis 12.30 Uhr

anschließend Mittagessen bzw.

14.00 bis 18.00 Uhr, danach Abendessen

Weiterer Termin: 29. September, 8.30 bis 18.00 Uhr,  
je Halbtage 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:** € 115,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Pausenverpflegung. Farbpass auf Wunsch um € 25,00 bei der Leiterin erhältlich. Mittagessen bzw. Abendessen bei Voranmeldung möglich.

**Anmeldeschluss:** jeweils 3 Bürotage vor dem Termin

**Gartl'n** aus Liebe zur Natur oder als Übung, um mit der Aufmerksamkeit ganz in der Gegenwart zu sein, oder einfach um das Haus der Frauen in vollem Glanz erstrahlen zu lassen – die Beweggründe können vielfältig sein, aber die Frage ist immer dieselbe: Möchten vielleicht auch Sie in fröhlicher Gemeinschaft ehrenamtlich unser diözesanes Bildungshaus unterstützen?

Die neu gegründete Garten-  
gruppe freut sich über Mit-  
arbeiterInnen zur Pflege der  
Außenanlagen!

Bitte melden Sie sich bei der Obfrau des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*, Mag<sup>a</sup> Trude Sommerbauer, Mail: [trude.sommerbauer@aon.at](mailto:trude.sommerbauer@aon.at); Tel.: 0676/6702401.

Wir freuen uns auf zahlreiche helfende Hände – Danke!



Doris Schwarzberger

# Vom Suchen und Finden der Liebe

Abenteuerseminar – Eheseminar

Samstag, 10. Juni, 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. H.

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

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

**Kosten:** € 110,00 Teilnahmebeitrag inkl. Verpflegung pro Paar

**Anmeldeschluss:** 7. Juni



## Kräuterhexen Wanderung

Heilkräuter-Workshop

Donnerstag, 22. Juni, 9.30 bis 15.30 Uhr

Rund um den Johannistag am 24. Juni erreichen viele Wildblumen ihre Blütezeit und von alters her wurde diese Zeit zum Kräutersammeln für die Hausapotheke genutzt. Viele heimische Pflanzen helfen, wenn es hier und dort zwickt, sie wirken bei Schnupfen, Heiserkeit oder einfach zur Vorsorge, um gesund zu bleiben.

Wir unternehmen eine kleine Wanderung, wo wir Heilkräuter an ihren Wuchsorten kennenlernen, über ihre Anwendung, das richtige Sammeln und ihre Aufbewahrung sprechen. Wir lernen, welche Pflanzenteile sich zu wohltuenden Kräuterteemischungen und anderen Mixturen aus der Kräuterhexen-Küche mischen lassen.

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

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

**Kosten:** € 40,00 Teilnahmebeitrag + € 5,00 Materialien und Seminarunterlagen + € 13,00 Mittagessen mit Getränk und Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 19. Juni

## natürlich schön

Kräuterkosmetik aus dem eigenen Garten

Montag, 3. Juli, 9.30 bis 15.00 Uhr

Ringelblumen, Rosen, Lavendel und mehr... Blüten und Kräuter aus dem Garten werden bei diesem Workshop unter Verwendung einfacher Rezepturen und rein natürlicher Inhaltsstoffe wie z. B. Bienenwachs und Olivenöl zu wertvollen Salben, Cremes und verschiedenen Körperpflegeprodukten verarbeitet. Mit diesen Kostbarkeiten aus der Natur können wir Haut und Haare verwöhnen oder auch jemandem ein besonderes Geschenk machen.

Alle Zutaten und Gefäße für die verschiedenen Kosmetika erhalten Sie im Kurs.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Waltraud Amesbauer-Fabsits, Ökologin, Kräuterpädagogin, GstaudaWERK – Blüten- und Kräuterwerkstatt

**Kosten:** € 37,00 Teilnahmebeitrag, € 13,00 Vormittagsjause und Mittagessen mit Getränk, ca. € 22,00 Materialkosten

**Anmeldeschluss:** 28. Juni



Michaela Höfler-Bauer  
Andreas Höfler  
Nikola Laube  
Waltraud Amesbauer-Fabsits



## Von der Vision zur Innovation

Abschlussfest zum Zukunftsprozess  
„Haus der Frauen INNOVATIV“ am 21. März 2017



## Veranstaltungen Juni bis September 2017

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



Aus unserem Haus



## Veranstaltungen Juni bis September 2017

### Juni

	1.6.	Farbe und Linie, <i>Vernissage</i>	45
	2.6.	Gestalten Sie Ihr Fotobuch am PC, <i>Workshop</i>	45
ab	5.6.	Gesundheit aus eigener Kraft, Basisseminar: <i>Wieder fit in nur 7 Tagen</i>	13
	6.6.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	46
	9.6.	Strahlend schön mit Farbe und Stil, <i>Farb- und Stilberatung</i>	29
	10.6.	Vom Suchen und Finden der Liebe, <i>Abenteuer- und Eheseminar</i>	30
	12.6.	Mein Körper, eine geheimnisvolle Liebesbeziehung, <i>Frauenliturgie</i>	21
	13.6.	Knusprige Hülle und zarte Fülle, <i>Kochkurs für süße und pikante Strudel</i>	46
	14.6.	Trauercafé, <i>Begleitung bei Verlust und Tod</i>	40
	14.6.	Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	40
	22.6.	Kräuterhexen-Wanderung, <i>Heilkräuter- Workshop</i>	31
	23.6.	Leben im Wandel, <i>Lange Nacht der Frauenspiritualität</i>	22-23
	24.6.	Unsere Ahninnen ehren, <i>Frauentempel</i>	24
ab	25.6.	Dem Sommer entgegen, <i>Erholsame Sommertage für Frauen &amp; Paare</i>	14
	27.6.	Erinnern und bewahren, <i>Erzählcafé für Seniorinnen</i>	41
	30.6.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Sing-Workshop</i>	47

### Juli

	3.7.	natürlich schön, <i>Kräuterkosmetik aus dem eigenen Garten</i>	31
	10.7.	Mir in Liebe begegnen, <i>Frauenliturgie</i>	24
	11.7.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	46
	12.7.	Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	40
ab	15.7.	Innovatives Design für gebrauchte Kleider, <i>Nähworkshop</i>	47
ab	21.7.	Wohlfühlwochenende, <i>Urlaub miteinander für Frauen</i>	14
ab	23.7.	Ignatianische Einzelexerzitien, <i>für Frauen und Männer</i>	15
ab	31.7.	Kunterbunte Mitmachtage, <i>Urlaub miteinander für die ganze Familie</i>	15



## August

	3.8.	Jongoma – ein urweiblicher Weg, <i>Kraftvoll Frau sein, aufrecht und bewegt</i>	37
ab	4.8.	Oase des Daseins, <i>Kontemplative Sommerwoche für Frauen und Männer</i>	16
	8.8.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	46
	9.8.	Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	40
ab	11.8.	Die Stimme der Frauen! <i>Sing-Workshop</i>	48
	14.8.	Mit Leib und Seele neu werden, <i>Frauenliturgie zum Fest Mariä Himmelfahrt</i>	25
	19.8.	In deiner Stille berge ich mich, <i>Meditations- und Achtsamkeitsübungen</i>	25
ab	23.8.	Gemeinsam auf dem Weg, <i>Fußwallfahrt für Frauen nach Mariazell</i>	26
	25.8.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Sing-Workshop</i>	47
	26.8.	Yoga, <i>Workshop mit Gongmeditation</i>	37
ab	28.8.	Palmen und Gletscher, <i>Frauenreise nach Südtirol</i>	17

## September

ab	1.9.	Wenn mein Leben ein Gefäß wäre, <i>zweitägiger Filz-Workshop</i>	48
ab	4.9.	Krafttage mit Wandern, Yoga & Meditation, <i>Wanderurlaub mit Yoga</i>	18
	7.9.	Wilder Herbst, <i>Kochen mit Wildkräutern und Wildobst</i>	49
	11.9.	Der Segen der Gefährtinnenschaft, <i>Frauenliturgie</i>	26
	13.9.	Trauercafé, <i>Begleitung bei Verlust und Tod</i>	40
	13.9.	Tauschen fördert Talente, <i>Tauschkreis</i>	40
ab	15.9.	Wohlfühlwochenende, <i>Urlaub miteinander für Frauen</i>	18
	15.9.	Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation, <i>Einführungsabend</i>	41
	16.9.	Die Medien und ich, <i>Frauenfrühstück</i>	43
	19.9.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	46
	28.9.	Interkulturelles Friedensgebet, <i>Miteinander beten, einander begegnen</i>	27
	29.9.	Strahlend schön mit Farbe und Stil, <i>Farb- und Stilberatung</i>	29
	29.9.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Sing-Workshop</i>	47
ab	Oktober 2017 bis Jänner 2018	Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation, <i>Detailinformationen</i>	42



## Jongoma – ein urweiblicher Weg

Kraftvoll Frausein, aufrecht und bewegt

Donnerstag, 3. August, 14.00 bis 17.30 Uhr

Jongoma bedeutet im Senegal/Westafrika „schöne kluge Frau, mit aufrechtem Gang.“ Da die Referentin überzeugt ist, dass eine veränderte Körperhaltung die Lebenshaltung verändert, hat sie einzelne Körperübungen und Bewegungsabläufe mit dem alten Frauenwissen und mit Weisheiten aus Afrika kombiniert. Die Übungen werden mit den Kurs-Teilnehmerinnen individuell zusammengestellt. Freies-sich-Bewegen, Bewusstes-Atmen und Entspannung runden das Programm ab.

„Sich ins Leben hineinstellen, sich dem Leben stellen, sich vom Leben bewegen lassen, spüren und wissen: da gibt es eine Kraft, die uns immer wieder aufrichtet.“

**Mitzubringen:** Decke, Nackenstütze bzw. Knierolle

**Leitung:** Andrea Walenta, Referentin in der Erwachsenenbildung, Yogalehrerin, Buchautorin

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

**Anmeldeschluss:** 31. Juli

## Yoga

Seminar mit Gongmeditation

Samstag, 26. August, 9.00 bis 17.30 Uhr

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

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

**Leitung:** Bernadette Beiwl-Kletzer, Yoga-Lehrerin

**Kosten:** € 37,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 23. August



Andrea Walenta  
Bernadette Beiwl-Kletzer

### Blick voraus

**Schlösserwanderung rund um Stubenberg** mit Ria Haider  
Samstag, 7. Oktober, ab 8.30 Uhr, ganztägig

**Yoga mit Gongmeditation** | zweitägig mit Bernadette  
Beiwl-Kletzer  
Samstag, 18. November, 9.30 Uhr  
bis Sonntag, 19. November, 13.00 Uhr

**Strahlend schön mit Farbe und Stil** | Farb- und  
Stilberatung mit Doris Schwarzberger  
Freitag, 24. November, 8.30 bis 18.00 Uhr

**Trauerworkshop** mit Roswitha M. Windisch-Schnattler  
Montag, 27. November, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Abenteuer Stimme** | Stimmseminar mit Petra Rudolf  
Donnerstag, 30. November, 15.00 Uhr  
bis Freitag, 1. Dezember, 17.00 Uhr

**Ich lasse mich nicht unterkriegen** | Wir stärken  
unsere Widerstandskraft mit Lisa Neubauer  
Freitag, 19. Jänner 2018, 9.00 bis 17.00 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im  
nächsten Heft!

### Eine Reise zum Selbst mit dem Holotropen Atmen

Freitag, 27. Oktober, 16.00 Uhr  
bis Sonntag, 29. Oktober, 13.00 Uhr

Dieses Selbsterfahrungsseminar richtet sich an Menschen,  
die die Möglichkeit des erweiterten Bewusstseinsraums  
für die eigene Entwicklung nutzen möchten.

Unser Alltagsbewusstsein tritt durch das Holotrope  
Atmen (holo=ganzheitlich) in den Hintergrund und  
unser innerstes Selbst kann aktiv werden.

**Veranstaltungsort:** Haus der Frauen – Erholungs- und  
Bildungszentrum

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

Mag.<sup>a</sup> Karin Winkler, Mag. Rainer Dirnberger

[www.holotrop-atmen.info](http://www.holotrop-atmen.info)

e-mail: [praxis.karinwinkler@aon.at](mailto:praxis.karinwinkler@aon.at)

Tel. 0650/36 89 88





Gesellschaft & Generationen

---

### Trauercafé

Begleitung bei Verlust und Tod

Mittwoch, 14. Juni, 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
Weitere Termine: Juli und August Sommerpause,  
13. September, 17.00 bis 19.00 Uhr

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

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

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

**Kosten:** € 5,00 Teilnahmebeitrag inkl. 1 Getränk  
Ihre Anmeldung erleichtert uns die Organisation!

### Tauschen fördert Talente

Talentednetz Oststeiermark

Mittwoch, 14. Juni, 19.30 Uhr  
Weitere Termine: 12. Juli, 9. August und 13. September  
– jeweils 19.30 Uhr

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

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

## Erinnern und bewahren

Erzählcafé für Seniorinnen

Dienstag, 27. Juni, 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 und Lebenserinnerungen hervorkramen. Diesmal lassen wir „meinen Sommer damals“ aufleben und gehen dann auf „meinen Sommer heute“ ein.

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

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

**Anmeldeschluss:** 22. Juni

## Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation

Einführungsabend

Freitag, 15. September, 17.00 bis 21.00 Uhr

Was ist überhaupt Gewaltfreie Kommunikation?  
Einführung und Entscheidungshilfe, ob der Lehrgang zur Gewaltfreien Kommunikation mit Referentin Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt das Richtige für Sie ist. Nähere Informationen zum Lehrgang finden Sie auf Seite 42. Die Teilnahme am Informationsabend ist nicht verpflichtend für die Teilnahme am Lehrgang.

**Kosten:** Freiwillige Spende erbeten. Abendessen mit Getränk: € 7,00

Mit Ihrer Anmeldung bis 12. September erleichtern Sie uns die Organisation!



Anita  
Fenz



Regina  
Stampfl



Maria  
Prem



Christa  
Bauer



Birgit  
Schmidt

## Lehrgang zur *Gewaltfreien Kommunikation*

Oktober 2017 bis Jänner 2018



### Zielgruppe

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

### Ziele

- Verantwortung für sich selbst übernehmen, anstatt die Schuld beim anderen zu suchen.
- Gut für sich selber sorgen und gleichzeitig die Bedürfnisse anderer wahr- und ernstnehmen
- Konflikte als Chance sehen und Kompetenzen entwickeln, um zu tragfähigen und lebensdienlichen Lösungen zu kommen.
- Mit *Gewaltfreier Kommunikation* zu gesellschaftlicher Veränderung beitragen.
- Eigene Vorurteile und Rollenklischees bearbeiten, damit ein gleichberechtigtes und faires Miteinander möglich wird.

### Termine

- Einführung: Freitag, 15. September, 17.00 bis 21.00 Uhr, siehe Seite 41
- Modul 1: 13. Oktober, 16.00 Uhr bis 15. Oktober, 13.00 Uhr
- Modul 2: 8. Dezember, 16.00 Uhr bis 10. Dezember, 13.00 Uhr
- Modul 3: 12. Jänner, 16.00 Uhr bis 14. Jänner 2018, 13.00 Uhr



**Kooperationspartnerinnen:** Personalentwicklung der Diözese Graz-Seckau, Pax Christi

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt, Theologin und zertifizierte Trainerin für *Gewaltfreie Kommunikation*, spirituelle Begleiterin

**Kosten:** € 629,00 Teilnahmebeitrag, zuzüglich Aufenthalt und Verpflegung für Module 1 bis 3: je Modul € 93,00 alles inklusive/Person\* im Zweibettzimmer, € 103,00 im Einzelzimmer. Wird für alle 3 Module Nächtigung mit Vollpension gebucht, erhalten Sie beim dritten Modul eine Ermäßigung von € 30,00.

\* alles inklusive/Person beinhaltet: 4 Mahlzeiten mit Getränk, Nutzung der Infrarotkabine, Fremdenverkehrsabgabe. Seminarverpflegung ohne NÄ/Frühstück – je Modul € 40,00.

**Anmeldeschluss:** 21. September  
Fordern Sie unser Detailprospekt an!

## Die Medien und ich

Frauenfrühstück

Samstag, 16. September, 8.30 bis 11.30 Uhr

Um 8.30 Uhr beginnen wir mit einem köstlichen Haus-der-Frauen-Frühstück. Und weil viele Frauen beim Frühstück Zeitung lesen oder das Frühstücksfernsehen aufdrehen, schauen wir uns die Medienwelt an: Wie Medien funktionieren. Was sie mit mir machen. Warum was wie in den Medien vorkommt. Weshalb die Grauzone zwischen unabhängiger Berichterstattung und bezahlten Artikeln immer größer wird. Warum der Satz, dass nur schlechte Nachrichten gute Nachrichten sind, nicht mehr voll gilt. Was den Unterschied zwischen herkömmlichen Medien und Social Media ausmacht. Meine Chancen, Einfluss auf Medien zu nehmen.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Gabriele Neuwirth, Vorsitzende des Verbandes katholischer Publizistinnen und Publizisten Österreichs; war Journalistin in Qualitätsmedien und in der Boulevardpresse

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

**Anmeldeschluss:** 13. September

**Tipp:** Nächtigungsmöglichkeit zu einem reduzierten Preis: € 24,50 im Zweibettzimmer, € 29,50 im Einbettzimmer

### Blick voraus

**Ahnenforschung** mit Christian Schleicher  
Freitag, 20. Oktober, 16.00 bis 18.30 Uhr

**Validation** | eintägiger Workshop mit Roswitha M. Windisch-Schnattler  
Montag, 6. November, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Frauenfrühstück** mit Christa Carina Kokol  
Samstag, 2. Dezember, 8.30 bis 11.00 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im nächsten Heft!



Birgit  
Schmidt



Gabriele  
Neuwirth



## Lebenskultur & Kreativität

---

## Farbe und Linie

Vernissage

Donnerstag, 1. Juni, 19.00 Uhr

Zarte Pastelltöne in einem stillen reduzierten Farbauftrag  
eine Kontrastfarbe, ein Akzent  
Module, die sich auf den Wänden zu einem Teppich fügen  
Farbabfolgen  
Linien  
der Rand, das Ufer, die Fassung  
schwarz weiß mit dickem Marker – eine Linie, die von  
einem Baum erzählt oder einem Körper  
daneben die Bleistiftlinie  
feiner, abgestufter  
es wechselt von abstrakt zu konkret



**Künstlerin:** Mag<sup>a</sup> art. Anna Gerlitz-Ottitsch, freischaffende Künstlerin und Designerin – interdisziplinär arbeitend, gerlitz.at, shop.nestdertiger.com

**Dauer der Ausstellung:** bis 15. Oktober

## Gestalten Sie Ihr Fotobuch am PC

Workshop für Kreative

Freitag, 2. Juni, 16.00 bis 21.00 Uhr

Beim letzten Städtetrip schöne Fotos gemacht? Bei der Familienfeier fleißig fotografiert? Es wäre doch wirklich schade, wenn all diese besonderen Momente auf einer Festplatte oder in einer Fotobox verstauben. Mit Ihrem selbst gestalteten Fotobuch passiert das bestimmt nicht. Urlaubsfotos und Familienporträts werden zum absoluten Hingucker, lassen sich überall hin mitnehmen und auch verschenken. Viel braucht es dazu nicht, einen eigenen Laptop, Ihre Fotos und ein paar Stunden Zeit. Nach diesem Workshop sind Sie in der Lage, ganz individuelle Fotobücher zu gestalten und ausarbeiten zu lassen.

**Mitzubringen:** Eigener Laptop, digitale Fotos

**Leitung:** Judith A. Waltl, Studentin, und Joachim A. Waltl, Schüler, begeisterte FotobuchgestalterInnen am PC

**Kosten:** € 25,00 Teilnahmebeitrag + € 11,00 Verpflegung (Kaffee-/Teejause und Abendessen)

**Anmeldeschluss:** 30. Mai



Anna Gerlitz-Ottitsch  
Joachim und Judith Waltl

## Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen

Tarockabend

Dienstag, 6. Juni, 18.00 Uhr  
Weitere Termine: 11. Juli, 8. August,  
19. September



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

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Geschäftsführerin des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*

**Kosten:** € 7,00 Teilnahmebeitrag

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

## Knusprige Hülle und zarte Fülle

Kochkurs für süße und pikante Strudel

Dienstag, 13. Juni, 14.00 bis 18.00 Uhr

Teig herstellen, ausziehen, variantenreich füllen, backen und natürlich genießen – das ist der Plan für einen interessanten Nachmittag.

**Mitzubringen:** 1 Schürze, Behälter für Kostproben

**Leitung:** Grete Auer, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft und Seminarbäuerin

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

**Anmeldeschluss:** 8. Juni



Barbara Hatzl



Grete Auer



Melanie Kulmer



Karin Gollowitsch

## Die heilsame Kraft des Singens

Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 30. Juni, 19.00 Uhr

Weitere Termine: 25. August und 29. September

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

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

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

## Innovatives Design für gebrauchte Kleider

Kreativer Nähworkshop

Samstag, 15. Juli, 10.00 Uhr

bis Sonntag, 16. Juli, 16.00 Uhr

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

**Mitzubringen:** Kleidungsstücke, Stoffe, Nähmaschine (kann in Einzelfällen bereitgestellt werden, bitte rasch melden), div. Nähutensilien (einiges ist bei der Referentin erwerbbar); Detailinformationen erhalten Sie rechtzeitig.

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

**Kosten:** € 85,00 Teilnahmebeitrag / Kinder € 30,00 + € 66,50 alles inkl. im Zweibettzimmer, € 71,50 im Einzelzimmer; Kinder bis 12 J. € 36,50

**Anmeldeschluss:** 10. Juli

## Die Stimme der Frauen!

Sing-Workshop

Freitag, 11. August, 19.00 Uhr  
bis Sonntag, 13. August, 13.00 Uhr

In diesen zwei Tagen laden wir Sie ein, die Freude, den Mut, die Schönheit und die Stärke, die unserem Frau-sein innewohnt, im gemeinsamen Singen zu erleben. Wir werden in ein Repertoire von inspirierter, beseelter und beschwingter Musik eintauchen, das die Grenzen öffnet und uns Einblick in die Weisheit verschiedener Kulturen erschließt.

**Leitung:** Eva Campbell-Haidl, Sängerin, Songwriterin, Gesangspädagogin, Stimm- und Bewegungstherapeutin  
**Kosten:** € 155,00 Teilnahmebeitrag, € 85,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 95,00 im Einbettzimmer; Abendessen inkl. 1 Getränk für € 7,00 am 11. August gegen Voranmeldung möglich

## Wenn mein Leben ein Gefäß wäre...

Filz-Workshop zu meiner Lebensgeschichte

Freitag, 1. September, 15.00 Uhr  
bis Samstag, 2. September, 17.00 Uhr

Filzen ist mehr als bloßes Handwerk, Wolle mit Hilfe von Wasser und Seife zum Schrumpfen zu bringen. Der Filzprozess fordert alle unsere Sinne heraus und beansprucht uns ganzheitlich. Es ist ein Prozess der Festigung und Formung, Wandlung und Berührung.

Sich im kreativen Ausdruck selbst zu erfahren und mit Farben und Formen zu spielen, tut einfach gut und stärkt! Schwerpunkt des Workshops ist das Filzen eines Gefäßes als Symbol für die persönliche einzigartige Lebensgeschichte. Wir beschäftigen uns mit Fragen wie „Was würde ich hineingeben?“, „Wer und was hat mich geprägt?“ und „Wie schauen meine Lebenskreise aus?“

**Arbeitsweise:** Einzel- und Gruppenarbeit, Filzkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter, Pädagogin, Psychotherapeutin, begeisterte Filzerin

**Kosten:** € 80,00 Teilnahmebeitrag + € 57,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 62,50 im Einbettzimmer, Materialkosten ca. € 15,00

**Anmeldeschluss:** 25. August

Eva Campbell-Haidl  
Beate Kopp-Kelter  
Waltraud Amesbauer-Fabsits



## Wilder Herbst

Kochen mit Wildkräutern und Wildobst

Donnerstag, 7. September, 9.00 bis 17.00 Uhr

Der Herbst bietet 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 anschließend gemeinsam genießen.

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

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Waltraud Amesbauer-Fabsits, Ökologin und Kräuterpädagogin und Ulrike Lueger, Wirtschaftsleiterin, Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum

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

**Anmeldeschluss:** 4. September

### Blick voraus

**Wieder einmal kräftig singen** | Singtag im Rahmen der Singwoche mit Eva Maria Hois  
Dienstag, 3. Oktober, 9.00 bis 16.00 Uhr

**Wild kochen für Frauen** | Kochkurs mit Haubenkoch Hans Wöls  
Mittwoch, 18. Oktober, 14.00 bis 21.00 Uhr

**Wild kochen für Männer** | Kochkurs mit Haubenkoch Hans Wöls  
Donnerstag, 19. Oktober, 14.00 bis 21.00 Uhr

**Tanze deine Lebensfreude** | Ägyptisch-orientalischer Frauentanz mit Roswitha M. Windisch-Schnattler  
Freitag, 20. Oktober, 14.00 bis 17.30 Uhr

**Patchwork für AnfängerInnen** | zweitägiger Näh-Workshop  
Freitag, 1. Dezember, 14.00 Uhr  
bis Samstag, 2. Dezember, 17.00 Uhr

**Räuchern zu den Rauhnächten** | Workshop mit Alexandra Koch  
Donnerstag, 14. Dezember, 14.00 bis 18.00 Uhr

**Solo-Tango** | Tanzworkshop mit A. Tieber, S. Mark  
Freitag, 26. Jänner, 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im nächsten Heft!



Bild: Nimue Fichtenbauer

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 S. 10)
- Einführungskurs in das Jesusgebet
- 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

### Herzliche Einladung zu unseren Veranstaltungen!

Das Leben jeder Frau birgt viele Zeiten des Wandels in sich: Berufseinstieg, Familiengründung, Jobwechsel, Familienveränderungen, Work-Life Balance, Wechseljahre oder Pflegeaufgaben.



„In Zeiten der Veränderung ist es wichtig, sich gut zu rüsten“, so Dr.<sup>in</sup> Christine Haiden, Chefredakteurin der „Welt der Frau“.

„Bei den Veranstaltungen erhalten die Frauen Informationen in fachlicher, ökonomischer, medizinischer und psychologischer Hinsicht, um Entscheidungen in Wendezeiten gut treffen zu können und bei Kräften zu bleiben.“

#### Termine:

Di. 23. Mai, Gleisdorf, forumKloster  
Do. 29. Juni, Leoben, Sparkassensaal  
Beginn jeweils 18:30 Uhr

#### Anmeldung unter:

anmeldung@welt-der-frau.at  
0732/77 00 01 - 14  
www.welt-der-frau.at

Gemeinsam veranstaltet mit:  
Land Steiermark & „Welt der Frau“

### Herzliche Einladung zur kfb Herbst-DIKO 2017

Samstag, 21. Oktober 2017, Beginn 9:00 Uhr  
Steiermarkhof Graz

ab 13:00 Uhr **Jubiläumsfeier 70 Jahre kfb Österreichs**



#### Kontakt:

Bernadette Weber  
0316/8041-257  
bernadette.weber@graz-seckau.at



Katholische  
Frauenbewegung

## VEREIN *Wir für das Haus der Frauen*

### Steirerg'wand aus zweiter Hand

Ganz herzlich **DANKE** sagen wir allen, die so eifrig für unseren 2. Trachtenflohmarkt gespendet, gesammelt und abgegeben haben! Unser Lager ist wieder reich gefüllt – wir freuen uns auf einen spannenden und fröhlichen Flohmarkttag am 13. Mai 2017 von 9.00 bis 17.00 Uhr im und zu Gunsten vom Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum (siehe auch Seite 5).



### Apropos sammeln

Seit Mai 2004 engagiert sich der Verein *Wir für das Haus der Frauen* für dieses diözesane Bildungshaus und unterstützt es auch mit Erlösen aus seiner Bausteinaktion. Für die Herstellung einiger Bausteinartikel sammeln wir weiterhin **Dirndlstoff(rest)e** und kleine Knöpfe, Stoffe für Kochschürzen, gute **Wolle** für Socken und Strickdecken sowie leere **Kaffeepackungen** (bevorzugt EZA/FAIRETRADE-Packungen, idealerweise oben und unten gerade aufgeschnitten). Bitte legen Sie Ihrer Sachspende eine Karte mit Namen und Adresse bei: Als kleines **Dankeschön** verlosen wir am Jahresende wieder Bausteinartikel.

### Unterstützungsfonds Mirjam

Dieser Fonds wurde vom Verein *Wir für das Haus der Frauen* eingerichtet, um finanzschwachen Frauen, Paaren und Familien dringend notwendige Erholung und Neuorientierung im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum zu ermöglichen. Den errechneten Tagsätzen entsprechend können **Zuschüsse** zu den Aufenthalts- und Veranstaltungskosten in diesem diözesanen Bildungshaus gezahlt werden. Bitte wenden Sie sich an Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Geschäftsführerin des Vereins, Tel: 0676/88015149; Mail: [bausteinaktion@hausderfrauen.at](mailto:bausteinaktion@hausderfrauen.at)

### Dank und Bitte

Für alle in den letzten Monaten eingegangenen **Spenden einschließlich freiwilliger Mitgliedsbeiträge** von € 10,00 danken wir ebenso herzlich wie für den Bezug von Bausteinartikeln! Wir freuen uns auch über jedes neue **Vereinsmitglied**. Die Beitrittserklärung ist erhältlich beim Verein (siehe Bestelladresse auf der nächsten Seite) bzw. unter [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at), siehe Verein. Bitte unterstützen Sie uns auch weiterhin.

**Vereinskonto: Wir für das Haus der Frauen,**

**IBAN: AT223828501106002711** bei der

**Raiffeisenbank Pischelsdorf-Stubenberg, BIC: RZSTAT2G285**

Bitte deutlich Namen und auch Wohnort sowie Verwendungszweck angeben. Danke.

## AUS UNSERER BAUSTEINAKTION

### Neu: Mutworte

Soeben erschienen ist diese neue Kleinschrift mit heiter-besinnlichen Erzählungen aus dem Jahreskreis von **Christa Carina Kokol**. Die Autorin, auch Verfasserin von Mutworten in der gleichnamigen Kolumne im „Sonntagsblatt“, spürt aus eigener Erfahrung den verschiedenen Möglichkeiten nach, um das Gute im persönlichen Leben bewusst zu sehen, fröhlich zu genießen und daraus neue Kraft und Hoffnung zu schöpfen. Stückpreis: € 5,80; ab 10 Stück € 5,20



### Kleinschriftenreihe „Herzensworte“

Band 1, Glückwünsche **wieder erhältlich**;  
Band 2, Für schwere Zeiten; Band 3, Im Jahreskreis: Anregungen zum Schreiben und lyrische Texte von Christa C. Kokol;  
Stückpreis: € 5,80; ab 10 Stück € 5,20;  
Band 4, Frauentexte – Segenswünsche:  
Texte verschiedener Autorinnen, Bilder von Christa C. Kokol;  
Stückpreis: € 6,20; ab 10 Stück € 5,60; alle vier Bände im Set: € 20,00; 5er-Set Kleinschriften (Herzens- und Mutworte): € 25,00



### Spür deine Kraft. Biblische Frauen begleiten durch das Leben

Die 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

**...und weitere Artikel** – von originellen Taschen aus Kaffeepackungen, Flaschendirndln und Kochschürzen über die Zünder-, Grußkarten- und Billettserie bis zu handgestrickten Wollsocken und -decken, Kräuter-Dinkelspelz- oder Zirbenspan-Polstern und Lavendelsäckchen.

Detaillierte Informationen mit Fotos aller Artikel unter [www.hausderfrauen.at](http://www.hausderfrauen.at) (siehe Shop/Download [Bestellinfos](#)).  
Auf Wunsch senden wir Ihnen Bausteinartikel gerne mit einem Zahlschein zu (zuzüglich Versandkosten).

#### Bestelladresse:

Verein *Wir für das Haus der Frauen*

8222 St. Johann b. Herberstein 7

Fax: 03113/2207-24

Mail: [bausteinaktion@hausderfrauen.at](mailto:bausteinaktion@hausderfrauen.at)

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



Aus dem Haus

---

## Von der Vision zur Innovation

Wie kann Innovation gelingen und wie implementiere ich meine Vision? Diese Frage stellte sich das Haus der Frauen und ließ sich dabei auf einen einjährigen Strategieprozess – extern begleitet von Georg Plank, Pastoralinnovation - ein, der am 21. März mit einem Abschlussfest fulminant gefeiert wurde: Über 70 interessierte Personen folgten der Einladung zum Abschlussfest „Von der Vision zur Innovation“ ins Haus der Frauen. Der Zukunftsprozess „Haus der Frauen INNOVATIV“ fand damit einen würdigen Abschluss.

Die Ergebnisse können sich sehen lassen: Der Bereich „urlauben“ wurde umstrukturiert und das neue Urlaubsangebot „urlauben individuell“ kreiert. Dieses Angebot ist bereits sehr erfolgreich in der Umsetzung. Ein täglicher spiritueller Impuls abends um „7 nach 7“ (19.07 Uhr) wurde initialisiert und wird ebenfalls schon gelebt. Weiteres Ziel ist die Strukturierung des Freiwilligenmanagements und damit verbunden die Suche nach Personen, die ihre Stärken und Charismen in verschiedensten Bereichen einbringen möchten (siehe auch Seite 29).

Auch das äußere Erscheinungsbild des Hauses hat sich positiv verändert: Die neue Fassade wirkt elegant und modern und die neu gestalteten Außenanlagen sind im Erlblühen. Am Online-Auftritt wird gearbeitet. Das neue Motto „genussvoll nach dem Leben greifen“ verspricht auch im Bildungsprogramm viele neue spannende Highlights.

## Vergelt's Gott

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei Georg Plank von Pastoralinnovation bedanken, der uns mit viel Umsicht und dem doch steten Drängen nach konkreten Umsetzungen bestens durch den Prozess geführt hat. Wir hoffen, die Ergebnisse erfüllen auch ihn mit Stolz. Besonderer Dank gilt auch allen Freiwilligen, die an diesem Prozess so engagiert ihre Expertise und ihre Sicht eingebracht haben. Ohne euch wären wir niemals so weit gekommen! Wichtige Schritte zum kirchlichen Andersort sind getan, viele weitere werden folgen. Bleiben Sie gespannt und vielleicht auch engagiert...



Weitere Fotos finden Sie in der Heftmitte.

## Baubericht Fassadenrenovierung

Unser Haus, ein ehemaliges Kloster und wahres Baujuwel, hatte eine Fassadenrenovierung dringend nötig. Diese Verbesserungsarbeiten der Süd- und Westfassade waren durch den schlechten Zustand der Fensterkonstruktionen und durch arge Putzschäden an der Südseite erforderlich.



# ELEKTRO



---

## G S C H A N E S

- ⚡ Blitzschutz
- ⚡ Installationen
- ⚡ Reparatur an Haushaltsgeräten
- ⚡ Infrarot - Heizungen
- ⚡ Netzwerk
- ⚡ PV-Anlagen
- ⚡ Hausautomation

8212 Pischelsdorf, Romantschachen 78  
Tel./Fax 03113/200 94, Mob. 0664/520 75 87  
E-Mail: [franz.gschanes@aon.at](mailto:franz.gschanes@aon.at)

Anfang des Jahres 2016 erfolgten Befundungsarbeiten an den Putzflächen und an den Fenster-Holz-Elementen. An den bestehenden Putzoberflächen konnten bis zu fünf unterschiedliche Putzstrukturen und Farboberflächen der vorangegangenen Renovierungsarbeiten frei gelegt werden. In Teilbereichen zum Anschluss an die Kirche gab es noch Lehmputzflächen.

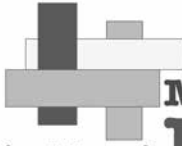
In Zusammenarbeit mit dem Bundesdenkmalamt wurden die Befundungsfreilegungen genau analysiert. Die neue Farbgebung erfolgte auf befundete alte Farboberflächen. Durch diese sehr eingehenden Vorarbeiten konnte auf eine Einheit zwischen Kloster – Haus der Frauen und Kirche geachtet werden.

Im Bereich der Fensterelemente erfolgte eine Rückführung ohne Balken. Nach Entfernung der Balkenrahmenkonstruktion wurde der alte Bestand sichtbar. Die Fensterelemente waren im 20. Jahrhundert geändert worden.

In Zusammenarbeit mit dem Bundesdenkmalamt konnte der große Wunsch nach fehlenden beweglichen Insektenschutzgittern umgesetzt werden. Die Gäste und Mitarbeiterinnen wissen diese Notwendigkeit zu schätzen.

Das Bauteam unter der Leitung von Baumeister Ing<sup>in</sup> Christine Bachinger-Dengg wünscht dem Haus der Frauen viel Freude mit der neu renovierten und revitalisierten Süd- und Westfassade und bedankt sich für die gute Zusammenarbeit mit dem Bundesdenkmalamt, dem Team des Hauses und den Verantwortlichen der Pfarre.





**Bau -und  
Möbeltischlerei**

**www.tischlerei Rauscher .at**

**Andritzer Reichsstr. 66  
8045 Graz**

**Telefon 0316/69 37 00  
Fax 0316/69 37 00 - 18**

Das Team des Hauses schließt sich diesem Dank an. Ein besonderes Vergelt's Gott ergeht an alle beteiligten Firmen, deren umsichtige und sorgfältige Arbeitsweise einen vollen Betrieb trotz Bauarbeiten möglich gemacht hat. Inzwischen erstrahlt das denkmalgeschützte Haus wieder in neuem Glanz. Überzeugen Sie sich selbst und kommen Sie vorbei!



**fetz**

[www.fetz-anger.at](http://www.fetz-anger.at)

**MALERBETRIEB - BODENVERLEGUNG**

**Spenglerei  
Dachdeckerei  
Turmdeckerarbeiten  
Flachdächer**

Spenglerei & Dachdeckerei Almer GmbH  
8225 Pöllau • Gewerbepark 542  
Tel. +43 (0) 3335 / 2642 • Fax: DW -4  
Mobil: +43 (0) 664 / 225 05 32  
E-Mail: [office@almerdach.at](mailto:office@almerdach.at)

**[www.almerdach.at](http://www.almerdach.at)**



# STINDL

## BAU & REVITALISIERUNG

Ing. Helmut Stindl GmbH, Rabnitzstraße 7a, 8062 Kumberg,  
T: 03132/20580, M: 0664/1210330, [www.stindlbau.at](http://www.stindlbau.at)

### Neu gestaltet

Im Inneren des Hauses wurden ebenfalls Umbauarbeiten durchgeführt. Die Infrarotkabine wurde vom angrenzenden ehemaligen Kinderspielhaus und jetzigen „Atelier“ in den ersten Stock des Hauses verlegt (vormals Zimmer 8 der Garconniere). Sie steht nun mit dem vorgelagerten „Gusti-Wögerer-Salon“ unseren Gästen als Ruhe- und Leseoase zur Verfügung. Der Salon-Name ist eine Hommage an die Hausder-Frauen-Gründerin Gusti Wögerer (14.7.1934 – 13.7.2012), die dazu beigetragen hat, dass unzählige Frauen Erholung, Bildung und Gemeinschaft in diesem diözesanen Bildungshaus finden und erleben konnten und können.

Der Seminarraum 2 wurde geteilt in ein dringend notwendiges Lager für den Küchenbereich und in einen Besprechungsraum, der den Namen „Seminarraum 2“ behält.



## Himmlich heiraten

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

Wir bieten für Sie

- Agape nach der Trauung
- Nächtigung mit Hochzeits-Frühstück für Ihre (weitgereisten) Gäste ab € 40,50 (Basis Doppelzimmer inkl. Eine-Nacht-Zuschlag)



## Festlich feiern

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



## SERIENANGEBOTE

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

einmal monatlich montags, 19.07 Uhr („7 nach 7“)

Unser Themenschwerpunkt für die Frauenliturgien 2017 orientiert sich an biblischen Beziehungserzählungen des 1. und des 2. Testaments. Menschen in der Bibel erleben Gott als einen, der mitgeht, berührt, herausfordert, heilt ... So möchten wir uns in unseren eigenen Beziehungsgeschichten von biblischen Worten berühren und beschenken lassen.

### Abendlob „7 nach 7“

Im Rahmen von urlauben individuell (siehe S. 10) gestalten wir täglich außer mittwochs ein kurzes Abendlob im Meditationsraum, das für alle und jede/n offen steht. Bitte beachten Sie dazu unsere Veranstaltungstafel vor dem Haus, unsere Homepage und/oder unsere facebook-Seite. Zu den Bürozeiten stehen wir gerne auch telefonisch für Auskünfte zur Verfügung. Am Mittwoch findet um 19.00 Uhr eine Eucharistiefeier in der Kloster-Kapelle statt.

### Frauenfrühstück

Mindestens drei Mal jährlich, samstags, 8.30 bis 11.30 Uhr

### Heilsames Singen für Frauen und Männer

einmal monatlich freitags, 19.00 Uhr

### Tarock

einmal monatlich dienstags, 18.00 Uhr

### Trauercafé

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

### TNO – Talentnetz Oststeiermark

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

## Der Gib-und-Nimm-Tisch

Angeregt durch ein Feuerwerk der Ideen bei einem Genug-Workshop leisten wir im Haus der Frauen unseren Beitrag zur Kultur des Teilens und Schenkens: Seit November 2016 haben wir einen „Gib-und-Nimm-Tisch“ fix installiert.

*Und so funktioniert's:* Jede/r kann gut erhaltene 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. 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](mailto:mobro@inode.at),  
[www.monikabrolli.at](http://www.monikabrolli.at)

### Im Rhythmus des Lebens schwingen

Erlebe die heilsame Kraft der Muttertrommel

In unserem fordernden Alltag begegnen wir immer wieder Zeiten, in denen wir „Aus-dem-Rhythmus-Fallen“. Die warmen und zentrierenden Klänge der großen Pow-Wow-Muttertrommel können dich dabei unterstützen innezuhalten, um dich wieder neu zu orientieren. Bei einer Klangreise trommelst du mit mir gemeinsam oder genießt in entspannter Haltung die heilenden Klänge, die auf dich wirken. Im sanften Schwingungsbad können sich Verspannungen lösen und Gedanken des Alltags abfallen. Der sanfte Rhythmus nährt das Urvertrauen und aktiviert Selbstheilungskräfte. Vor- und Nachgespräche zu aktuellen Lebensthemen unterstützen den Prozess.

Cornelia Rosenberger, Heiltrommlerin, Lebensbegleitung in Bewegung, Urlaubsbegleiterin im Haus der Frauen, Kontakt:  
0664/9605224, [cornelia@tanzraeume.at](mailto:cornelia@tanzraeume.at), [www.tanzraeume.at](http://www.tanzraeume.at)



## Information

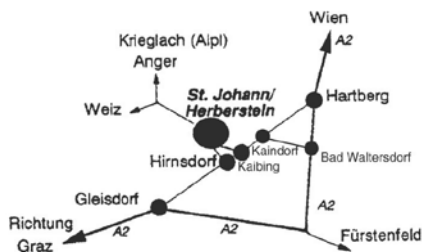
### Wir sind für Sie da:

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](mailto:kontakt@hausderfrauen.at)

### Anmeldung

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

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



### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

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

---

### Impressum

Erscheinungsort: St. Johann b. Herberstein. Erscheint drei Mal jährlich  
Eigentum, Herausgabe und Verlag: Haus der Frauen – Erholungs- und  
Bildungszentrum, Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau,  
8222 St. Johann b. Herberstein 7

Tel. 03113/2207 | Fax-DW: 24 | [kontakt@hausderfrauen.at](mailto:kontakt@hausderfrauen.at) |

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

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

Layout: Andrea Wernhart/Digicorner Graz

Druck: Medienfabrik Graz

DVR-Nr.: 0029874 (114)

Unsere Bankverbindung: IBAN: AT23 3828 5000 0600 2711,

RB Pischelsdorf-Stubenberg,

Bankstelle Hirnsdorf, BIC: RZSTAT2G285

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Gültig in den Geschäftsjahren 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 ab zwei Nächten

Aufpreis Einbettzimmer: € 5,00

Aufpreis Kurzaufenthalt (1 Nacht): € 7,00

## Gastgruppen und Einzelgäste

Nächtigung / Frühstück: € 33,50

Vollpension (3 Mahlzeiten inkl. 1 alkoholfreies Getränk zu den Mahlzeiten) im Zweibettzimmer: € 51,50

Kinder (Vollpension):

- bis zum vollendeten 1. Lebensjahr: kostenlos
- 2.-7. Lebensjahr: € 22,00
- 8.-12. Lebensjahr: € 29,00

Seminarraumpreise auf Anfrage

## Hauseigene Veranstaltungen

Die Preise für unsere Urlaubs- und Bildungsveranstaltungen sind bei den jeweiligen Veranstaltungen im Programmheft ausgewiesen. Diese beinhalten, so nicht anders angegeben, die Vollpension (4 Mahlzeiten aus frischen, vollwertigen Lebensmitteln, 1 alkoholfreies Getränk zu den Mahlzeiten, Nutzung der Infrarotkabine und Fremdenverkehrsabgabe).

Stornogebühr: siehe Geschäftsbedingungen Seite 66

## 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!



## 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



## Leben im Wandel

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

## Krafttage mit Wandern, Yoga & Meditation

Natur genießen, Kraft tanken,  
Klarheit schöpfen  
Montag, 4. September bis  
Donnerstag, 7. September



P.b.b. 02Z032396M