

Februar bis Mai 2018



loslassen  
zutrauen  
aufblühen

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort Anna Pflieger</b>	3
<b>Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung</b>	4
<b>Veranstaltungsüberblick</b>	36-38
<b>Für Kurzentwischene</b>	5-7
<b>Veranstaltungen</b>	
urlauben inkl. Blick voraus	11-17
Spiritualität & Glaube inkl. Blick voraus	18-26
Lebensgestaltung inkl. Blick voraus	27-33; 42-43
Gesellschaft & Generationen inkl. Blick voraus	45-49
Lebenskultur & Kreativität inkl. Blick voraus	50-57
<b>Glanzlichter</b>	
Fastenangebote im Überblick	9
Exerzitienangebote im Überblick	10
Frau – wir erinnern dich! – Eine Frauenmesse	26
Ayurveda & Feldenkrais	30
<b>Mit uns verbunden</b>	
Benediktinerinnen-Kloster St. Gabriel	59
kfb - Katholische Frauenbewegung	60
Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	61-62
<b>Aus dem Haus</b>	
Ausgezeichnet: Diözesaner Umweltpreis	64
Vorgestellt: Herzensmenschen	64
Dankeschön-Fest	65
Neues aus dem Kloster	65
Himmlisch heiraten	65
Zur Erinnerung: Pflanzen für unser	
Böschungprojekt	66
SERIENANGEBOTE	67
Einzelberatung	68
Heilsame Klänge	68
Mein Leben neu ordnen	68
Im Rhythmus des Lebens schwingen	68
Information, Anmeldung und Anreise mit	
öffentlichen Verkehrsmitteln	69
Impressum	69
<i>Allgemeine Geschäftsbedingungen</i>	70
Unsere Preise	71
Gutscheine für das Haus der Frauen	71

---

## Wir sind für Sie da:

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

Außerhalb der Bürozeiten freuen wir uns über eine Nachricht per  
E-Mail: kontakt@hausderfrauen.at

Titelbild © Maria Weber; die Künstlerin stellt von Februar bis April ihre  
Bilder im Haus aus – Vernissage: Donnerstag, 1. Februar, 19.00 Uhr (S. 51)



loslassen  
zutrauen  
aufblühen

Liebe Gäste,  
liebe Freundinnen und Freunde  
des Hauses!

Ich möchte das neue Jahr verheißungsvoll beginnen. Möchte loslassen, wo ich gefährdet bin, mir selbst im Weg zu stehen, wo Ausreden Visionen im Keim ersticken, wo einmal gemachte Erfahrungen Begegnung und Innovation verhindern. Ich möchte vertrauensvoll in den neuen Tag hineingehen. Ich möchte mir und meinen Mitmenschen Veränderung, Entwicklung und Offenheit zutrauen. Ich möchte Wachsen und Aufblühen ermöglichen.

Mit unseren Angeboten bieten wir Ihnen unterschiedlichste Möglichkeiten, Neues zu entdecken und Ihrem Wachsen Flügel zu verleihen. Neben dem URLAUBEN in Gemeinschaft haben wir den Individualurlaub als ZEIT FÜR MICH weiter ausgebaut und Packages geschnürt wie: Genussvolles Aufblühen im Haus der Frauen – ein spezielles Frühjahrsangebot; Basenfasten im März oder Buchinger-Fasten mit Pferdegelück im Mai.

„Wer Hoffnung sät, wird Zukunft

ernten“ – so beginnen wir mit Pater Gerwig Romirer die Fastenzeit. Ein spiritueller Krafttag mit Sr. Evelyne Ender, ein Seminar „Lebe dein Sterben“ mit Heribert Fishedick und die Einführung zum Allein-Pilgern für Frauen sind weitere spirituelle Highlights.

Mit zwei Vernissagen, zwei Frauenfrühstücken und einem Gesundheitsangebot am Internationalen Frauentag laden wir Sie ein, Neues zu erleben und sich begeistern zu lassen.

Das Haus der Frauen als diözesanes Bildungshaus trägt das Zukunftsbild der Kirche Steiermark mit und beteiligt sich aktiv am Diözesan Jubiläum 2018. Wir möchten mit unserem Wirken, mit unseren Angeboten und der Willkommenskultur – auch für unsere Gastgruppen – ein kirchlicher AndersOrt sein. Stöbern Sie nach Herzenslust im neuen Programm und leben Sie Ihre Begabungen – wir unterstützen Sie gerne dabei!

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

**Hinweis:** 2018 findet ein 2. Frauen-Volksbegehren statt. Vor 20 Jahren haben erstmals über 600.000 Frauen unterschrieben – viele Forderungen sind noch offen geblieben. Daher gibt es im Zeitraum vom 12. Februar bis 12. März 2018 eine neue Gelegenheit, unsere Stimme zu erheben. Das Haus der Frauen, die kfb, die diözesane Frauenkommission, das Afro-Asiatische Institut und einige Frauenorden unterstützen dieses Volksbegehren. Nutzen auch Sie ihre politische Stimme für eine Veränderung.

Die chronologische Übersicht aller Veranstaltungen von Februar bis Mai 2018 befindet sich in der Mitte des Heftes.

Damit haben Sie unsere Haus-der-Frauen-Termine auf einen Blick – zum Herausnehmen!

## Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung mit Freude & Know-how

... und genau das haben wir seit 16. November 2017 schwarz auf weiß! An diesem Abend wurden wir mit dem Diözesanen Umweltpreis 2017, Sonderpreis für Schöpfungsverantwortung mit Freude & Know-how ausgezeichnet. Der Diözesane Umweltpreis stand heuer ganz im Zeichen von „wachsen lassen“ und wurde in bewährter Weise vom Arbeitskreis Nachhaltigkeit der Diözese Graz-Seckau ausgeschrieben. Der Preis ist eine Auszeichnung für all jene, die sich mit zahlreichen Initiativen engagieren, um die Schöpfung für nachkommende Generationen zu bewahren. Inspiriert von den vielen tollen eingereichten Projekten haben wir schon eine neue Idee, noch nachhaltiger zu wirtschaften. Aber diese Idee muss erst noch fertiggesponnen werden. Wir halten Sie auf dem Laufenden...

An dieser Stelle 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 von 8.30 bis 12.30 Uhr 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 1.747 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/10911-17-12-1002](http://www.climate-id.com/10911-17-12-1002)

**ClimatePartner**<sup>®</sup>  
**klimaneutral**

Druck | ID 10911-1712-1002

Der klimaneutrale Druck wurde gesponsert von

Frau **Andrea Walenta**,  
Referentin (siehe S. 28),  
Buchautorin, Yogalehrerin.  
[www.jongoma.info](http://www.jongoma.info)

Vielen herzlichen Dank!



Foto: Gerd Neuhold, Sonntagsblatt

## Für Kurzentschlossene

### **Trauercafé** | Begleitung bei Verlust und Tod

Mittwoch, 10. Jänner, 17.00 bis 19.00 Uhr

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

Kosten: € 5,00 Teilnahmebeitrag inkl. 1 Getränk

Anmeldung erbeten!

### **Tauschen fördert Talente** | Talentenetz Oststeiermark

Mittwoch, 10. Jänner, 19.00 Uhr

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

Keine Anmeldung erforderlich.

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

Freitag, 12. Jänner, 19.00 Uhr

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

Leitung: Melanie Kulmer, BEd, Religionslehrerin, Singleleiterin für Heilsames Singen

Kosten: € 10,00 Teilnahmebeitrag pro Abend

Anmeldeschluss: 11. Jänner

### **Das Bittere überwinden** | Frauenliturgie

Montag, 15. Jänner, 19.07 Uhr

Leitung: Marianne Radl, Regionalstellenleiterin der Tagesmütter Fürstenfeld, Grundausbildung in Tanz- und Bewegungstherapie und Margit Schuller, Dipl. Klang- und Religionspädagogin

Anmeldung erbeten!

### **Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen** | Tarockabend

Dienstag, 16. Jänner, 18.00 Uhr

Tarockbegeisterte treffen sich monatlich zu unterhaltsamen und spannenden Spielabenden.

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

Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 15. Jänner

### **Ich lass mich nicht unterkriegen!** | Seminar für Frauen u. Männer

Freitag, 19. Jänner, 9.00 bis 17.00 Uhr

Wir entwickeln konkrete Schritte, um unsere Widerstandsfähigkeit zu stärken, und erobern persönliche Energiequellen zurück.

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

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

Anmeldeschluss: 16. Jänner

**Fein sein, beinander bleiben** | Urlaub miteinander

für Frauen und Paare

Sonntag, 21. Jänner, 18.00 Uhr

bis Freitag, 26. Jänner, 13.00 Uhr

Gemütlich zusammensitzen und im gemeinsamen Singen der Seele Flügel verleihen.

Leitung: Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Begleiterin, Fritz Froihofer, Sänger und Musikant

Kosten: € 330,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,

€ 355,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 15. Jänner

**Wieder einmal kräftig singen...** | Singtag

Dienstag, 23. Jänner, 9.00 bis 16.00 Uhr

Willkommen sind alle Singbegeisterten – Frauen und Männer, Jung und Alt.

Leitung: Dr<sup>in</sup> Eva Maria Hois, Volksmusikforscherin und Sängerin

Partnerin: in Zusammenwirken mit dem Steirischen Volksliedwerk

Kosten: € 30,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten + € 13,00

Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 18. Jänner

**Erinnern und bewahren** | Erzählcafé für Seniorinnen

Donnerstag, 25. Jänner, 14.30 bis 17.00 Uhr

Diesmal gehen wir auf Winterzeit-Geschichten ein und der Frage nach: Wie habe ich damals diese Zeit erlebt?

Leitung: Christa Bauer, Bäuerin, zertifizierte Trainerin für Biographiearbeit

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

Anmeldeschluss: 22. Jänner

**Solo Tango** | Tanzworkshop

Freitag, 26. Jänner, 14.30 bis 18.00 Uhr

Solo Tango ist ein Tanzworkshop, der dieses besondere Tanzgefühl des Tango Argentino außerhalb eines klassischen Paartanzes erlebbar macht.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Tanzschuhe,

Tanztrainingsschuhe oder Socken

Leitung: Andrea Tieber und Sigrid Mark, Tangotänzerinnen als Duo AdanzaS

Kosten: € 35,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag und Kaffee-/Teejause)

Anmeldeschluss: 23. Jänner

**Wohlfühlwochenende** | Urlaub miteinander für Frauen

Freitag, 26. Jänner, 15.00 Uhr bis Sonntag, 28. Jänner, 13.00 Uhr

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.

Leitung: Manuela Harb, Begleiterin

Kosten: € 133,00 alles inklusive im Zweibettzimmer,

€ 143,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 19. Jänner

Save the date | Bitte vormerken

**Dankeschön-Fest für unsere Freiwilligen**

Freitag, 15. Juni, 14.30 Uhr bis Open End

Wir feiern das Leben und wir feiern euch! Liebe Freiwillige, die ihr uns immer so großartig unterstützt, wir möchten uns mit diesem Fest bei euch bedanken. Eine persönliche Einladung folgt, über euer zahlreiches Erscheinen freuen wir uns sehr!

**Gemeinsam auf dem Weg | Fußwallfahrt für Frauen nach Mariazell**

Mittwoch, 22. August bis Freitag, 24. August 2018

Frauen unter sich – unterwegs nach Mariazell.

Auch heuer wieder mit einem Begleitfahrzeug.

Anmeldungen bereits möglich bei Elisabeth Jeitler:

0664/152 77 41, [elisabeth.jeitler@aon.at](mailto:elisabeth.jeitler@aon.at)

**Fastenangebote im Haus der Frauen**

Siehe S. 9

**Exerzitienangebote im Haus der Frauen**

Siehe S. 10

 ...um eine Blüte  
mehr®

**höfler**

**ERLEBNISGÄRTEN**

**Apfeldorf Puch bei Weiz**

Heuer, 2018, feiert die Diözese Graz-Seckau ihr 800jähriges Bestehen.

Wir freuen uns und feiern dieses Jubiläum mit folgenden Veranstaltungen:



**„An der Pforte läuten bitte“** | Tag der offenen Tür im benachbarten Kloster St. Gabriel

Freitag, 4. Mai 2018, 12.00 bis 17.30 Uhr, Kloster St. Gabriel und Haus der Frauen

Veranstaltung der Ordensgemeinschaften in der Steiermark anlässlich des Diözesanjubiläums 2018

Details siehe S. 25

**RegiobühneWeiz** | Das Haus der Frauen präsentiert sich mit

Mitmachaktionen und dem Markt der Innovationen

Donnerstag, 17. Mai 2018, 14.30 – 17.00 Uhr, Weiz

Die RegiobühneWeiz findet von 14. bis 20. Mai 2018 statt und widmet sich dem Thema „Umbruch: Geist und Erneuerung“.

Vorhang auf für Neues und Innovatives in der Kirche!

Details siehe S. 49

**Frau – wir erinnern dich!** Eine „Frauenmesse“

Freitag, 25. Mai 2018, 19.00 Uhr, Pfarrkirche St. Johann/

Herberstein (eine Veranstaltung im Rahmen der Langen Nacht der Kirchen 2018)

Die Frauenmesse stammt aus der Feder von zwei Frauen – Brigitte Enzner-Propst, Konzeption und Claudia Mitscha-Eibl, Komposition – und **lädt zum Mitmachen** ein. Für ein gelungenes

Feiern **stellen wir einen Frauenchor zusammen** und freuen uns, wenn Sie als Singbegeisterte mitwirken oder als MusikerIn den Chor begleiten! Für das Einüben der Lieder und der musikalischen Gestaltung konnten wir Claudia Mitscha-Eibl gewinnen.

Die Proben finden jeweils am Samstag, 3. Februar und 24. März 2018 von 14.00 bis 18.00 Uhr im Haus der Frauen und am Tag der Feier ab 16.00 Uhr in der Pfarrkirche St. Johann/Herberstein statt.

Wir laden schon jetzt ein, sich diesem Projekt anzuschließen, und freuen uns auf Ihre begeisterte Mitwirkung.

Anmeldungen nehmen wir gerne ab sofort im Büro entgegen!

Details zur Veranstaltung siehe S. 26



**Der Höhepunkt der Jubiläumsfeiern ist ein zweitägiges, diözesanes Fest in Graz mit folgendem Highlight:**

Gemeinsame Eucharistiefeier im Stadtpark, Graz

Sonntag, 24. Juni 2018, 10.00 Uhr

Die Gemeinschaft der KatholikInnen in der Steiermark untereinander und mit ihrem Bischof soll deutlich erfahrbar gemacht werden.

Gerne möchten wir Sie auch dazu einladen!

„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 ebenfalls zubuchbar

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

Sonntag, 11. März, 16.00 Uhr bis Freitag, 16. März, 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.

Kosten: € 595,00 alles inklusive im Einbettzimmer  
(zusätzlich inkludiert: Wanderungen „Frühlingserwachen“, Körperentspannungs-Einheiten), siehe Seite 14

### Fasten mit Pferdegelück | Fasten nach Buchinger inklusive Energiearbeit mit Pferden

Sonntag, 27. Mai, 16.00 Uhr bis Samstag, 2. 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 Energiearbeit mit Pferden), siehe Seite 16

### Im Wenigen die Fülle entdecken | Fasten für Gesunde nach der Buchinger/Lützner-Methode

Freitag, 9. November, 18.00 Uhr  
bis Freitag, 16. 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.

Auf vielfachen Wunsch wieder einen Tag länger!  
Kosten: € 639,00 alles inklusive im Einbettzimmer  
(zusätzlich inkludiert: Gesprächseinheiten mit Sr. Amata Rindler, SDS)

„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, 22. Juli, 18.00 Uhr bis Sonntag, 29. Juli, 13.00 Uhr

Leitung: Sr. Amata Rindler SDS, Exerzitienleiterin

und Pater Mag. Gottfried Klima, Exerzitienleiter

Kosten: € 619,50 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.: 0676/87 42 72 34,

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



#### **Sehnsucht nach mehr - dem Lebendigen auf der Spur**

Für alle, die Sehnsucht danach haben, ganz mit dem Leben und dem Glück in Fühlung zu sein und nicht einfach nur zu funktionieren. Für alle, die sich selber mehr auf die Spur kommen und die Lebendigkeit in ihren Beziehungen neu entdecken wollen.

3 Module zu folgenden Terminen:

16. bis 18.3.2018: Mein Herz für mich öffnen – meiner Lebendigkeit auf der Spur

10. bis 13.5.2018: In die eigene Tiefe lauschen – dem unaussprechlichen Geheimnis, der Quelle des Lebens auf der Spur

15. bis 17.6.2018: Die Sprache des Herzens erlernen – lebendiger Beziehung auf der Spur

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

Nähere Informationen und Anmeldung:

birgit.schmidt@joyces.at, 0699/81 79 32 91





urlauben

---

## Genussvoll urlauben im Haus der Frauen

### Die Seele baumeln lassen im oststeirischen Paradies

Viele nennen uns „Oase“ inmitten einer immer hektischer werdenden Welt, einige kommen „heim“, die meisten nutzen unser Haus für eine Auszeit und tun sich selbst Gutes. Unser Haus, ein ehemaliges Kloster, ist eingebettet in die sanften Hügel der Oststeiermark, den Garten Österreichs, gelegen auf einer Anhöhe mitten im paradiesischen Apfelland. Unsere 17 Komfortzimmer sind gemütlich ausgestattet. Lassen Sie sich von unserer regionalen Genussküche verwöhnen. Entdecken Sie uns als Ihren persönlichen Kraftort. Wir freuen uns auf Sie!

### Urlauben zwischen Himmel und Erde

Das Haus der Frauen bietet einen wunderbaren Rahmen zum Urlauben speziell für Frauen. Ein Meditationsraum, aber auch weltliche Dinge wie W-Lan, Gratis-Parkplätze und eine Infrarotkabine mit Ruheraum stehen zur Verfügung. Ob ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt oder durch gemeinsame Aktivitäten – Sie kehren entspannt, gestärkt und beseelt in Ihren Alltag zurück.

## Herzlich willkommen...

... in unserem Haus für eine Auszeit, um zur Ruhe zu kommen, Neues zu entdecken, die Seele baumeln zu lassen, zu entschleunigen, ganz für sich da zu sein, zum Genießen und zum Kraft tanken.  
Hier unsere Angebote – für Sie:

## Zeit für mich | Zeit für mich

Ob spontan oder langfristig geplant, alleine, zu zweit oder mit Freundinnen: Sie sind jederzeit willkommen und gestalten Ihren Urlaub, wie Sie es möchten.

Zum abendlichen Ausklingen

lassen: kurze spirituelle Impulse um „7 nach 7“.

Tipp: Erkunden Sie die Schätze und Geheimtipps der Oststeiermark oder buchen Sie eines unserer vielfältigen Bildungsangebote! Details dazu finden Sie auf unserer Homepage.



Foto: shutterstock

Für Sie inkludiert:

- Nächtigung im Einzel- oder Zweibettzimmer
- „7 nach 7“: täglicher spiritueller Impuls
- wahlweise mit Frühstück, Halbpension oder Vollpension

**Variante Nä/Frühstück:** € 38,50\* im Einzelzimmer

Variante Nä/Halbpension: € 48,50\* im Einzelzimmer

Variante Nä/Vollpension: € 56,50\* im Einzelzimmer

\* Preis pro Person und Nacht, inklusive Nächtigungsabgabe und Nutzung der Infrarotkabine, ab zwei Nächten, 1 alkoholfreies Getränk bei den Mahlzeiten inkludiert

## Package: Genussvolles Aufblühen im Haus der Frauen

### Erleben Sie die Apfelblüte im Apfelland mit allen Sinnen.

Machen Sie es wie Eva und lassen Sie sich vom Apfel(Land) verführen. Im Frühling, wenn alles grünt und blüht, bietet das Haus der Frauen den idealen Rahmen für zahlreiche Wanderungen und Ausflüge. Als ehemaliges Kloster auf einer Anhöhe mit wunderbarem Weitblick gelegen, kommen Sie nach Ihren Erkundungstouren bei uns zur Ruhe.

Haus-der-Frauen-Tipp: Meditieren Sie unter einem blühenden Apfelbaum über die Fülle und den Reichtum in Ihrem Leben!



Foto: Margit Resch

Für Sie inkludiert:

- **Montag bis Donnerstag:** 3 x Nächtigung/Frühstück im Einzelzimmer
- 2 x Halbpension abends (dreigängiges Menu am Montag & Dienstag)
- 1 x saisonales 4-Gang-Genußmenu „Frühlingserwachen“ mit den Schätzen aus dem Apfelland am Mittwoch abends inklusive regionaler Weinbegleitung
- Begrüßungsgetränk
- Spiritueller Impuls zum Mitnehmen zum Thema „Aufblühen“
- „7 nach 7“: täglicher spiritueller Impuls um 19.07 Uhr

**Packagepreis** € 159,-\* im Einzelzimmer  
(€ 145,-\* im Zweibettzimmer)

\*Preis/Person inklusive Nächtigungsabgabe und Nutzung der Infrarotkabine, das Package ist gültig von 1. März bis 31. Mai 2018

## Basenfasten - federleicht

Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen

Sonntag, 11. März, 16.00 Uhr bis  
Freitag, 16. März, 13.00 Uhr



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

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

**Leitung:** Ulrike Lueger, Wirtschaftsleiterin Haus der Frauen, zertifizierte Fastenbegleiterin; Paula Schadler, Fastenbegleiterin

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

**Anmeldeschluss:** 2. März

## Heilsame Tage vor Ostern

Urlaub miteinander für Frauen und Paare

Freitag, 23. März, 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 25. März, 13.00 Uhr

Innehalten in den Tagen vor Ostern, um gemeinsam darüber nachzudenken, dass es in unserem Leben Verwundungen und Kränkungen gibt, aber auch Heilwerden. Lassen wir uns durch den Spirituellen Impuls von Pater Leo Thenner SDS stärken (siehe S. 21). Nehmen wir uns Zeit zum Durchatmen, Ruhen, uns Spüren und Austauschen von Erfahrungen. Genießen wir die wohltuende Atmosphäre des Hauses und die liebevoll zubereiteten Speisen. Vielleicht entdecken wir, dass Heil werden möglich ist, und spüren die Kräfte der kommenden Frühlings- und Ostertage.

**Leitung:** Monika Brolli, Begleiterin

**Kosten:** € 145,00 alles inklusive im Zweibettzimmer einschließlich Teilnahmebeitrag Spiritueller Impuls, € 155,00 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 16. März

## Lebensqualität im Alter - LimA

urlaub miteinander - für Frauen und Paare über 60

Sonntag, 22. April, 18.00 Uhr bis

Freitag, 27. April, 13.00 Uhr

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

Zusatzangebot: Erzählcafé (siehe S. 48)

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

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

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

**Anmeldeschluss:** 16. April

## Wohlfühlwochenende

Urlaub miteinander für Frauen

Freitag, 4. Mai, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 6. Mai, 13.00 Uhr

Schenken Sie sich diese Tage: Um eine gute Auszeit für sich selber zu nehmen und eine gemeinsame Zeit in einer Frauengruppe zu verbringen. In diesen erholsamen Tagen möchten wir auf unser Leben schauen: Was macht es wertvoll, was macht mir Freude, was stärkt mich? Und all das in einem Haus mit wunderbarem Ambiente mitten in der aufblühenden Natur.

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

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

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

**Anmeldeschluss:** 27. April



Ulrike  
Lueger



Paula  
Schadler



Monika  
Brolli



Hannelore  
Götzhaber



Maria  
Magdalena  
Feiner

## Wohlfühltag

Urlaub miteinander für Frauen

Sonntag, 27. Mai, 15.00 Uhr bis  
Mittwoch, 30. Mai, 13.00 Uhr

Endlich einmal Zeit für mich! Entschleunigen, nichts planen, nichts erledigen. Nur da sein. Inne halten, spazieren gehen, fein essen und es sich gut gehen lassen. Vielleicht auch ein Tänzchen wagen oder ein bißchen trommeln? Diese Tage sind Balsam für die Seele. Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).

**Leitung:** Cornelia Rosenberger, Begleiterin, Heiltrommlerin  
**Kosten:** € 199,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,  
€ 214,50 im Einbettzimmer  
**Anmeldeschluss:** 21. Mai

## Fasten mit Pferdegelück

Fastenwoche inklusive Energiearbeit mit Pferden

Sonntag, 27. Mai, 16.00 Uhr bis  
Samstag, 2. Juni, 13.00 Uhr



Begrüßen wir mit allen Sinnen den Sommer und laden wir die Leichtigkeit ein. In dieser Woche geht es um ein ganzheitliches Fasten. Dabei verzichten wir 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 „Pferdegelück“.

**Leitung:** Paula Schadler, Fastenbegleiterin; Christa Bichlmayr, Naturheiltherapeutin, Naturheilpraxis Leben; Dr<sup>in</sup> Monika Schuster, Impulsreferat, ärztliche Begleiterin  
**Kosten:** € 629,00 alles inklusive im Einbettzimmer  
Zusätzliche Bildungsangebote und Massagen optional zubuchbar  
**Anmeldeschluss:** 17. Mai

**Blick voraus**

**Sommerwoche mit Maria Eder-Schützenhofer** | urlauben miteinander

Sonntag, 24. Juni, 18.00 Uhr bis

Freitag, 29. Juni, 13.00 Uhr

**Igantianische Einzelexerziten** | Exerzitenwoche für Frauen und Männer

Sonntag, 22. Juli, 18.00 Uhr bis

Sonntag, 29. Juli, 13.00 Uhr

**Wohlfühltage** | urlauben miteinander

Montag, 30. Juli, 15.00 Uhr bis

Donnerstag, 2. August, 13.00 Uhr

**Wohlfühlwochenende** | urlauben miteinander

Freitag, 31. August, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 2. September, 13.00 Uhr

**Krafttage mit Yoga, Wandern & Meditation** | Zeit für Besonderes

Montag, 3. September, 9.00 Uhr bis

Donnerstag, 6. September, 17.00 Uhr

**Singen is unsre Freud** | urlauben miteinander: Singwoche

Sonntag, 16. September, 18.00 Uhr bis

Freitag, 21. September, 13.00 Uhr

**Tipp: Nutzen Sie unseren Urlaubs-Pass!**

**Nach Ihrem dritten im Urlaubs-Pass eingetragenen**

**Aufenthalt erhalten Sie 3 % Rabatt beim nächsten Urlaub.**



**MALERBETRIEB - BODENVERLEGUNG**



Cornelia  
Rosenberger



Paula  
Schadler



Christa  
Bichlmayr



Monika  
Schuster



**Ich richte mir ein Zimmer ein in der Luft  
unter den Akrobaten und Vögeln:  
mein Bett auf dem Trapez des Gefühls  
wie ein Nest im Wind  
auf der äußersten Spitze des Zweigs.**

*Hilde Domin (1)*

**Spiritualität & Glaube**

---

## Die tanzende Ruach

Frauenliturgie

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

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

**Leitung:** Christa Bauer, Bäuerin, Gestaltpädagogin;  
Mag<sup>a</sup> Annette Neutzner Dipl.-Päd<sup>in</sup>, Religionspädagogin,  
Künstlerin

**Anmeldeschluss:** Anmeldung erbeten!

## Wer Hoffnung sät, wird Zukunft ernten

Mit Mut und Zuversicht die Fastenzeit beginnen

Mittwoch, 14. Februar, 9.00 bis 13.00 Uhr

Veränderungen im Leben können Trauer und Angst auslösen und sind manchmal auch schmerzvoll. Veränderungen wecken aber auch Freude, weil Neues entstehen darf. Die Zeit der Vorbereitung auf Ostern ist eine gute Gelegenheit, Samen der Hoffnung auszustreuen, damit ein guter Weg in die Zukunft gelingen kann.

Geistliche Impulse, Gruppengespräche und ein gemeinsamer Gottesdienst wollen einen guten Start in die vierzig-tägige Fastenzeit ermöglichen.

**Leitung:** Prior P. Gerwig Romirer, Benediktinerstift  
St. Lambrecht

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

**Anmeldeschluss:** 9. Februar



Christa  
Bauer



Annette  
Neutzner



P. Gerwig  
Romirer

### selbst.bewusst.sein

Spiritueller Krafttag

Mittwoch, 28. Februar, 9.00 bis 16.30 Uhr

Wir erforschen die tiefere Bedeutung des Selbst-Bewusst-Seins. Sich seiner Selbst und dessen, wer ich wirklich bin, bewusst zu sein, hängt mit Selbstsicherheit und einem erfüllten Leben zusammen. Wir lernen zuzulassen und mitfühlend anzunehmen, was ist und stärken damit uns, unser Grundvertrauen ins Leben sowie unsere Fähigkeit, Leben mutig zu gestalten.

Elemente des Tages: Impulse, Übungen, inneres Erforschen, Bewegung mit Musik, Stille.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung

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

**Kosten:** € 55,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 23. Februar

### Gottes kostbares Geschenk

Liturgiefeier zum Weltgebetstag der Frauen

Freitag, 2. März, 19.07 Uhr (7 nach 7)

Jeden ersten Freitag im März feiern Menschen rund um den Erdball einen ökumenischen Gottesdienst – heuer vorbereitet von Frauen aus Surinam, dem wunderschönen und kleinsten Land Südamerikas. Wie in den meisten tropischen Ländern ist die Natur auch in Surinam gefährdet durch Raubbau, den Bauxit- und Goldabbau. Deshalb ist den Frauen die Bewahrung der Schöpfung ein zentrales Anliegen. Lernen Sie das Land mit seiner Schönheit und seinen Problemen kennen, feiern Sie die Liturgie mit und setzen Sie mit Ihrer Spende für ein Frauenprojekt ein Zeichen der weltweiten Solidarität.



**Leitung:** Ingrid Ferstl, Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl und Regina Stampfl, WGT-Vorbereitungsteam

**Kosten:** Freiwillige Spende für ein Frauenprojekt erbeten!

**Anmeldeschluss:** Anmeldung erbeten bis 27. Februar

## Judas, der Freund

Spiritueller Impuls zu Ostern

Samstag, 24. März, 9.00 bis 13.00 Uhr

Eine spannende Beziehung: Judas steht für einen Menschen, der traditionell als Verräter gilt. Aber was steckt dahinter? Gibt es vielleicht einen anderen Blick, diese Geschichte zu erzählen?

Lassen Sie sich ein auf diesen anregenden Impuls!

**Leitung:** Pater Leo Thenner SDS, Salvatorianer, Krankenhausseelsorger in Graz

**Kosten:** € 18,00 Teilnahmebeitrag + € 9,00 Mittagessen mit Getränk

**Anmeldeschluss:** 21. März

## Innehalten. Dasein. Weitergehen.

Meditations- und Achtsamkeitsübungen

Freitag, 6. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

Ein Tag für mich: Um von der äußeren Hektik und Unruhe wegzukommen tut es gut, Zeiten und Orte zu suchen, um inne zu halten, einfach da zu sein und sich von einer heilsamen Stille berühren und beschenken zu lassen. So kann ich achtsam und dankbar weitergehen.

Elemente des Tages: Impuls, Sitzmeditation, Gehmeditation, Achtsamkeitsübung, liturgischer Abschluss.

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

**Kosten:** € 30,00 + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 3. April



Sr. Evelyne Ender



Ingrid Ferstl



Barbara Hatzl



Regina Stampfl



P. Leo Thenner



Maria Magdalena Feiner

## Auch das Sterben gehört zum Leben

Buchpräsentation und Lesung

Freitag, 13. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

Heribert Fishedick präsentiert sein neues Buch „Auch das Sterben gehört zum Leben“. Dieses Buch ist eine Ermunterung, uns dem Thema offen und ehrlich zu stellen und den Tod als einen natürlichen Teil des Lebens zu betrachten. Es vermittelt elementares Wissen über das Sterben, seine körperlichen Vorgänge, seine seelischen Prozesse und die Aufgaben der Seele nach dem körperlichen Tod. Die zutiefst beruhigende Nachricht dieses Buches ist: Wir sind nicht Opfer des Todes, wir können uns wirksam vorbereiten und auch das Sterben als Teil unserer Selbstverwirklichung leben.

**Leitung:** Heribert Fishedick, diplomierter Psychologe, Theologe und Fachjournalist aus Köln

**Kosten:** € 15,00

Gerne servieren wir ihnen kleine kulinarische Köstlichkeiten und Getränke.

**Anmeldeschluss:** Um Anmeldung wird gebeten!

**Tipp:** Melden Sie sich auch zum gleichnamigen Seminar von Samstag, 14. bis Sonntag 15. April an, und Sie bezahlen für die Lesung nur € 10,00.



## Auch das Sterben gehört zum Leben

Workshop zum gleichnamigen Buch

Samstag, 14. April, 10.00 bis  
Sonntag, 15. April, 16.00 Uhr

Wie jede andere Kunst bedarf auch die Kunst des Sterbens einer bewussten Aneignung und eines beständigen Übens, damit sich daraus eine tragfähige Haltung entwickeln kann. Im Sterben geht es um unsere Körperlichkeit und die Frage, ob wir mehr sind als unser Körper. Es geht um erkämpfte Unabhängigkeit und Selbständigkeit und die Angst vor Abhängigkeit und Angewiesensein. Es geht um Kontrolle und Kontrollverlust, um unsere Vorstellung von Würde und Selbstwert. Es geht um Hingabe und Loslassen, um die Bilanzierung unseres Lebens und unser Einverständnis mit unabänderlich Gegebenem. Es geht also um Themen, die nicht irgendwann anstehen, sondern jetzt – heute – jederzeit! Um Themen, in die wir uns daher einüben können.

Zur Methodik gehören: intensive Selbsterfahrungsübungen, bioenergetische Körperarbeit zur Vertiefung der Selbstwahrnehmung, angeleitete Fantasiereisen, spirituelle Übungen und gemeinsamer Austausch.

**Leitung:** Heribert Fishedick, diplomierter Psychologe, Theologe und Fachjournalist aus Köln.

**Kosten:** € 150,00 Teilnahmebeitrag + € 66,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 72,50 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 6. April

**Tipp:** Sonderpreis inkl. Teilnahme an der Lesung am Freitag und zusätzliche Übernachtung: € 160,00 Teilnahmebeitrag + € 84,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 94,00 im Einbettzimmer



Heribert  
Fishedick

## Mich allein auf den Weg machen

Einführung ins Alleine-Pilgern für Frauen

Samstag, 21. April, 9.00 Uhr bis

Sonntag, 22. April, 16.00 Uhr

Pilgern boomt. Sie würden auch gerne auf eine – vielleicht sogar längere – Pilgerwanderung aufbrechen? Den Alltag hinter sich lassen, sich nur mit dem Nötigsten auf dem Rücken auf den Weg machen auf ein geistliches Ziel hin. Aber... allein als Frau? Ist es gefährlich, bin ich fit genug, halte ich es mit mir selber aus, wohin, wie lange, wie bereite ich mich vor – geistlich, körperlich, mit Information und Ausrüstung??? Behutsam begleitet werden Sie an diesem Wochenende viele Fragen klären können. Neben theoretischen Einheiten steht am Samstag auch eine Pilgerwanderung auf dem Programm.

**Mitzubringen:** Eine entsprechende Liste erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

**Leitung:** Hermengilde Heubrandner, begeisterte Alleinpilgerin und Pilgerbegleiterin

**Kosten:** € 90,00 Teilnahmebeitrag + € 64,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 69,00 im Einbettzimmer

**Anmeldeschluss:** 16. April

## Den Weg des Herzens gehen & Heilung erfahren

Frauenliturgie

Montag, 23. April, 19.07 Uhr (7 nach7)

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

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

**Anmeldeschluss:** Anmeldung erbeten!



Hermengilde  
Heubrandner



Anna  
Lesky



Margit  
Schuller



Christa  
Bauer



Paula  
Schadler

## „An der Pforte läuten bitte“

Tag der offenen Tür im benachbarten Kloster St. Gabriel



Freitag, 4. Mai, 12.00 bis 17.30 Uhr

### Programm:

12.00 Uhr: Beginn im Kloster mit Mittagsgebet

12.30 Uhr: Gemeinsames Essen einer Klostersuppe im Haus der Frauen

Möglichkeiten, mehr über das Benediktinerinnen-Kloster zu erfahren: Eine Powerpoint-Präsentation über die Geschichte der Benediktinerinnen in Pertlstein, Führung durch die Kapelle und einige Klosterräume mit Besichtigung des Ateliers von Sr. Basilia Gürth und der Bibliothek, Gespräche mit Klosterfrauen: „Wurzeln meiner Spiritualität, meiner Hoffnung, meines Glaubens.“

17.00 Uhr: abschließender Gottesdienst in der Klosterkapelle

**VeranstalterInnen:** Eine Veranstaltung im Rahmen des steirischen Diözesan Jubiläums 2018.

**Kosten:** Freier Eintritt!

**Anmeldeschluss:** Keine Anmeldung erforderlich.

## Mutig die Liebe leben - wie Maria Magdalena

Frauenliturgie

Montag, 7. Mai, 19.07 Uhr (7 nach 7)

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

**Leitung:** Christa Bauer, Bäuerin, Gestaltpädagogin; Paula Schadler, Liturgieleiterin

**Anmeldeschluss:** Anmeldung erbeten!

### Frau – wir erinnern dich

Eine „Frauenmesse“

Freitag, 25. Mai, 19.00 bis 20.00 Uhr



Eine namenlose Frau (Mk 14,3-9) hat Jesus zum Christus gesalbt. Sein Versprechen, sich ihrer dort zu erinnern, wo das Evangelium verkündet wird, wollen wir in der Langen Nacht der Kirchen einlösen. Diese Veranstaltung wird als ein Beitrag vom Haus der Frauen im Rahmen des steirischen Diözesan Jubiläums und der Langen Nacht der Kirchen in der Pfarrkirche St. Johann/Herberstein gefeiert. Mit Brigitte Enzner-Probst (Konzeption) und Claudia Mitscha-Eibl (Komposition) hoffen wir, dass die biblischen Frauentexte sich tiefer in unsere Herzen singen.

Für ein gelungenes Feiern stellen wir einen Frauenchor zusammen und freuen uns, wenn Sie als Singbegeisterte mitwirken oder als MusikerIn den Chor begleiten!

Details dazu: siehe S. 8.

**VeranstalterInnen:** Im Rahmen der Langen Nacht der Kirchen und des steirischen Diözesan Jubiläums 2018.

**Kosten:** Freier Eintritt!

**Anmeldeschluss:** Für die Messe ist keine Anmeldung erforderlich. Für den Chor freuen wir uns über jede Anmeldung!

**Ort:** Pfarrkirche St. Johann/Herberstein

### Blick voraus

#### Frauenliturgien

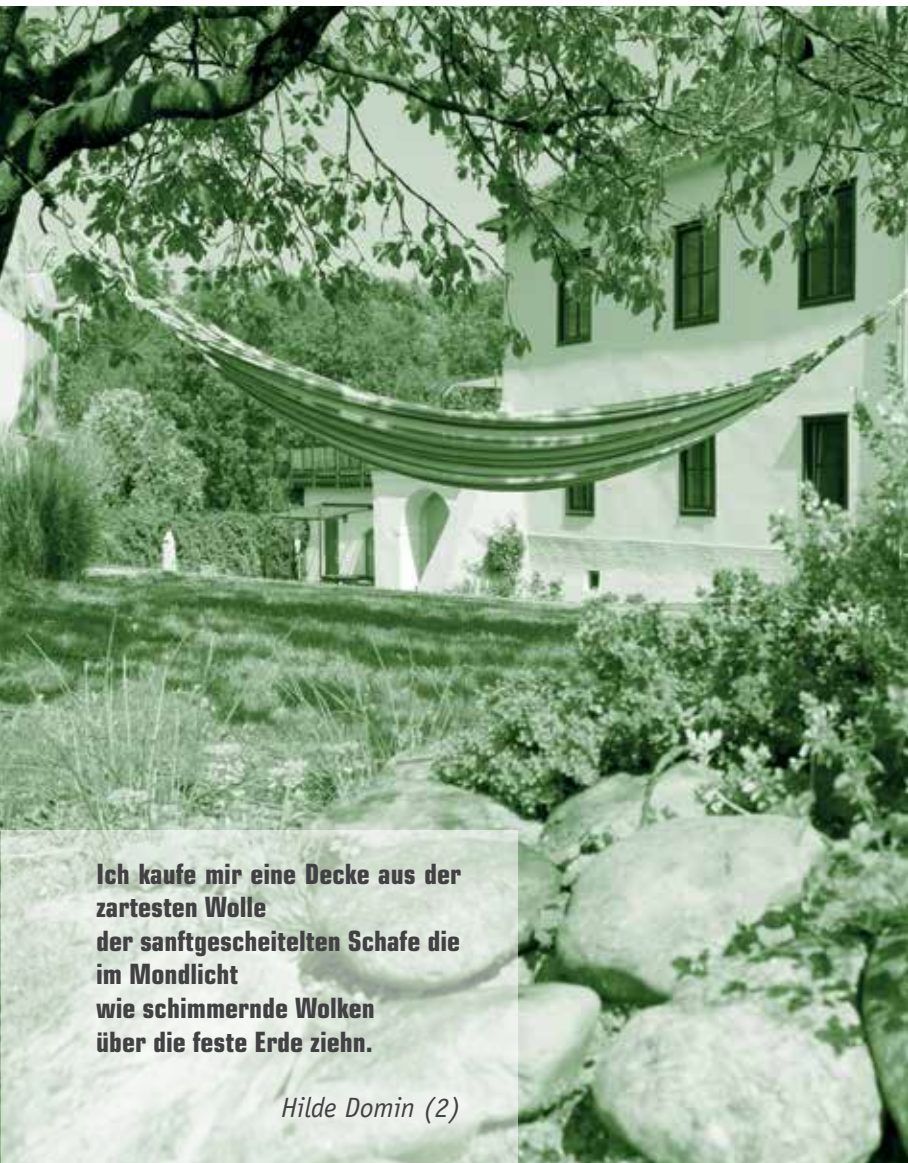
Einmal monatlich, montags, jeweils 19.07 Uhr (7 nach 7)  
11. Juni | 2. Juli | 13. August | 17. September

#### Tanzend meine Mitte finden | Kreistanztag

mit Barbara Koren

Samstag, 9. Juni, 9.00 bis 17.00 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im nächsten Heft!



**Ich kaufe mir eine Decke aus der  
zartesten Wolle  
der sanftgescheitelten Schafe die  
im Mondlicht  
wie schimmernde Wolken  
über die feste Erde ziehn.**

*Hilde Domin (2)*

Lebensgestaltung

---

### Nähe – Distanz – Verantwortung

Weiterbildung für Begleiterinnen

Samstag, 3. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

Auch für Urlaubsgäste, welche ganz individuell „Zeit für mich“ im Haus der Frauen verbringen, sind seit 2017 Begleiterinnen im Haus. An diesem Tag sind diese freiwillig engagierten Frauen zu einer Weiterbildung eingeladen, bei der es um ein spannendes Thema aus dem Bereich Kommunikation und Grenzen geht.

Diese Veranstaltung wird gefördert aus Mitteln des Innovationstopfes der Diözese Graz-Seckau.

**Leitung:** Monika Brolli, Begleiterin; Mag<sup>a</sup> Christa Kreimer, Bereichsleiterin urlauben; Mag<sup>a</sup> Angelika Reichl MBA, Management- und Ermutigungstrainerin, Pädagogin

**Kosten:** die Begleiterinnen sind Gäste des Hauses

**Anmeldeschluss:** 31. Jänner

### Jongoma – ein urweiblicher Weg

Kraftvoll Frausein, aufrecht und bewegt

Samstag, 10. Februar, 9.30 Uhr bis

Sonntag, 11. Februar, 13.00 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 Bewegungsabläufe mit dem alten Frauenwissen und mit Weisheiten aus Afrika kombiniert. Neben ausreichend Zeit für Begegnung, Stille und Bewegung erwartet Sie ein kraftvolles Ritual zum Frausein. „Raum schaffen für die Begegnung mit sich selbst, in Verbindung gehen mit der innewohnenden Kraft und Weisheit, sich vom Leben emporheben und in das Getragen-Sein sinken lassen. Aufstehen und Einstehen.“

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

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

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

**Anmeldeschluss:** 5. Februar

## (Un)Ruhestörungen

Männer erkunden ihre eigene Biografie

**URANIA**  
Bildung bewegt

Samstag, 17. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

Die eigene Biografie erkunden und Einsichten für das nachberufliche Leben gewinnen. Unser Leben besteht aus Phasen wie Kindheit, Jugend, Ausbildung, Familien- und Berufsleben usw., die unterschiedlich verlaufen sind. Es ist aufschlussreich, einerseits Rückschau zu halten, und andererseits neue Erkenntnisse für ein positives Bild des (sogenannten) Ruhestandes zu gewinnen.

Wer auf gut Bewältigtes und bewährte Strategien zurückgreifen kann, stärkt sich für die Herausforderungen des Alterwerdens. Aber Vorsicht! Die Beschäftigung mit der eigenen Biografie kann zu Einsichten führen und verursacht Bewusstsein!

**Zielgruppe:** Männer 55plus bzw. Pensionisten

**Leitung:** Dr. Heinrich Klingenberg, Biografietrainer, engagierter Ahnen- & Familienforscher

**VeranstalterInnen:** URANIA für Steiermark und Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

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

**Anmeldeschluss:** 14. Februar

## Tipps und Tricks für das neue Gartenjahr

Biogarten-Vortrag

Dienstag, 6. März, 14.30 bis 17.00 Uhr

Das Geheimnis gesunder Lebensmittel liegt im Boden! Im Biogartenvortrag der ORF Gartenexpertin Angelika Ertl-Marko geht es um die Lebensgrundlage Humus. Wie baut sich Humus eigentlich auf, was ist Humus und warum ist dieser so wichtig für unsere Lebensmittel? Wie kann ich die Humusbildung beschleunigen und wie gelingt es mir, dass mein gratis Bodenpersonal in meinem Garten bleibt und gute Arbeit leistet? Weiters gibt es Tipps rund um biologische Schädlingsbekämpfung, ätherische Öle im Garten und alles, was sie rund um den biologischen Garten wissen sollten.

**Leitung:** Ing<sup>in</sup> Angelika Ertl-Marko, ORF-Gärtnerin, Unternehmerin, Autorin

**Kosten:** € 29,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Kaffee-/Teejause)

**Anmeldeschluss:** 1. März



Monika  
Brolli



Christa  
Kreimer



Angelika  
Reichl

Foto: Anna  
Pailer



Andrea  
Walenta



Heinrich  
Klingenberg



Angelika  
Ertl-Marko

Foto: Marija  
Kanizaj

### VORTRAG: Ayurveda & Feldenkrais

Mit Leichtigkeit Energie tanken - wohlfühlen

Donnerstag, 8. März, 17.00 bis 18.30 Uhr

Steigende Belastungen im Beruf und in Beziehungen fordern uns täglich. Um den Anforderungen standzuhalten, ist es enorm wichtig, achtsam und liebevoll mit sich selbst umzugehen. Hierfür müssen wir wissen, was uns Kraft und Energie gibt und wo unsere Energieräuber liegen. In einem spannenden Vortrag lernen Sie die Grundprinzipien der ayurvedischen Harmonielehre – typgerechte Ernährung als eines der entscheidendsten Instrumente unserer Energiegewinnung – und die Feldenkrais Methode – Leichtigkeit in der Bewegung ohne Anstrengung - kennen. Für mehr Ausgeglichenheit, Vitalität und Lebensfreude.

**Leitung:** Gabriela Frühwirth, Feldenkrais Pädagogin, UpledgerCranioSacral Therapeutin, Delphintherapeutin; Mag<sup>a</sup> Klaudia Ortner, Ayurveda Ernährungsberaterin, Systemischer Coach

**Kosten:** € 18,00 Teilnahmebeitrag + € 7,00 ayurvedisches Abendessen

**Anmeldeschluss:** 5. März

### WORKSHOP: Ayurveda & Feldenkrais

Mit Leichtigkeit Energie tanken - wohlfühlen

Donnerstag, 8. März, 19.30 bis 21.30 Uhr

In diesem Workshop möchten wir Sie inspirieren, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster im Bereich Ernährung und Bewegung zu hinterfragen, und wir zeigen Ihnen Wege, wie Sie leicht umsetzbare Verhaltensänderungen in Ihren Alltag integrieren können. AYURVEDA – Erfahren Sie mehr über Ihren Konstitutionstyp. Was genau tut mir gut? Was steigert meine Energie und Lebensfreude? FELDENKRAIS und Beckenboden – Wie erreiche ich die natürliche Beweglichkeit mit Hilfe des Beckenbodens für den ganzen Körper? Wie erwecke ich meine verborgene Kraft in der Körpermitte für mehr Lebendigkeit und Wohlfühl?

**Leitung:** Gabriela Frühwirth, Feldenkrais Pädagogin, UpledgerCranioSacral Therapeutin, Delphintherapeutin; Mag<sup>a</sup> Klaudia Ortner, Ayurveda Ernährungsberaterin, Systemischer Coach

**Kosten:** € 24,00 Teilnahmebeitrag

**Anmeldeschluss:** 5. März



Gabriela Frühwirth  
Klaudia Ortner  
Doris Schwarzenberger  
Johannes Huber  
Elisabeth Daniel

## Strahlend schön mit Farbe und Stil

Farb- und Stilberatungsseminar

Freitag, 9. März, 8.30 bis 17.30 Uhr



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 und Accessoires Ihren persönlichen Stil finden, ist auch Inhalt dieses Seminars.

8.30 bis 12.30 Uhr, anschließend Mittagessen oder:  
13.30 bis 17.30 Uhr, danach Möglichkeit zum Abendessen, je Halbtage eine Einheit

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:** 6. März

## Alpha-Lauf

Seminar für Körper, Geist und Seele (auch für EinsteigerInnen)

Samstag, 17. März, 9.00 bis 17.00Uhr



Immer mehr Menschen sehnen sich nach Methoden zur aktiven Erholung und Meditation. Gleichzeitig möchten sie beim Laufen Freude und Entspannung erleben. In diesem Seminar erlernen Sie, wie der Alphalauf zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele beiträgt. Außerdem werden Entspannungs- und Atemtechniken vermittelt, die zu mehr Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit führen. Seminarinhalte:

- Zusammenhänge zwischen Laufen und Meditation entdecken
- Gemeinsame Naturerlebnisläufe
- Erlernen bzw. Verbessern des Alphalaufs
- Vorträge zu den Themen Bewegung und den vier Pfeilern der Gesundheit
- Dehnungs- und Entspannungsübungen

**Leitung:** Dr. Johannes Huber, Gründer von Alphalauf, Theologe und Lauftrainer; Mag<sup>a</sup> Elisabeth Daniel, Laufcoach und Yogatrainerin

**Kosten:** € 110,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen und Kaffee-/Teejause

**Anmeldeschluss:** 13. März

# Vom Suchen und Finden der Liebe

Abenteuer- Eheseminar

Samstag, 7. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Termine:

Samstag, 5. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr

Samstag, 26. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Bei ausgesprochenem Schlechtwetter findet der Tag ganz oder teilweise im Haus der Frauen statt.

**Mitzubringen:** festes Schuhwerk, Regenschutz, Getränke für unterwegs, GPS-fähiges Smartphone/Tablet mit Internetverbindung oder GPS-Outdoor-Gerät.

**Leitung:** Andreas Höfler, Referent für Eheseminare  
Michaela Höfler-Bauer, Referentin für Eheseminare

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

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

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

Ort: Treffpunkt: N47°12,890´ E15°49,150´ Haus der Frauen/ St. Johann b. H.



## Innere Reinigung mit der Kraft der Natur

Workshop: Wildkräuter-Frühlingskur

Donnerstag, 12. April,  
9.30 bis 15.30 Uhr



Zur Frühlingszeit schenkt uns die Natur reinigende Wirkstoffe zum Entgiften des Körpers und zum Wiederauffüllen der Reservoirs mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Bei einer kleinen Wanderung lernen wir die Wuchsorte einiger heilkräftiger Wildpflanzen und deren Inhaltsstoffe kennen. Unter Einbeziehung von Paracelsus- und Hildegard-Kuren sprechen wir über die Anwendung der Pflanzenteile und über die Herstellung von Oxymel und Tinkturen bzw. Kräuter-Ölen für die eigene Hausapotheke. Und wir verkosten einen selbst gemachten „Wildkräuter-Trank“.

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

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

**Kosten:** € 40,00 Teilnahmebeitrag inkl. Kurs-Unterlagen + € 13,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause)

**Anmeldeschluss:** 9. April

# ROSMANN

GROSSKÜCHEN

SERVICE FÜR DIE GASTRONOMIE

[www.rosmann.at](http://www.rosmann.at)



Michaela Höfler-Bauer  
und Andreas Höfler



Nikola  
Laube



Frauenfrühstück  
mit Gabriele Neuwirth,  
16. September 2017



Einführung in die  
Freiwilligenkoordination,  
20. September 2017

Reflexion der Begleiterinnen von urlauben individuell,  
22. September 2017



## Veranstaltungen Februar bis Mai 2018

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



Aus unserem Haus



## Veranstaltungen Februar bis Mai 2018

### Februar

	1.2. Traumtänze, <i>Vernissage</i>	51
	3.2. Nähe – Distanz – Verantwortung, <i>Weiterbildung für Begleiterinnen</i>	28
	6.2. Faschingskräpfen – allseits beliebt, <i>Kräpfen-Backkurs</i>	51
	6.2. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	52
ab	10.2. Jongoma – ein urweiblicher Weg, <i>Kraftvoll Frausein, aufrecht und bewegt</i>	28
	12.2. Die tanzende Ruach, <i>Frauenliturgie</i>	19
	14.2. Wer Hoffnung sät, wird Zukunft ernten, <i>Besinnungstag am Aschermittwoch</i>	19
	14.2. Trauercafé, <i>Begleitung bei Verlust und Tod</i>	46
	14.2. Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	46
	16.2. Geknetete Erde – individuell geformt, <i>Keramik-Workshop</i>	52
	16.2. Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzel sind wir Töne - gemeinsam ein Lied</i>	53
	17.2. „Mann, bist du gut, Frau!“ <i>Frauenfrühstück – Lesung &amp; Plauderei mit Marlies Herbsthofer</i>	47
	17.2. (Un)Ruhestörungen, <i>Männer erkunden ihre eigene Biografie</i>	29
	28.2. selbst.bewusst.sein, <i>Spiritueller Krafttag</i>	20

### März

	2.3. Gottes kostbares Geschenk, <i>Liturgiefeier zum Weltgebetstag der Frauen</i>	20
	5.3. Alte, verwirrte Menschen achtsam begleiten, <i>Validation – dreiteilige Seminarreihe</i>	47
	6.3. Tipps und Tricks für das neue Gartenjahr, <i>Biogarten-Vortrag mit Angelika Ertl-Marko</i>	29
	8.3. VORTRAG: Ayurveda & Feldenkrais, <i>Mit Leichtigkeit Energie tanken - wohlfühlen</i>	30
	8.3. WORKSHOP: Ayurveda & Feldenkrais, <i>Mit Leichtigkeit Energie tanken - wohlfühlen</i>	30
	9.3. Strahlend schön mit Farbe und Stil, <i>Farb- und Stilberatungsseminar</i>	31
ab	11.3. Basenfasten - federleicht, <i>Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen</i>	14
	13.3. Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	52
	14.3. Trauercafé, <i>Begleitung bei Verlust und Tod</i>	46
	14.3. Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	46
	17.3. Alpha-Lauf, Seminar für Körper, <i>Geist und Seele (auch für EinsteigerInnen)</i>	31
	16.3. Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzel sind wir Töne - gemeinsam ein Lied</i>	53



	20.3.	Stoffdruck mit Modeln und Schablonen, <i>Kreativworkshop</i>	53
	21.3.	Körndlbrot und „kreative Weckerl“, <i>Brotbacken neu gedacht</i>	54
	22.3.	„Sag’s mit deiner Handschrift“, <i>Workshop Schriftgestaltung</i>	54
	23.3.	Räuchern, <i>Workshop</i>	55
ab	23.3.	Heilsame Tage vor Ostern, <i>Urlaub miteinander für Frauen und Paare</i>	14
	24.3.	Judas, der Freund, <i>Spirituellem Impuls zu Ostern</i>	21

## April

	6.4.	Innehalten. Dasein. Weitergehen. <i>Meditations- und Achtsamkeitsübungen</i>	21
	7.4.	Vom Suchen und Finden der Liebe, <i>Abenteuer- Eheseminar</i>	32
	8.4.	Tanz in den Frühling, <i>Volkstanzcafé</i>	55
	10.4.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	52
	11.4.	Trauercafé, <i>Begleitung bei Verlust und Tod</i>	46
	11.4.	LAUDATO SÌ – Fotoausstellung, <i>Vernissage</i>	56
	11.4.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	46
	12.4.	Innere Reinigung mit der Kraft der Natur, <i>Workshop: Wildkräuter-Frühlingskur</i>	33
	13.4.	Auch das Sterben gehört zum Leben, <i>Buchpräsentation und Lesung</i>	22
ab	14.4.	Auch das Sterben gehört zum Leben, <i>Workshop zum gleichnamigen Buch</i>	23
	18.4.	Gartl’n, <i>Vortrag und Gespräch</i>	42
	20.4.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	53
ab	21.4.	Mich allein auf den Weg machen, <i>Einführung ins Alleine-Pilgern für Frauen</i>	24
	21.4.	Yoga, <i>Seminar mit Gongmeditation</i>	42
ab	22.4.	Lebensqualität im Alter – LimA, <i>urlaub miteinander – für Frauen und Paare über 60</i>	15
	23.4.	Den Weg des Herzens gehen & Heilung erfahren, <i>Frauenliturgie</i>	24
	24.4.	Erinnern und bewahren, <i>Erzählcafé für Seniorinnen</i>	48
	27.4.	Gemütlicher WochenausKLING, <i>Jodelnachmittag</i>	56

## Mai

	4.5.	„An der Pforte läuten bitte“, Tag der offenen Tür im benachbarten Kloster St. Gabriel	25
ab	4.5.	Wohlfühlwochenende, Urlaub miteinander für Frauen	15
	5.5.	Frauen.Emotionen.Politik. Frauenfrühstück	48
	5.5.	Vom Suchen und Finden der Liebe, Abenteuerseminar – Ehe-seminar	32
	7.5.	Mutig die Liebe leben – wie Maria Magdalena, Frauenliturgie	25
	9.5.	Trauercafé, Begleitung bei Verlust und Tod	46
	9.5.	Tauschen fördert Talente, Talentenetz Oststeiermark	46
	15.5.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, Tarockabend	52
	17.5.	„Umbruch: Geist und Erneuerung“, RegiobühneWeiz	49
	25.5.	Frau – wir erinnern dich, Eine „Frauenmesse“	26
	26.5.	Vom Suchen und Finden der Liebe, Abenteuerseminar – Ehe-seminar	32
ab	27.5.	Wohlfühltag, Urlaub miteinander für Frauen	16
ab	27.5.	Fasten mit Pferdeglück, Fastenwoche inklusive Energearbeit mit Pferden	16



Frauen aus St. Magdalena ob Judenburg  
26. September 2017



Singen is unsre Freud,  
mit Barbara Hatzl und  
Fritz Frohofer  
5. Oktober 2017



Mittagstisch der VS St. Johann,  
4. Oktober 2017



Forum Katholische Erwachsenenbildung  
mit Bischof Wilhelm Krautwaschl,  
13. bis 14. November 2017



Herbstfeuer mit Waltraud  
Amesbauer-Fabsits,  
24. Oktober 2017



Wohlfühlwochenende mit Monika Brolli,  
28. Oktober 2017

# haus der frau

erholungs- und bildungszentrum



Wohlfühltag mit Maria Eder-Schützenhöfer,  
11. Oktober 2017



Tanze deine Lebensfreude  
mit Roswitha M. Windisch-Schnattler,  
20. Oktober 2017



Im Wenigen die Fülle entdecken – Fasten  
nach der Buchinger/Lützner-Methode,  
11. November 2017

### Gartl'n

Vortrag und Gespräch

Mittwoch, 18. April, 14.00 bis 17.30 Uhr

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

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

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

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

**Anmeldeschluss:** 13. April

### Yoga

Seminar mit Gongmeditation

Samstag, 21. April, 9.00 bis 17.30 Uhr

Yoga ist die Anwendung von klassischen indischen Körperübungen. Sanft verbessern wir Gelenkigkeit, Energie und Wohlbefinden. Die Zellen werden vermehrt durchblutet und gut mit Sauerstoff versorgt. Und weil Körper, Geist und Seele einen Zusammenhang bilden, wird mehr Lebensfreude gespürt. Meine sanfte Interpretation von Yoga ist besonders geeignet bei Erschöpfung, nach Burn-out, in körperlichen und seelischen Regenerationsphasen, oder auch bei höherem Alter.

Der Unterricht richtet sich nach den Möglichkeiten und Bedürfnissen der TeilnehmerInnen. Den krönenden Abschluss bildet ein Gong-Klangbad.

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:** 18. April

**Blick voraus**

**Begabung und Gabe träumend erkennen** | Traumseminar  
mit Ute Karin Höllrigl  
Freitag, 1. Juni, 16.00 Uhr bis  
Sonntag, 3. Juni, 13.00 Uhr

**Fisch und Meeresfrüchte** | Kochkurs für Männer mit  
Haubenkoch Hans Wöls  
Donnerstag, 21. Juni, 14.00 bis 21.00 Uhr

**Gemeinsam auf dem Weg** | Frauenfußwallfahrt nach  
Mariazell  
Mittwoch, 22. August bis Freitag, 24. August

**Strahlend schön mit Farbe und Stil** | Farb- und  
Stilberatung  
Freitag, 28. September, 8.30 – 12.30 Uhr oder  
13.30 – 17.30 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im  
nächsten Heft!

**„Ohne Herkunft keine Zukunft – Familie und Lebensweg“**  
*Aufstellungsseminar*

Seminarleitung: **Christine Rössl**  
[www.symekom.at](http://www.symekom.at)



Im Haus der Frauen 8222 St. Johann b. Herberstein 7  
Zimmerreservierung: Telefon: 03113/2207

- Einsicht in die Ordnungen des Familiensystems nehmen
- Lösungen erkennen und mit mentaler Hilfe umsetzen

Seminartermin: **23.02.2018 bis 24.02.2018**

Freitag, 16.00 bis 20.00 Uhr und Samstag, 9.00 bis 18.00 Uhr

Kosten: € 160,00 inkl. Mittagessen und Jause



Christoph  
Harb



Bernadette  
Beiwl-Kletzer

## Müssen wir denn glücklich sein?

16. bis 17. März 2018: Frühjahrsakademie Stift Vorau

### Freitag, 16. März 2018, 19.00 – 21.00 Uhr

Die Frage, ob wir glücklich sein müssen, steht im Mittelpunkt der 9. Frühjahrsakademie. Die Antwort auf diese Frage wird sehr verschieden ausfallen.

- **Kurzlesung** von Dr. Franz Schuh, Philosoph, Autor und Literaturkritiker, Wien: „**Fortuna. Aus dem Magazin des Glücks**“
- Anschließend **Interview** mit Dr<sup>in</sup> Maria Katharina Moser, Evangelische Pfarrerin von Wien-Simmering mit dem Autor zum Thema
- **Podiumsdiskussion**

Moderation: Mag. Karl Mittlinger, Erwachsenenbildner, Graz

### Samstag, 17. März 2018, 9.00 – 16.30 Uhr

- **Morgenlob** mit Rudolf Leichtfried, Kapuzinerbruder & Exerzitienleiter
- **Impulsreferate und Workshops:**
  - Das Glück meiner Kindheitsträume leben!**  
Mag<sup>a</sup> Margrit De Colle, Bio-Blumenbäuerin „Vom Hügel“ & Soziologin, Erbersdorf;  
Bruder Rudolf Leichtfried OFM<sup>Cap</sup>, Kapuzinerbruder & Exerzitienleiter im Kloster Irnding, Ennstal
  - Wir DÜRFEN und KÖNNEN glücklich sein – ein medizinisch-therapeutisches Rezept**  
Dr<sup>in</sup> Sera Wolf, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Graz

Moderation: Mag<sup>a</sup> Anna Pfleger MBA, Leiterin Haus der Frauen, Erholungs- und Bildungszentrum, Diözese Graz-Seckau, St. Johann/Herberstein

**VeranstalterInnen:** Chorherrenstift Vorau, Haus der Frauen - Erholungs- und Bildungszentrum und Marktgemeinde Vorau

**Anmeldung:** Bildungshaus Stift Vorau,  
bildungshaus@stift-vorau.at, Tel.: 03337/2815-0

**Tagungsgebühr:** € 22,00 für die gesamte Akademie,  
€ 10,00 für Freitag, € 18,00 für Samstag



**Ich schließe die Augen und hülle mich ein  
in das Vlies der verlässlichen Tiere.  
Ich will den Sand unter den kleinen Hufen spüren  
und das Klicken des Riegels hören  
der die Stalltür am Abend schließt.**

*Hilde Domin (3)*

**Gesellschaft & Generationen**

---

## Trauercafé

Begleitung bei Verlust und Tod

Mittwoch, 14. Februar, 17.00 bis 19.00 Uhr

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

„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.

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

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

**Kosten:** € 5,00 Teilnahmebeitrag inkl. 1 Getränk

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

## Tauschen fördert Talente

Talentednetz Oststeiermark

Mittwoch, 14. Februar, 19.00 Uhr

Weitere Termine:

Mittwoch 14. März, 19.00 Uhr

Mittwoch 11. April, 19.30 Uhr

Mittwoch 9. Mai, 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.

**Leitung:** Maria Prem, ehemalige Entwicklungshelferin und Projektkoordinatorin, (Tel. 03113/2077, [talentednetz@gmx.at](mailto:talentednetz@gmx.at))

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Anmeldeschluss:** Keine Anmeldung erforderlich.



## „Mann, bist du gut, Frau!“

Frauenfrühstück - Lesung & Plauderei mit Marlies Herbsthofer

Samstag, 17. Februar, 8.30 bis 11.30 Uhr

Um 8.30 Uhr beginnen wir mit einem köstlichen Haus-der-Frauen-Frühstück. Dabei wird Sie Marlies Herbsthofer mit kurzen Texten aus den 25 bunten, humorvollen Geschichten ihres Buches begleiten. Turbulent gestaltet sich das Leben der Autorin: Da sind zwei Kinder, die längst schon Schultüte mit Smartphone getauscht haben. Sie setzt sich mit dem eigenen Älterwerden auseinander und wie es sich anfühlt, seine Grenzen der Belastbarkeit immer aufs Neue auszutesten. Außerdem wirft sie einen Blick auf den ganz normalen „Alltagswahnsinn“ und macht sich Gedanken über Gesellschaftsphänomene.

**Leitung:** Marlies Herbsthofer, Autorin & Bloggerin

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

**Anmeldeschluss:** 14. Februar

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

## Alte, verwirrte Menschen achtsam begleiten

Validation – dreiteilige Seminarreihe

Montag, 5. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Termine:

Teil 2: Montag, 9. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

Teil 3: Montag, 7. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr



Validation nach Naomi Feil ist ein Weg zum wertschätzenden, verständnisvollen und würdevollen Umgang mit alten, desorientierten Menschen (meist mit der Diagnose Demenz). In dieser Seminarreihe lernen Sie die Grundlagen, Prinzipien und Ziele der Validation näher kennen, das Verhalten der betroffenen Personen besser zu verstehen, die einzelnen Stadien der Desorientierung zu erkennen und die entsprechenden Validationstechniken anzuwenden. Da der Seminarinhalt aufbauend ist, kann diese Reihe nur im Gesamten gebucht werden. Nutzen Sie diese Veranstaltung auch für Ihre berufliche Weiterbildung.

**Leitung:** Roswitha Maria Windisch-Schnattler DGKS, zert. Validationstrainerin, Dipl. Familien- und Lebensberaterin

**Kosten:** € 190,00 Teilnahmebeitrag inkl. Seminarunterlagen und € 39,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/ Teejause für alle drei Termine

**Anmeldeschluss:** 28. Februar

### Erinnern und bewahren

Erzählcafé für Seniorinnen

Dienstag, 24. April, 14.30 bis 17.00 Uhr

Der Frühling ist da.... ein Ahnen beflügelt unser Herz! Und die Arbeit beginnt wieder im Garten und auf dem Feld. Wie habe ich diese Zeit früher erlebt? Erinnern wir uns gemeinsam an damals....

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

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

**Anmeldeschluss:** 19. April

### Frauen.Emotionen.Politik.

Frauenfrühstück

Samstag, 5. Mai, 8.30 bis 11.30 Uhr

Um 8.30 Uhr beginnen wir mit einem köstlichen Hausder-Frauen-Frühstück. Anschließend wird uns eine kompetente Frau in die spannende Thematik Frauen und Politik einführen. Demokratische Systeme leben immer von einer guten Kultur des Miteinanders. Politische Fragen werden aber meist emotional behandelt. Welche Chancen und Risiken gehen damit einher? Was können wir Frauen zu einem gerechteren Zusammenleben beitragen? Wie könnten wir helfen, Wege zur Verständigung, zur sozialen Kommunikation und zur Versöhnung zu ebnen?

**Leitung:** Dr<sup>in</sup> Paloma Fernández de la Hoz, Sozialhistorikerin, Sozialethikerin und Pädagogin, langjährige Mitarbeiterin der Katholischen Sozialakademie Österreichs

**Kosten:** € 22,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Frühstücksbuffet)

**Anmeldeschluss:** 2. Mai



Christa  
Bauer



Paloma  
Fernandez  
de la Hoz

## „Umbruch: Geist und Erneuerung“

RegiobühneWeiz

Donnerstag, 17. Mai, 14.30 bis 17.00 Uhr



Die RegiobühneWeiz findet vom 14. bis 20. Mai 2018 statt und widmet sich dem Thema „Umbruch: Geist und Erneuerung“. Das Haus der Frauen präsentiert sich gemeinsam mit der kfb vom Dekanat Weiz und der diözesanen Frauenkommission mit Mitmachaktionen und einem Markt der Innovationen.

**Mit dabei:** Barbara Koren, Kreistanzleiterin, mit Kreistänzen; Melanie Kulmer, BEd, Religionslehrerin, mit heilsamem Singen; Margit Schuller, Dipl. Klang- und Religionspädagogin, mit Klangschalen-Meditation  
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**VeranstalterInnen:** Eine Veranstaltung im Rahmen des Diözesanen Jubiläums 2018.

**Kosten:** Freier Eintritt!

**Anmeldeschluss:** Keine Anmeldung erforderlich.

**Ort:** Weiz

## Seminar – „Die innere Freude finden“

Freitag, 9. März bis Sonntag, 11. März 2018

Nimm dir drei Tage Auszeit, um in deine Mitte zu kommen, die effizientesten Körperübungen, Meditationen und Achtsamkeitstechniken aus verschiedenen Traditionen zu erlernen und Lebensfreude und eine ganz persönliche Praxis mit nach Hause zu nehmen. Für die Teilnahme am Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



**Leitung:** Dr<sup>in</sup> Gilda Wüst, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Yogalehrer-Weiterbildungsleiterin für Senioren-Yoga und Gesundheits-Yoga, Meditationslehrer-Ausbildungsleiterin, Schulungsleiterin Yoga fürs Leben und Buchautorin.



**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte und Sitzkissen (falls vorhanden)

**Kosten:** € 240,00 Teilnahmebeitrag plus € 111,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 121,00 im Einbettzimmer.

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.innerjoy.at](http://www.innerjoy.at), [info@innerjoy.at](mailto:info@innerjoy.at) oder 0664 350 70 38.

**Anmeldeschluss:** 2. März 2018



**Aber ich liege in Vogelfedern,  
hoch ins Leere gewiegt.  
Mir schwindelt. Ich schlafe nicht ein.  
Meine Hand  
greift nach einem Halt und findet  
nur eine Rose als Stütze.**

*Hilde Domin (4)*

## Lebenskultur & Kreativität

## Traumtänze

Vernissage

Donnerstag, 1. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

„Ausgehend von den noch ungeborenen Bildern in mir, wird mir die leere Leinwand zur Inspiration, ans Licht zu holen, was sich zeigen will. Sie ist Projektionsfläche für die Gestalten aus dem Unbewussten, die sich wie im Traum zu konkreten Bildern verdichten. Im Schaffensprozess des Malens und Zeichnens mit Acrylfarben und verschiedenen Mischtechniken entfalten diese Bilder allmählich ihre sichtbare Gestalt. Sie sind mir Weggefährten, enthalten Botschaften und Lebensthemen und ermutigen mich, dem schöpferischen Prozess zu vertrauen.“



**Künstlerin:** Maria Weber, Pädagogin, Psychotherapeutin

**Dauer der Ausstellung:** bis 6. April 2018

## Faschingskrapfen – allseits beliebt

Krapfen-Backkurs

Dienstag, 6. Februar, 14.00 bis 18.00 Uhr

Wer liebt sie nicht, diese flaumigen Köstlichkeiten, die in jeder Küche ohne aufwändige Hilfsmittel hergestellt werden können. Lassen Sie sich an diesem Nachmittag in die Kunst des Krapfenbackens einführen und zaubern Sie unter fachkundiger Anleitung Faschings- und Bauernkrapfen zum gleich Genießen und als Kostproben für zu Hause.

**Mitzubringen:** Schürze, Behälter für Kostproben

**Leitung:** Brigitta Haas, Seminarbäuerin, begeisterte Krapfenbäckerin

**Kosten:** € 40,00 Teilnahmebeitrag inkl. Lebensmittelkosten, Seminarunterlagen und Kaffee/Tee

**Anmeldeschluss:** 31. Jänner



Maria  
Weber



Brigitta  
Haas

## Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen

Tarockabend

Dienstag, 6. Februar, 18.00 bis 23.00 Uhr

Weitere Termine:

Dienstag, 13. März, 18.00 bis 23.00 Uhr

Dienstag, 10. April, 18.00 bis 23.00 Uhr

Dienstag, 15. Mai, 18.00 bis 23.00 Uhr



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 vom Verein *Wir für das Haus der Frauen*

**Kosten:** € 7,00 Teilnahmebeitrag

**Anmeldeschluss:** jeweils ein Bürotag vor dem Termin bis 12.30 Uhr

## Geknetete Erde – individuell geformt

Keramik-Workshop

Freitag, 16. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

Aus Ton werden Gebrauchsgegenstände oder Dekoratives für Haus und Garten geformt. Wir lernen die Grundzüge der Modellier- und Aufbaukeramik. Das angenehme Ambiente des Hauses und das kreative Arbeiten mit dem weichen Werkstoff lassen uns zu innerer Ruhe kommen.

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

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

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

**Anmeldeschluss:** 13. Februar



Barbara Hatzl



Nikola Laube



Melanie Kulmer



Johanna Schadler

## Die heilsame Kraft des Singens

Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 16. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

Weitere Termine:

Freitag, 16. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Freitag, 20. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

Beherrztes Singen ist ein Gesundheitsexilier 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 BEd., Religionslehrerin, Singleleiterin für Heilsames Singen

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

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

## Stoffdruck mit Modeln und Schablonen

Kreativworkshop

Dienstag, 20. März, 10.00 bis 17.00 Uhr

Textilien selbst zu bedrucken liegt wieder im Trend. Sie können Ihre kreativen Seiten und Ideen entfalten, ob als AnfängerIn oder Fortgeschrittene/r. Zum Bedrucken eignen sich helle Stoffe wie Leinen, Baumwolle, Viskose oder Seide: bitte vorwaschen (kein Weichspüler!) und bügeln. Sie können auch fertige Stücke wie Tischtücher, Schürzen, Taschen usw. bedrucken oder eine „Weihdecke“ für den Osterkorb gestalten.

**Mitzubringen:** Stoffe, Maßband, Stecknadeln, Schere, Küchenrolle, Arbeitsschürze, Stoffreste für Probedruck, ca. 2 cm breite Flachpinsel, Stoffmalfarben (auch vor Ort erwerbbar, ebenso einiges Stoffmaterial), weiches Tuch zur Unterlage

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

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

**Anmeldeschluss:** 15. März

### Körndlbrot und „kreative Wecker!“

Brotbacken neu gedacht

Mittwoch, 21. März, 14.00 bis 18.00 Uhr

Brot und Gebäck mit Ölsaatenmehlen und außergewöhnlichen Zutaten stehen heute auf dem Programm. Das ist gesundes Brot in neuer Form.

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

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

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

### „Sag's mit deiner Handschrift“

Workshop Schriftgestaltung

Donnerstag, 22. März, 10.00 bis 15.00 Uhr

„Das trägt ganz ihre/deine Handschrift“ sagt man, wenn man die Unverkennbarkeit eines Werkes und des dahinter stehenden Menschen anspricht. Ist doch die Handschrift Ausdruck der Persönlichkeit eines jeden Menschen. In Zeiten von E-Mails, SMS und gedruckten Texten bewirken handgeschriebene Zeilen gewiss bei jedem Anlass viel Freude bei der Empfängerin, beim Empfänger. Eingeladen sind Frauen und Männer, die gerne handschriftlich gestalten.



**Mitzubringen:** Wenn vorhanden, Schreibfedern – werden aber auch bereitgestellt.

**Leitung:** Sophie Renz, Papierfachhändlerin i.R., leidenschaftliche Handschriftschreiberin

**Kosten:** € 25,00 Teilnahmebeitrag inkl. Materialkosten + € 13,00 Verpflegung (Mittagessen, Kaffee-/Teejause)

**Anmeldeschluss:** 19. März

## Räuchern

Workshop

Freitag, 23. März, 14.00 bis 18.00 Uhr

Kräuter und Pflanzen zeigen uns den Lauf des Lebens: Sie sprießen aus der Erde, wachsen, erblühen und erfreuen uns mit ihrer Schönheit. Sie lassen uns die Fülle spüren, wenn sie uns ihre reifen Früchte darbieten und konfrontieren uns mit dem Abbau der Lebenskraft und schließlich mit dem totalen Rückzug und Vergehen des Lebens – um dann, nach einer Phase der Ruhe wieder neu zu entstehen. Durch das Verbrennen verschiedener Pflanzen können wir uns deren Kräfte zu Nutze machen. In diesem Workshop widmen wir uns dem Frühling – einer Zeit des Neubeginns und der Lebensfreude.

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

**Kosten:** € 25,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause; € 7,00 Abendessen inkl. 1 Getränk gegen Voranmeldung möglich

**Anmeldeschluss:** 20. März

## Tanz in den Frühling

Volkstanzcafé

Sonntag, 8. April, 14.00 bis 18.00 Uhr

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

**Leitung:** Fritz Froihofer, Tanzleiter der ARGE Volkstanz Steiermark; Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Tanzpädagogin

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

**Anmeldeschluss:** 4. April



Margarethe Auer



Sophie Renz



Alexandra Koch



Fritz Froihofer



Barbara Hatzl

## LAUDATO SÌ - Fotoausstellung

Vernissage

Mittwoch, 11. April, 17.30 bis 19.30 Uhr

Der Grazer Fotograf Ernst Zerche bringt von seinen Projektreisen nach Afrika, Asien und Lateinamerika immer wieder fotografische Meisterwerke mit nach Hause. Mit ausgewählten Fotos versucht er in seiner aktuellen Ausstellung LAUDATO SÌ eine Annäherung an den großartigen Text der gleichnamigen Enzyklika von Papst Franziskus. Themen wie die ungerechte Verteilung von Ressourcen und Umweltzerstörung, aber auch Lebensfreude, Menschenwürde, Gemeinschaft und die Schönheit der Natur werden auf beeindruckende Weise sichtbar.



**Dauer der Ausstellung:** bis 2. Mai 2018.

**Künstler:** Ernst Zerche, Referent für Weltkirche und Mission im Welthaus der Diözese, freiberuflich Bildschaffender

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

**Anmeldeschluss:** Um Anmeldung wird gebeten!

## Gemütlicher WochenausKLANG

Jodelnachmittag

Freitag, 27. April,  
14.30 bis 18.00 Uhr



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

**Leitung:** Herbert Krienzer, Jodllehrer vom Steirischen Volksliedwerk; Dr<sup>in</sup> Nikola Laube, Jodellehrerin vom Steirischen Volksliedwerk

**VeranstalterInnen:** in Zusammenwirken mit dem Steirischen Volksliedwerk

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

**Anmeldeschluss:** 24. April

**Blick voraus**

**Aus der Blumenwiese** | Blumenwerkstatt mit Margrit de Colle  
Mittwoch, 13. Juni, 10.00 bis 16.00 Uhr

**Die Stimme der Frauen** | Singworkshop mit Eva Campbell  
Freitag, 10. August bis Sonntag, 12. August

**Wieder einmal kräftig singen** | Singtag  
Dienstag, 18. September, 9.00 bis 17.00 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im nächsten Heft!

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

Zweisamkeit genießen ... in einer unvergesslichen, wohltuenden und belebenden Atmosphäre nach dem weltweit anerkannten Konzept von Marriage Encounter ... und das Vertrauen zueinander stärken



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

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

**Termin:** 20. bis 22. Juli 2018 im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum, St. Johann/Herberstein

**Weitere Infos und Anmeldung unter:**

[www.glueckliche-beziehung.at](http://www.glueckliche-beziehung.at) oder  
[www.marriage-encounter.at](http://www.marriage-encounter.at)  
und/oder beim Ehepaar Waltraud & Otto Gether,  
Tel.: 0664/245 38 50.



Ernst  
Zerche



Herbert  
Krienzer

Nikola  
Laube

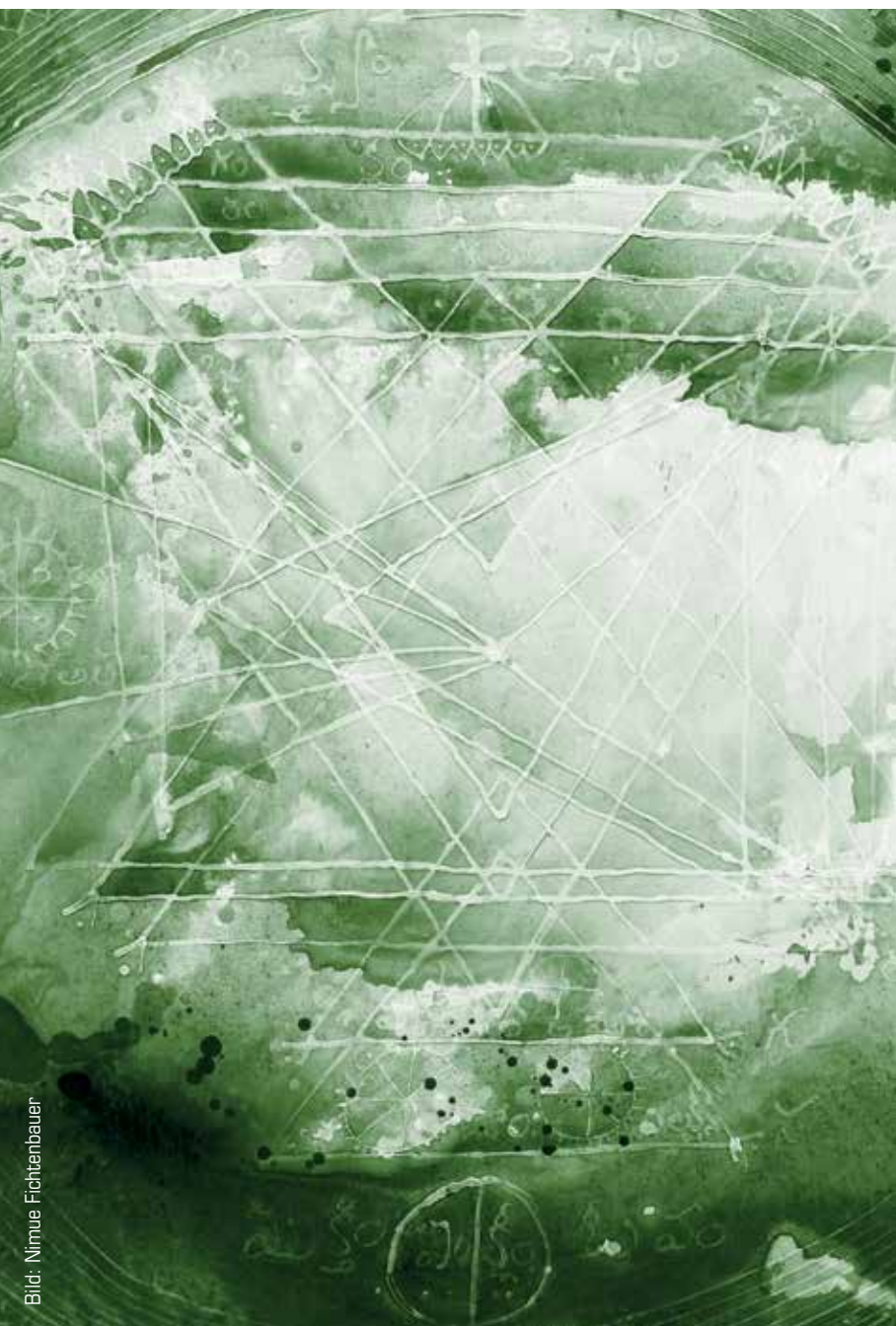


Bild: Nimue Fichtenbauer

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. 50 min)

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)
- Einführung 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

### Wendezeiten 2.0

Aufgrund des großen Erfolges wird es unsere Veranstaltungsreihe „Wendezeiten“ auch 2018 wieder geben.

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

Impulse und Talkrunden sollen dazu dienen, den Frauen wertvolle Tipps und Informationen näher zu bringen, um Entscheidungen in Wendezeiten gut treffen zu können und bei Kräften zu bleiben.



### Herzliche Einladung zu unseren Abendveranstaltungen

in **Judenburg**, Do 22. März 2018

in **Liezen**, Do 17. Mai 2018

in der **Südoststeiermark** (Ort und Termin waren zu Redaktionsschluss leider noch nicht bekannt)

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

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

[www.welt-der-frau.at](http://www.welt-der-frau.at)

[anmeldung@welt-der-frau.at](mailto:anmeldung@welt-der-frau.at)

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

### kfb-Dekanatsbildungstage 2018

Frauen sind mit einer Vielzahl an Herausforderungen konfrontiert, mit denen sie umgehen müssen bzw. lernen müssen umzugehen. Der Spagat zwischen Beruf – Familie – Pflegeaufgaben – Teilhabe an der Gesellschaft will gemeistert werden. Diese vielen (von der Gesellschaft erwarteten) Frauenrollen bergen Gefahr, dass sich Frauen darin verlieren. Begegnen wir uns daher einander stärkend, machen wir uns Mut, leben wir Solidarität. Bei den kfb-Dekanatsbildungstagen:



Nähere Informationen zu den Terminen finden Sie unter <http://kfb.graz-seckau.at/>.

### Kontakt:

Bernadette Weber

0316/8041-257

[bernadette.weber@graz-seckau.at](mailto:bernadette.weber@graz-seckau.at)



## VEREIN *Wir für das Haus der Frauen*

### Dank und Bitte

Seit Mai 2004 engagiert sich der Verein für das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum und bittet dabei um Ihre Unterstützung. Da es uns leider nicht möglich ist, Ihnen allen persönlich für ihre Hilfe zu danken, sagen wir auf diesem Weg ein herzliches **DANKE**: für Ihre **Spenden einschließlich freiwilliger Mitgliedsbeiträge** von € 10,00, für die Mithilfe bei der Herstellung und für den Bezug von Artikeln der Bausteinaktion, für jede **ehrenamtliche Mitarbeit** im Verein und für das Bildungshaus!



Ein großer Dank gilt dabei auch allen Frauen und Männern, die helfen, die **Böschung beim Haus der Frauen** weiter erblühen zu lassen! Gerne nimmt die Gartengruppe neue MitarbeiterInnen auf: Im März 2018 etwa werden viele Staudenblumen gepflanzt und dafür HelferInnen und Pflanzen gebraucht. Falls Sie etwas aus Ihrem Garten abgeben können, fordern Sie bitte die Pflanzliste an. Kontakt: Mag<sup>a</sup> Trude Sommerbauer, Obfrau des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*, Mail: [trude.sommerbauer@aon.at](mailto:trude.sommerbauer@aon.at), Tel.: 0676/6702401.

Bitte vormerken: Alle ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sind am 15. Juni 2018 herzlich zum **Dankeschön-Fest** im Haus der Frauen eingeladen (siehe Seite 65).

### Unterstützungsfonds Mirjam

Wenn Sie für dringend notwendige Erholung und Neuorientierung im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum finanzielle Unterstützung brauchen oder Menschen darauf aufmerksam machen wollen, wenden Sie sich bitte an Mag<sup>a</sup> Barbara Hatzl, Geschäftsführerin des Vereins (Kontakt: siehe nächste Seite, Bestelladresse).

### **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.

**Bitte weiter sammeln:** leere EZA/FAIRETRADE-Kaffeepackungen, Stoffe für Kochschürzen sowie Dirndlstoffe und kleine Knöpfe (Karte mit Namen, Adresse und Telefonnummer beilegen). Als Dankeschön verlosen wir wieder Bausteinartikel.

## AUS UNSERER BAUSTEINAKTION

Mit besonderen Dingen sich selbst und anderen Freude bereiten und gleichzeitig das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum unterstützen: schön und nachhaltig. Wir freuen uns auf Ihre Bestellung und sagen Danke!

**Billett-Serie:** Unsere qualitätvollen Billetts eignen sich für viele Anlässe! Stückpreis: € 1,90 (10 Stück + 1 gratis); Billetts zum Sonderpreis und Billetts C. Kokol: € 1,00.

Seit Herbst 2017 neu im Sortiment:

- Nr. 45, Maria Vötsch, Engel *weiblich gestärkt*
- Nr. 46 – 49, Fotos Margrit De Colle, Blumenbilletts für jede Jahreszeit
- 4 Geburtstagsbilletts mit Texteingdrucken von Christa C. Kokol



### Mutworte

Kleinschrift mit heiter-besinnlichen Erzählungen aus dem Jahreskreis von Christa Carina Kokol; Stückpreis: € 5,80

### Kleinschriftenreihe Herzensworte

Band 1 – 3, Glückwünsche / Für schwere Zeiten / Im Jahreskreis: Christa C. Kokol; Stückpreis: € 5,80

Band 4, Frauentexte – Segenswünsche: Texte verschiedener Autorinnen; Stückpreis: € 6,20; alle vier Bände im Set: € 20,00; 5er-Set Kleinschriften (Herzens- und Mutworte): € 25,00

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

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

### Kochbuch Häferlgespräche

Der beliebte Kochbuch-Klassiker; Stückpreis € 18,00; ab 10 Stück € 16,00

### Gesundheit und Genuss. Häferlgespräche Spezial

Schmackhafte Rezepte für basenreiche Speisen ohne Gluten, Milch, Ei, Hefe, Zucker, Soja, Fisch, Fleisch und Cholesterin. Stückpreis € 18,00; ab 10 Stück € 16,00

**Weitere Artikel:** Originelle Taschen aus Kaffeepackungen, Flaschendirndl, Kochschürzen, Zünder- und Grußkartenserie, handgestrickte Wollsocken, -fäustlinge und -decken, Kräuter-Dinkelspelz- oder Zirbenspan-Polster, 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

---

### Ausgezeichnet

Wir sind sehr stolz! Das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum wurde am 16. November bei einer festlichen Verleihung im Franziskanerkloster in Graz mit dem Diözesanen Umweltpreis 2017, Sonderpreis für Schöpfungsverantwortung mit Freude und Know-how ausgezeichnet.

Der Diözesane Umweltpreis stand heuer ganz im Zeichen von „wachsen lassen“ und wurde vom Arbeitskreis Nachhaltigkeit der Diözese Graz-Seckau ausgeschrieben. Der Preis ist eine Auszeichnung für all jene, die sich mit zahlreichen Initiativen engagieren, um die Schöpfung für nachkommende Generationen zu bewahren.



### Vorgestellt: Herzensmenschen

Monika Brolli und Paula Schadler sind seit 20 Jahren bei uns ehrenamtlich als Begleiterinnen tätig und führen dies gerne auch weiterhin aus. Vielen lieben Dank dafür! Ein großes Danke auch an Elisabeth Jagoditsch, ebenfalls jahrelange Begleiterin, die sich am 10. November 2017 ganz offiziell aus diesem Ehrenamt verabschiedet hat. Liebe Frauen, ihr alle drei habt diese wunderbare Gabe, sehr einfühlsam auf Menschen zu- und einzugehen. Viele Frauen habt ihr in diesen Jahren begleitet, getröstet, mit ihnen gelacht und vielleicht auch neue Wege aufgezeigt. Ihr seid wahre Herzensmenschen!



### Dankeschön-Fest

Die lebendige Gemeinschaft in unserem Haus, zahlreiche Angebote, die wir leisten, unsere schön gestalteten Aussenanlagen – vieles von dem wäre in dieser Form



nicht möglich ohne unsere Freiwilligen, die uns großartig unterstützen! Die Formen der Mitarbeit sind vielfältig: als Liturgieleiterin, Begleiterin, als helfende Hände, wo immer diese gebraucht werden, bei der Öffentlichkeitsarbeit, und vieles mehr. Auf diesem Weg möchten wir uns bei euch ganz herzlich bedanken – und euch einladen zu einem Dankesfest.

Bitte vormerken: Freitag, 15. Juni ab ca. 14.30 Uhr bis Open End: **Freiwilligenfest im Haus der Frauen**. Wir feiern das Leben und euch! Eine persönliche Einladung folgt, über euer Kommen freuen wir uns sehr!

### Neues aus dem Kloster

Bischof Wilhelm Krautwaschl besuchte das benachbarte Benediktinerinnen-Kloster Mitte November und feierte eine berührende Messe im kleinen Kreis.



Tipp: Am **12. April** öffnet das Kloster seine Türen mit der Veranstaltung „An der Pforte läuten, bitte!“ **Kommen Sie vorbei** und blicken Sie hinter die Kulissen des Frauenklosters. Details zur Veranstaltung finden Sie auf S. 25.

### Himmlich heiraten

Das Haus der Frauen ist eingebettet in die sanften Hügel der Oststeiermark, den Garten Österreichs, und liegt auf einer Anhöhe mitten im paradiesischen Apfelland. Mit der



Ch. Wirth Luftbild

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 Frühstück für Ihre (weitgereisten) Gäste ab € 40,50 (Basis Doppelzimmer inkl. Eine-Nacht-Zuschlag).

### Zur Erinnerung: Pflanzen für unser Böschungsprojekt

Wir möchten die **Böschung beim Haus der Frauen** weiter erblühen lassen! Der Zugang zum Haus leuchtet schon in vielen Farben, aber die Böschung selbst braucht noch ganz dringend weitere Farbtupfer. Dafür wurde eine eigene Pflanzliste von Maria Höfler erstellt, Senior-Chefin der Baumschule Höfler in Puch bei Weiz, die das Böschungsprojekt nach wie vor ehrenamtlich betreut.

Hier nun unsere Bitte an euch: Wenn ihr Pflanzen laut Liste in eurem Garten habt und davon abgeben könnt, freuen wir uns sehr über „Blumenspenden“. Brauchen würden wir sie dann im März 2018. Wie ihr die Pflanzen im Frühjahr für uns vorbereitet, entnehmt bitte der Beschreibung Maria Höflers. Vielleicht könnt ihr auch Verwandte und Bekannte, FreundInnen und NachbarInnen mit Garten um Unterstützung unseres Projektes bitten.

Koordinatorin des Projektes ist **Mag<sup>a</sup> Trude Sommerbauer**, die Obfrau des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*. Bei ihr könnt ihr die Pflanzliste anfordern. Gerne beantwortet sie auch eure Fragen.

Bitte setzt euch **möglichst bald** mit ihr in Verbindung, wenn ihr Pflanzen für uns abgeben könnt!

**Mail: [trude.sommerbauer@aon.at](mailto:trude.sommerbauer@aon.at); Tel.: 0676/6702401**

(auch WhatsApp)

Danke, dass ihr uns helft, eine bunt-blühende Außenanlage für das Haus der Frauen zu gestalten!



## SERIENANGEBOTE

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

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

„**Heilsam wirken – wirksam heilen**“. Unser Themenschwerpunkt für die Frauenliturgien 2018 orientiert sich an biblischen Heilsgeschichten. Menschen in der Bibel erleben Gott als einen, der mitgeht, berührt und heilende Nähe spüren lässt. So möchten wir uns in unseren eigenen Lebensgeschichten von biblischen Worten heilsam beschenken lassen. Durch unsere Taufe sind auch wir zum priesterlichen, königlichen und prophetischen Dienst berufen und beauftragt, heilsam zu wirken.

### Abendlob „7 nach 7“

Im Rahmen Ihres Urlaubes gestalten wir für Sie täglich außer mittwochs ein kurzes Abendlob im Meditationsraum, das für alle und jede/n offen steht. 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 diesen 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

### 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](mailto:margit-schuller@aon.at)

### 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. 0660/58 18 128, E-Mail: [info@monikabrolli.at](mailto:info@monikabrolli.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

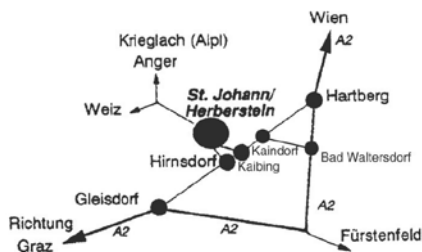
### Wir sind für Sie da:

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 im Geschäftsjahr 2018

## **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 Nutzung der Infrarotkabine und Nächtigungsabgabe ab zwei Nächten

## Gastgruppen und Einzelgäste

Nächtigung / Frühstück: € 33,50

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

Aufpreis Einbettzimmer: € 5,00

Aufpreis Kurzaufenthalt (1 Nacht): € 7,00

Kinder (Vollpension):

- bis zum vollendeten 1. Lebensjahr: kostenlos
- 2.-7. Lebensjahr: € 22,00
- 8.-14. 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 Nächtigungsabgabe).

Stornogebühr: siehe Geschäftsbedingungen Seite 70

## Sie haben eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Bei Abweichungen vom Tagesmenu geht unsere Küche so weit möglich gerne auf Ihre Unverträglichkeiten und speziellen Essenswünsche ein – wir bitten Sie, diese rechtzeitig bei der Anmeldung bekannt zu geben (Aufpreis je Mahlzeit € 2,00).

## Gutscheine für das Haus der Frauen

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

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

**TIPP: Noch schnell zugreifen: Winteraktion: - 10 % Rabatt beim Kauf von Gutscheinen für das Haus der Frauen (noch gültig bis 31. Jänner 2018)**



## 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  
hausderfrauen.at  
facebook.com/hausderfrauen



## „Frau – wir erinnern dich“

Eine „Frauenmesse“  
Freitag, 25. Mai,  
19.00 bis 20.00 Uhr  
Pfarrkirche St. Johann/  
Herberstein



## Ayurveda & Feldenkreis

Vortrag und Workshop am  
Internationalen Frauentag  
Donnerstag, 8. März,  
ab 17.00 Uhr



Österreichische Post AG,  
MZ 172041245M