



aufbrechen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Anna Pflieger	3
Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung	4
Veranstaltungsüberblick	38-40
Für Kurzentschlossene	5-6
Veranstaltungen	
Bildung inkl. Blick voraus	10-36; 41-45
urlauben inkl. Blick voraus	46-53
Glanzlichter	
In Gott's Nam'!	13
Besinnungstag mit Bischof W. Krautwaschl	20
Vordenkliches & Nachwitziges, poLIT Kabarett	21
Steirerg'wand aus zweiter Hand	36
Gastgruppen	
Seminarräume inkl. Ausstattung & Verpflegung	56
Himmlisch heiraten	58
Festlich feiern	58
Gast sein	
Unsere Zimmer	60
Unsere Küche	61
Mit uns verbunden	
Benediktinerinnen-Kloster St. Gabriel	64
kfb – Katholische Frauenbewegung	65
Verein <i>Wir für das Haus der Frauen</i>	66-67
Aus dem Haus	
Das war...	69
Renovierung Speisesaal	70
Herzlich willkommen	70
Gesundheitsscheck der Diözese Graz-Seckau	71
Wichtige Informationen	
Anmeldung und Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln	73
Impressum	73
<i>Allgemeine Geschäftsbedingungen</i>	74
Unsere Preise	75
Gutscheine für das Haus der Frauen	75

Wir sind für Sie da:

Unsere Bürozeiten: Montag bis Freitag (8.30 – 12.30 Uhr),
T: 03113/2207. Außerhalb der Bürozeiten freuen wir uns über
eine Nachricht per Mail: kontakt@hausderfrauen.at

Titelbild: © Haus der Frauen, Almuth Kunrath



aufbrechen

Liebe Gäste,
liebe Freundinnen und
Freunde des Hauses!

„aufbrechen“, ein Wort
mit Mehrfachbedeutung,
in unserem Haus sichtbar,
spürbar und erfahrbar.

Bei der Generalsanierung
unseres Speisesaals haben
wir ganz praktisch Mauer-
werk und Boden aufgebro-
chen. Ende Februar dürfen
wir Sie in einem neuen stil-
vollen Ambiente zu Tisch
bitten.

Auch das Konzept unseres
Programmheftes haben wir
aufgebrochen. Das Layout
hat kleine Verfeinerungen,
viele Rückmeldungen haben
uns bewegt, ab sofort die
Bildungsveranstaltungen
und die Urlaubsveranstal-
tungen chronologisch anzu-
kündigen.

Für Firmen, Einrichtungen
und Gruppen, die unser Haus
für eigene Veranstaltungen
nützen möchten, stellen wir
unsere Seminarräumlich-
keiten vor und zum Thema
„Gast sein“ präsentieren wir
unsere Zimmer und die köst-
liche heimische Küche, deren
besondere Qualität sich in
der Auszeichnung „Grüne
Küche“ ab 2019 zeigt.

Neben anhaltend gefragten
Bildungs- und Erholungsan-
geboten laden wir zu neuen
Veranstaltungsformaten und
–inhalten ein:

„Nehmt Gottes Melodie in
euch auf!“, Besinnungs-
tag mit Diözesanbischof
Wilhelm; „politKabarett“ mit
Christine Teichmann, Inter-
nationaler Frauentag; Basen-
fasten, eine Woche mit dem
Begleitprogramm „Basisch
Kochen – schnell und voll-
wertig“ und ein anderer
Termin mit „Alpha-Walking
Workshops“.

Ab sofort bieten wir zusätz-
lich zu unseren spirituellen
Krafttagen einmal im Monat,
„Waldbaden“ – eine beson-
dere Naturerfahrung, an.

Das Heiraten boomt, werfen
Sie einen Blick auf unser
Angebot: „Himmlisch heira-
ten“.

Handwerkliches Gestalten
und die Vertiefung öster-
licher Zeichen und Rituale
ermöglichen Ihnen die Krea-
tivtage vor Ostern.

Das Team vom Haus der
Frauen freut sich auf Ihren
Besuch und auf die Begeg-
nung mit Ihnen.

Mag^a Anna Pflieger, MBA
Leiterin des Hauses

**TIPP: Ab sofort Gesundheitsscheck für hauptamtliche
MitarbeiterInnen der Diözese Graz–Seckau in der Höhe von
€ 40,-. Einlösbar bei Seminaren rund um Bewegung, Ernährung
und Entspannung im Haus der Frauen und im Bildungshaus
Mariatrost. Eine detaillierte Liste der Veranstaltungen finden Sie
im Intranet (siehe auch S. 71).**

Wir übernehmen Schöpfungsverantwortung

Die Oststeiermark ist der Garten Österreichs. Tatsächlich leben wir in einem wahren Paradies an regionalen Produkten, die an Vielfalt, Qualität und Kreativität kaum zu übertreffen sind. Dieses Paradies möchten wir auch unseren Gästen näherbringen, indem wir möglichst viele regionale LieferantInnen für uns gewinnen. An dieser Stelle machen wir Sie mit einigen davon bekannt.

Heute stellen wir Ihnen unsere Bäckerei „St. Johanner Bauernbrot“ vor: Karin Schneider-Pötz ist mit Leib und Seele Bäckerin: „Mein Beruf ist auch mein Hobby“, meint sie auf die Frage nach ihren Hobbys und lacht. Gemeinsam mit ihrem Mann Robert Schneider führt sie den Betrieb. Ihre Spezialitäten sind das St. Johanner Bauernbrot und Spezialbrote wie das Urgetreidebrot, das Dinkelbrot und das Walnussbrot. Immer eine süße Versuchung wert sind die köstlichen Mehlspeisen wie Krapfen, Nußpotizen, Strauben und Striezel. Am besten schauen Sie einfach bei Ihrem nächsten Besuch in St. Johann/Herberstein gleich einmal vorbei – es lohnt sich auf jeden Fall!



„Aufgrund einer Unverträglichkeit bei meiner Tochter sind meine persönlichen Favoriten das Urgetreidebrot und das Dinkelbrot, das auch als Toastbrot ein echter Hit ist!“, so Christine Feiner-Laner aus dem Haus der Frauen, selbst Kundin bei der Bäckerei.

Der **klimaneutrale Druck** ist bereits Standard: Dieses Heft wurde nach höchsten Ansprüchen hinsichtlich Umwelt- und Klimaschutz gedruckt. Die CO²-Emissionen für dieses Produkt betragen 1.676 kg. Als freiwilliger Beitrag zum Klimaschutz werden die entstandenen Emissionen kompensiert. Damit wird das Klimaschutzprojekt „Sauberes Trinkwasser, landesweit“ in Kenia unterstützt. Über folgende URL erhalten Sie weitere Informationen über die Kompensation und das unterstützte Projekt: climatepartner.com/10911-1812-1001.



Der klimaneutrale Druck wurde gesponsert von

Frau Mag^a Birgit Schmidt

Theologin, spirituelle Begleiterin, Exerzitienleiterin, Meditationsleiterin und momentan in unserem Haus: Lehrgangleiterin zur Gewaltfreien Kommunikation

<https://www.gewaltfrei.at/profile/birgitschmidt>

Vielen herzlichen Dank!

Für Kurzentschlossene

Tauschen fördert Talente | Talentenetz Oststeiermark

Mittwoch, 9. Jänner, 19.00 Uhr

Information: Maria Prem (Tel. 03113/2077,

talentenetz@gmx.at)

Keine Anmeldung erforderlich.

Achtsam ins Neue Jahr | Meditativer Stilletag zu Jahresbeginn

Freitag, 11. Jänner, 09.00 bis 17.00 Uhr

Ein Tag für mich! Ich schenke mir zum Jahresbeginn einen Tag Zeit, um in Achtsamkeit und Dankbarkeit auf mein Leben zu schauen, in die heilsame Stille der Meditation und der winterlichen Natur einzutauchen und im Erspüren meiner inneren Kraftquellen meinen Weg gut weiter zu gehen.

Leitung: Maria Magdalena Feiner, Dipl.-Pädⁱⁿ,

Meditationsleiterin

Kosten: € 35,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause.

Tipp: € 5,00 Ermäßigung für kfb-Frauen

Wohlfühltag | Urlaub miteinander für Frauen

Sonntag, 13. Jänner, 15.00 Uhr bis

Mittwoch, 16. Jänner, 13.00 Uhr

Gönnen Sie sich zu Beginn des neuen Jahres eine kleine Auszeit zum Durchatmen und Auftanken!

Leitung: Monika Brolli, Begleiterin

Kosten: € 199,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,

€ 214,50 im Einbettzimmer

Fürchte dich nicht! Ins Vertrauen wachsen | Frauenliturgie

Montag, 14. Jänner, 19.07 bis 21.00 Uhr

Leitung: Sr. Hildegard Altmann, Benediktinerin im Kloster St. Gabriel und Melanie Kulmer BEd., Liturgieleiterin

Anmeldung erbeten!

Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen | Tarockabend

Dienstag, 15. Jänner, 18.00 Uhr

Tarockbegeisterte treffen sich monatlich zu unterhaltsamen und spannenden Spielabenden.

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

Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 14. Jänner

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

Freitag, 25. Jänner, 19.00 bis 21.00 Uhr

Ob jung, ob alt, ob Mann, ob Frau – jede/r ist willkommen!

Leitung: Melanie Kulmer, BEd, Singleleiterin für Heilsames Singen

Kosten: € 10,00 Teilnahmebeitrag pro Abend

Anmeldeschluss: 24. Jänner

Fein sein, beinander bleiben | Urlaub miteinander für Frauen und Paare

Sonntag, 27. Jänner, 18.00 Uhr bis

Freitag, 1. Februar, 13.00 Uhr

Zum Urlaubmachen mit besonderem Erholungswert laden diese Singtage ein!

Leitung: Fritz Froihofer, Sänger und Musikant und

Mag^a Barbara Hatzl, Begleiterin

Kosten: € 330,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,

€ 355,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 21. Jänner

Wieder einmal kräftig singen... | Singtag

Dienstag, 29. Jänner, 9.00 bis 16.00 Uhr

Ein klingender Tag für alle – für Frauen und Männer, für Junge und Junggebliebene.

Leitung: Ingeborg Magdalena Härtel, elementare

Musikpädagogin und Musikerin, Liederbuchautorin

Kosten: € 30,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten +

€ 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 24. Jänner



St. Johanner
Bauernbrötchen

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

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

Save the date | Bitte vormerken

Lange Nacht der Frauenspiritualität

Freitag, 14. Juni 2019, ab 19.00 Uhr

In vielfältigen Workshops feiern wir das Leben und geben ihm Tiefe. Traditioneller Abschluss und Höhepunkt: Frauenliturgie unter freiem Himmel um Mitternacht.

Gemeinsam auf dem Weg | Fußwallfahrt für Frauen nach Mariazell

Mittwoch, 21. August bis Freitag, 23. August 2019

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.

4. Frauenreise: Sagenumwobene Frauen rund um das „Schwäbische Meer“

Montag, 26. August bis Samstag, 31. August 2019

Unsere vierte Frauenreise führt uns zu wunderschönen Orten entlang des Bodensees und in die nähere Umgebung. Anreise bis nach Lindau am Bodensee, wo wir für die ganze Woche ein sehr gutes Hotel beziehen. Von dort aus erkunden wir Konstanz, das alte Schloss in Meersburg, Stein am Rhein, St. Gallen. Wir fahren mit der Schwebegondelbahn auf den Säntis mit seiner wunderbaren Naturkulisse, besichtigen die Pfahlbauten in Unteruhldingen, die Basilika Birnau – ein Barockjuwel – und natürlich die Blumeninsel Mainau.

Reisebegleiterinnen werden Sie bei einem Vorbereitungstreffen am Donnerstag, den 6. Juni 2019 um 19.00 Uhr und während der Anreise auf die Schönheiten der Reiseziele hinführen. Dazu gibt es einladende spirituelle Impulse. Vor Ort werden uns kundige Stadtführerinnen begleiten.

Anmeldungen sind bereits möglich!

Kosten: € 890,00 im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag € 120,00. Detailliertes Programm und Leistungen unter www.hausderfrauen.at.

Fastenangebote im Haus der Frauen Siehe S. 8

Exerzitionenangebote im Haus der Frauen Siehe S. 9

Anfragen, Informationen & Buchungen:

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

T: 03113/2207 (Mo – Fr: 8.30 – 12.30 Uhr) |

kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at |

[facebook.com/hausderfrauen](https://www.facebook.com/hausderfrauen) – like us!

„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!

Für Sie inkludiert:

Nächtigung im Einzelzimmer, Fasten-Vollpension, einfühlsame Fastenbegleitung durch ausgebildete Fasten- und Gesundheits-trainerinnen, gemeinsame Gespräche, Zeit für sich, Infrarot-kabine, Steinlabyrinth, Kneipp-Dorfrundweg, Leberwickel, Bewegung, Teilmassage, Ernährungs- und Fastenberatung, Impulse für die Nachfastenzeit

- Parallel laufendes Bildungsangebot ist zubuchbar
- Weitere Massagen ebenfalls zubuchbar

Basenfasten | Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen
Entdecken Sie im Frühling den Luxus und den Geschmack des Einfachen wieder und machen Sie aus sauer lustig!
2019 bieten wir zwei Termine an:

Unser Klassiker: Basenfasten – federleicht

Sonntag, 10. März, 16.00 Uhr bis
Freitag, 15. März 2019, 13.00 Uhr
zusätzlich inkludiert: Yoga-Einheit zum Kennenlernen +
Wanderungen „Frühlingserwachen“
€ 604,50 alles inklusive im Einbettzimmer (weitere Details
siehe S. 49)

NEU: Basenfasten & Alpha-Walking

Sonntag, 17. März, 16.00 Uhr bis
Freitag, 22. März 2019, 13.00 Uhr
zusätzlich inkludiert: zwei Einheiten Alpha-Walking +
Wanderungen „Frühlingserwachen“
€ 639,50 alles inklusive im Einbettzimmer (weitere Details
siehe S. 50)

Im Wenigen die Fülle entdecken | Fasten für Gesunde

nach der Buchinger/Lützner-Methode
Sonntag, 10. November, 18.00 Uhr bis
Sonntag, 17. November 2019, 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.
Zusätzlich inkludiert: zwei Gesprächseinheiten mit Sr. Amata Rindler, SDS + eine Yoga-Einheit
€ 725,50 alles inklusive im Einbettzimmer

„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, den Himmel in uns zu finden...

Für Sie inkludiert:

Nächtigung im Einzelzimmer, Vollpension, einfühlsame Begleitung, spirituelle Impulse, Einzelgespräche mit den ExerzitienleiterInnen, Zeiten der Stille, Infrarotkabine

Ignatianische Einzelexerzitien | ...für Frauen und Männer

Sonntag, 21. Juli, 18.00 Uhr bis

Sonntag, 28. Juli 2019, 13.00 Uhr

Leitung: Sr. Amata Rindler, SDS, Exerzitienleiterin und Pater Mag. Josef Wonisch, Exerzitienleiter

Äußere Stille, durchgehendes Schweigen und Beten mit Texten aus der Bibel sind Elemente, die in dieser Woche praktiziert werden und Gotteserfahrungen ermöglichen.

€ 780,50 alles inklusive im Einbettzimmer

Tipp: Wieder da!

Lies ein Stück Holz | Schnitzexerzitien für Frauen

Sonntag, 4. August, 18.00 Uhr bis

Samstag, 10. August 2019, 13.00 Uhr

Leitung: Susanne Schuster, Exerzitienleiterin

Zusätzlich inkludiert: Schnitzarbeiten – keine Vorkenntnisse notwendig!

€ 785,00 alles inklusive im Einbettzimmer



Foto: S. Schuster

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: verwaltung.benediktinerinnen.sg@graz-seckau.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



„Sonnenster“ von Sr. Basilia Gürth OSB, im Kloster St. Gabriel



Bildung

Ich lass mich nicht unterkriegen!

Seminar für Frauen und Männer

Freitag, 1. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

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



Leitung: Drⁱⁿ Lisa Neubauer, selbständig als diplomierte Trainerin, eingetragene Mediatorin
Kosten: € 75,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 29. Jänner

Faschingskrapfen – allseits beliebt

Krapfen-Backkurs

Dienstag, 5. 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



Foto: Haus der Frauen



Leitung: Brigitta Haas, Seminarbäuerin, begeisterte Krapfenbäckerin
Kosten: € 40,00 Teilnahmebeitrag inkl. Lebensmittelkosten, Seminarunterlagen und Kaffee/Tee
Anmeldeschluss: 31. Jänner

Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen

Tarockabend

Dienstag, 5. Februar, 18.00 bis 23.00 Uhr

Weitere Termine:

Dienstag, 12. März, 18.00 bis 23.00 Uhr

Dienstag, 9. April, 18.00 bis 23.00 Uhr

Dienstag, 14. 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^a Barbara Hatzl, Geschäftsführerin des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*

Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: jeweils ein Bürotag vor dem Termin bis 12.30 Uhr

Lichtimpressionen

Vernissage

Donnerstag, 7. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

Die Freude am Gestalten und Malen zieht sich wie ein roter Faden durch das Leben der Grazerin Maria Harg. In ihrer Malerei ist sie autodidakt, hat aber auch Kurse bei einigen Künstlerinnen und Künstlern absolviert. „Meine Bilder wollen einen vielfältigen und intensiven inneren Prozess widerspiegeln. Im Vordergrund steht die Auseinandersetzung mit Form und Licht. Als Motivation beflügeln mich die Freude am Dasein und das Staunen über die Schönheit der Natur.“



Leitung: Maria Harg, Diplompädagogin für katholische Religion, Lebens- und Sozialberaterin

Einführende Worte: Prof. Mag. Herbert Kohlmeier

Musikalische Gestaltung: Willy Kulmer

Anmeldeschluss: Um Anmeldung wird gebeten. Dauer der Ausstellung bis Ende Mai 2019

In Gott's Nam' !

Heiter-spiritueller Gang durch's Kirchenjahr

Freitag, 8. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

Der Jahreskreislauf, insbesondere das Kirchenjahr bewegt das menschliche Leben.

Diese abendliche Stunde legt Spuren zur spirituellen Tiefendimension des christlichen Jahreskreislaufes. Mit Texten, Gedanken, Geschichten möchte Pfarrer Josef Reisenhofer auf besinnliche und heitere Weise ermutigende Lebens- und Glaubensimpulse vermitteln. Veranschaulicht werden diese durch eindrucksvolle Bilder der Hartberger Hobbyfotografin Gerti Toth. Den musikalisch einfühlsamen und stimmungsvollen Charakter der Veranstaltung interpretiert die Musikgruppe „Famusica“ aus Illensdorf.



Leitung: Dr. Josef Reisenhofer, Pfarrer von Hartberg; Musikgruppe „Famusika“

Kosten: 18,00 Teilnahmebeitrag; gerne servieren wir Ihnen Brötchen, Kuchen und Getränke

Anmeldeschluss: 5. Februar

Alte, verwirrte Menschen achtsam begleiten

Validation – dreiteilige Seminarreihe

Montag, 11. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Termine:

Montag, 11. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

Montag, 8. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

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



Leitung: Roswitha Maria Windisch-Schnattler DGKS, zert. Validationstrainerin

Kosten: für alle 3 Termine: € 205,00 Teilnahmebeitrag inkl. Unterlagen + € 39,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 6. Februar

Maria von Magdala – mutig seinem Herzen folgen

Frauenliturgie

Montag, 11. Februar, 19.07 bis 21.00 Uhr

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



Leitung: Marianne Radl, Regionalstellenleiterin der Tagesmütter Fürstenfeld, Grundausbildung in Tanz- und Bewegungstherapie und



Maria Schlee, Liturgieleiterin

Kosten: Freiwillige Spende

Anmeldeschluss: Anmeldung erbeten!

Sprache verbindet

Übungsabend zu Gewaltfreier Kommunikation

Dienstag, 12. Februar, 17.00 bis 21.00 Uhr

Gegenseitige Bestärkung, Austausch, neue Übungen, Erfahrung vertiefen, nachhaltig dranbleiben und erleben, wie Sprache mich mit mir selbst und anderen verbindet.



Leitung: Mag^a Birgit Schmidt, CNVC zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Kosten: € 40,00 Teilnahmebeitrag + € 7,00 Abendessen inkl. Getränk

Anmeldeschluss: 7. Februar

Tauschen fördert Talente

Talentednetz Oststeiermark

Mittwoch, 13. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

Weitere Termine:

Mittwoch, 13. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 10. April, 19.30 bis 21.30 Uhr

Mittwoch, 8. Mai, 19.30 bis 21.30 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, talentenet@gm.at)

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldeschluss: Keine Anmeldung erforderlich.

In der Ruhe liegt die Kraft

Spirituelle Krafttag

Freitag, 15. Februar, 9.00 bis 16.00 Uhr

Eine Unterbrechung des Alltags kann zu einer Quelle der Kraft werden, durch Impulse, kleine Übungen, einfache Bewegungen und Gespräche.



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

Kosten: € 60,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00

Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 12. Februar

Findet den Schlüssel der Liebe

INDOOR: Abenteuer–Eheseminar

Samstag, 16. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

Die etwas andere Variante eines Escape–Spieles. Gemeinsam als Paar knifflige Rätsel lösen, geheime Codes knacken und ausgelegte Gesprächsimpulse finden. So kommt ihr Stück für Stück dem verborgenen Schlüssel der Liebe näher. Nach einer Einleitung in der Gruppe macht ihr euch als Paar auf die Suche nach versteckten Hinweisen. Das Haus der Frauen bietet als ehemaliges Kloster eine romantische Kulisse. Daneben gibt es auch die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Paaren.



Mitzubringen: Die Freude am Lösen von Rätseln und ein Handy mit QR–Code–Reader.



Leitung: Michaela Höfler–Bauer und Andreas Höfler, ReferentInnen für Eheseminare

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



Kosten: € 120,00 Teilnahmebeitrag/Paar inkl. Verpflegung

Anmeldeschluss: nur mehr Warteliste möglich

Tanzen und Strömen

... im Winter

Freitag, 22. Februar, 14.00 bis 18.00 Uhr

An diesem Nachmittag begeben wir uns in die Welt des Tanzes. All jene, die sich gerne frei und im Kreis bewegen, sind herzlich eingeladen! Zudem kehren wir in die Welt des Strömens (Jin Shin Jyutsu) ein. Die Begnung von Händen (Strömen) und Füßen (Tanzen) lässt uns die Verbindung zwischen Himmel und Erde besonders erspüren – und dazwischen ich als Mensch.

Keinerlei Vorkenntnisse nötig!

Mitzubringen: Bring mit, was du zum Wohlfühlen brauchst.



Leitung: Erika Pammer–Diess, Bewegungspädagogin und Meditationsleiterin

Kosten: € 39,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 19. Februar

Die heilsame Kraft des Singens

Einzel sind wir Töne – gemeinsam ein Lied

Freitag, 22. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

Weitere Termine:

Freitag, 22. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Freitag, 26. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

Freitag, 24. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr

Beherrztes Singen ist ein Gesundheitsexerzier für Körper, Geist und Seele. Es weckt nicht nur 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, Singleleiterin für heilsames Singen

Kosten: € 10,00 Teilnahmebeitrag pro Abend

Anmeldeschluss: jeweils ein Bürotag vor dem Termin

Findet den Schlüssel der Liebe

INDOOR: Abenteuer–Eheseminar

Samstag, 23. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

Die etwas andere Variante eines Escape-Spieles. Gemeinsam als Paar knifflige Rätsel lösen, geheime Codes knacken und ausgelegte Gesprächsimpulse finden. So kommt ihr Stück für Stück dem verborgenen Schlüssel der Liebe näher. Nach einer Einleitung in der Gruppe macht ihr euch als Paar auf die Suche nach versteckten Hinweisen. Das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum und Familienreferat der Diözese Graz-Seckau bietet als ehemaliges Kloster eine romantische Kulisse. Daneben gibt es auch die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Paaren.



Mitzubringen: Die Freude am Lösen von Rätseln und ein Handy mit QR-Code-Reader.



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

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



Kosten: € 120,00 Teilnahmebeitrag/Pair inkl. Verpflegung

Anmeldeschluss: nur mehr Warteliste möglich

Innovatives Design für gebrauchte Kleider

Kreativer Nähworkshop

Samstag, 23. Februar, 10.00 Uhr bis

Sonntag, 24. Februar, 17.00 Uhr

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

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

Detailinformationen erhalten Sie rechtzeitig.



Leitung: Mag^a Karin Gollowitsch, begeisterte Lehrerin an der PH Steiermark für Textiles Werken und Bildnerische Erziehung

Kosten: € 95,00 Teilnahmebeitrag / Kinder € 35,00 + € 66,50 alles inkl. im Zweibettzimmer, € 71,50 im Einzelzimmer, Kinder bis 14 J. € 43,50

Anmeldeschluss: 18. Februar



Gestalten Sie Ihr Fotobuch am PC

Workshop für Kreative

Freitag, 1. März, 9.30 bis 15.00 Uhr

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

Mitzubringen: Eigener Laptop, digitale Fotos



Leitung: Judith Waltl, Studentin und Lukas Cserjan, beide begeisterte FotobuchgestalterInnen am PC



Kosten: € 45,00 Teilnahmebeitrag + € 9,00 Mittagessen mit Getränk

Anmeldeschluss: 26. Februar

Jongoma – ein urweiblicher Weg

Im Kreis des Lebens Frausein, aufrecht & bewegt

Freitag, 1. März, 14.00 Uhr bis

Samstag, 2. März, 17.00 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 den weiblichen Urbildern und der damit verbunden Kraft und Weisheit. Aufstehen und Einstehen.“

Mitzubringen: Decke, Nacken- oder Knierolle bzw. Polster



Leitung: Mag^a Andrea Walenta, Referentin in der Erwachsenenbildung, Yogalehrerin, Buchautorin

Kosten: € 95,00 Teilnahmebeitrag + € 62,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 67,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 22. Februar

Kommt, alles ist bereit

Liturgiefeier zum Weltgebetstag der Frauen

Freitag, 1. März, 19.07 bis 21.00 Uhr

Jeden ersten Freitag im März feiern Menschen rund um den Erdball einen ökumenischen Gottesdienst – heuer vorbereitet von Frauen aus Slowenien. „Kommt, alles ist bereit“ lässt der Gastgeber im Gleichnis des Lukas-Evangeliums (14,15–24) den eingeladenen Gästen ausrichten – doch niemand kommt. So werden andere eingeladen: die Armen, die Blinden, die Lahmen, die, die an den Wegen und Zäunen stehen. Von eben diesen nicht Eingeladenen in ihrem Land berichten die Frauen aus Slowenien in der Liturgie für den Weltgebetstag 2019.



Leitung: Ingrid Ferstl, Mag^a Barbara Hatzl und Regina Stampfl, WGT-Vorbereitungsteam



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



Kosten: Mit Ihrer Spende für ein Frauenprojekt setzen Sie ein Zeichen weltweiter Solidarität.

Anmeldeschluss: Anmeldung erbeten bis 26. Februar

„Nehmt Gottes Melodie in euch auf“

Besinnungstag mit Bischof Wilhelm Krautwaschl

Mittwoch, 6. März, 10.30 bis 16.00 Uhr

Mit unserem Zukunftsbild gehen wir als Diözese in die kommenden Jahre. Grundlage unseres Lebens der Nachfolge sind Taufe und Firmung. In zwei Schritten werden wir an diesem besinnlichen Tag mit dem Zukunftsbild Betrachtungen anstellen für das persönliche wie das gemeinschaftliche Leben als Jüngerinnen und Jünger Jesu. Abschluss: Heilige Messe mit Segnung und Auflegung der Asche.



Leitung: Diözesanbischof Dr. Wilhelm Krautwaschl

Kosten: € 25,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk + Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 1. März

Vordenkliches & Nachwitziges

poLIT Kabarett mit Christine Teichmann

Freitag, 8. März, 19.00 bis 21.00 Uhr



Zum Weltfrauentag gestaltet die Grande Dame des steirischen Poetry Slams einen kabarettistischen und literarischen Ausflug in die gesellschaftspolitischen Untiefen des 21. Jahrhunderts. Zum Mitdenken und

Lachen, auch wenn's manchmal im Hals stecken bleibt. Denn wie sagte Franca Rame so schön? „Es öffnet sich nicht nur der Mund beim Lachen, sondern auch das Gehirn!“ Christine Teichmann ist als performende Autorin, Kabarettistin und Poetry Slammerin von zahlreichen Bühnen des deutschsprachigen Raums bekannt. Sie ist Gewinnerin zahlreicher Slams und der Kabarett Talenteshow 2017.

Kosten: € 20,00 Teilnahmebeitrag; gerne servieren wir Ihnen Brötchen, Kuchen und Getränke. Abendessen um 18.00 Uhr gegen Voranmeldung möglich.

Anmeldeschluss: 5. März

Die Gesundheitslehre der Hl. Hildegard

Eine Einführung in die Hildegard-Medizin

Donnerstag, 14. März, 14.00 bis 18.00 Uhr

Die Faszination, die von der Person der Hl. Hildegard von Bingen und ihren Werken ausgeht, ist ungebrochen und ihre ganzheitliche Gesundheitslehre steht uns heute aktueller denn je zur Verfügung. In diesem Vortrag lernen Sie die wichtigsten Hildegard-Kräuter, Kräutermischungen, Salben und Kräuterweine für Ihre persönliche Hausapotheke kennen. Sie erhalten umfassende Unterlagen mit wertvollen Tipps und Anwendungsvorschlägen, wie Sie die Lehre Hildegards für sich und Ihre Familie zur Gesundheitsförderung nutzen können!

Mitzubringen: zwei gut verschließbare Gläser (max. 50 ml) für Kostproben



Leitung: Kerstin Schierl DGKS, Heilkräuter-Praktikerin nach Hildegard von Bingen, TEM-Trainerin, DGKS

Kosten: € 33,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag, Materialkosten + Kaffee-/Teejause)

Anmeldeschluss: 11. März

Meditatives Walking nach der Alphalauf Methode

Workshop: In der Bewegung zur Ruhe kommen

Montag, 18. März, 15.30 bis 18.00 Uhr

Immer mehr Menschen sehnen sich nach aktiver Erholung und Entspannung. Beim Meditativen Walking nach der Alphalauf Methode handelt es sich um eine spezielle gesundheitsfördernde sanfte Form der Bewegung. Entwickelt von Lauftrainer Dr. Johannes Huber und Militärpilotenausbildner Oberst i. R. Eligius Adam fördert diese Art der Bewegung das natürliche Wohlbefinden, ist eine ideale Form der Stressbewältigung, steigert die Kreativität und langfristig die Leistungsfähigkeit, was sich wiederum auf den beruflichen Alltag sehr positiv auswirkt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung zum Walken und Walking-Stöcke



Leitung: Dr. Johannes Huber, Gründer von Alphalauf, Theologe und Lauftrainer

Kosten: € 49,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag, Materialkosten + Kaffee-/Teejause)

Anmeldeschluss: 13. März

Gastgruppen-Tipp:

Mir selbst eine gute Freundin sein – Teil 1

Selbstempathie-Wochenende von 28.6.2019, 17.00 Uhr bis 30.6.2019, 15.00 Uhr

Eine Einladung, wieder liebevoll in Kontakt mit uns selbst zu treten, uns auf unsere ureigensten Bedürfnisse einzulassen, unsere Lebensenergien wieder in Fluss zu bringen, uns vom Austausch in der Gruppe inspirieren zu lassen und uns gegenseitig zu stärken.

Dabei helfen uns die Werkzeuge aus der Gewaltfreien, einfühlsamen Kommunikation, der Körperarbeit und der Aufstellungsarbeit mit „inneren Teams“.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke und eventuell Polster

Leitung: Marietta Ahrer, Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Ingrid Sword, Yoga- und Atemlehrerin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Kosten: € 190,- bis € 260,- je nach Selbsteinschätzung

Anmeldeschluss: 15. Juni 2019



Nähere Informationen und Anmeldungen (auch zu Teil 2 von 13. – 15. September): ahrer.marietta@klex.co.at

Inserat

Kraftquelle Frühling

Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 19. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Kurz vor Frühlingsbeginn geht es um Aufwachen, Wachsen, Aufatmen, die Farbe Grün,... Die Natur zeigt uns vieles, das sich in unserem Leben widerspiegelt und gibt uns neue Kraft.

Jeden Abend dieser monatlichen Reihe beschäftigen wir uns mit einer anderen Kraftquelle. Wir erfahren, erleben und begreifen die jeweilige Kraftquelle mit allen Sinnen. Einfache Übungen, Tipps, Geschichten, Lieder, oder auch die Kraftquelle selbst, mit nach Hause nehmen und im Alltag gut und einfach nutzen können, das ist das Ziel jeden Abends. Ich freue mich auf kraftvolle Momente mit Ihnen!



Leitung: Karin Wilfling, Kinesiologin, Energetikerin, Dipl. Holistic-Pulsing-Praktikerin

Kosten: € 18,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 14. März

Tip: Bei Buchung aller drei Termine (19.3., 16.4. und 21.5.): Ermäßigung auf € 50,00!

Zeit für mich – Vision und Umsetzung

Weiterbildung für Begleiterinnen

Freitag, 22. März, 14.30 bis 20.30 Uhr

Auch für Urlaubsgäste, welche ganz individuell „Zeit für mich“ im Haus der Frauen verbringen, sind Begleiterinnen im Haus. An diesem Tag sind diese freiwillig engagierten Frauen zu einer Weiterbildung eingeladen: um die eigenen Talente zu teilen und voneinander zu lernen, um Kompetenzen in Bereichen wie Kommunikation und „7 nach 7“ zu erweitern.



Foto: Haus der Frauen



Leitung: Monika Brolli, Begleiterin und Mag^a Christa Kreimer, Bereichsleiterin „urlauben“

Kosten: die Begleiterinnen sind Gäste des Hauses

Anmeldeschluss: 19. März



... wie neu geboren

Innere Reinigung mit der Kraft der Wildkräuter

Donnerstag, 28. März, 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 Oxydel 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: Drⁱⁿ Nikola Laube, Botanikerin

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

Anmeldeschluss: 25. März

Strahlend schön mit Farbe und Stil

Farb- und Stilberatungsseminar

Freitag, 29. März, 8.30 bis 17.30 Uhr

Die richtige Farbwahl schmeichelt Ihrer Ausstrahlung und bringt das Gesicht zum Strahlen. Die Wahl des richtigen Kleidungsstils hilft, sich von der besten Seite zu präsentieren. Mittels Farbberatung werden Ihre persönlichen Farben ausgetestet und Ihr Farbtyp bestimmt. Sie werden über Ihre ideale Haarfarbe, Brillenform und Frisur informiert. Mit Schminktipps wird die Farbberatung abgerundet. In der Stilberatung werden Sie über ideale Schnitte zu ihrer Figurform und die ideale Jackenlänge informiert. Farb- und Stilberatung – eine Wohltat für Körper und Seele.

8.30 bis 12.30 Uhr anschließend gerne Mittagessen möglich 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: € 120,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Pausenverpflegung. Farbpass auf Wunsch um € 25,00 bei der Leiterin erhältlich. Mittagessen bzw. Abendessen bei Voranmeldung möglich.

Anmeldeschluss: 26. März

Mich allein auf den Weg machen

Einführung ins Alleine-Pilgern für Frauen

Freitag, 29. März, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 31. März, 13.00 Uhr

Sie würden auch gerne zu einer – vielleicht sogar längeren – 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??? An diesem Wochenende stehen neben der Klärung vieler Fragen eine Pilgerwanderung und ein Fotobericht vom Unterwegssein auf europäischen Pilgerwegen auf dem Programm (siehe unten).

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



Leitung: Hermengilde Heubrandner, begeisterte Alleinpilgerin und Pilgerbegleiterin

Kosten: € 95,00 Teilnahmebeitrag + € 93,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 103,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 22. März

Unterwegs auf europäischen Pilgerwegen

Bilder und Erzählungen

Freitag, 29. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Pilgern boomt. Gilda Heubrandner hat sich immer wieder auf den Weg gemacht, um zu europäischen Pilgerzielen zu wandern. Im Rahmen ihrer Veranstaltung „Mich allein auf den Weg machen – Einführung ins Alleine-Pilgern“ (siehe oben) teilt sie an diesem Abend mit uns ihre Erfahrungen, Erlebnisse und Bilder: vom Franziskusweg in Italien, vom Olaf-Weg in Norwegen und von mehreren Jakobswegen, die durch ganz Europa nach Santiago de Compostela in Nordspanien führen.



Leitung: Hermengilde Heubrandner, begeisterte Alleinpilgerin und Pilgerbegleiterin

Kosten: € 7,00 Teilnahmebeitrag; Abendessen inkl. 1 Getränk für € 7,00 gegen Voranmeldung möglich

Anmeldeschluss: Mit Ihrer Anmeldung erleichtern Sie uns die Organisation.

Easy Going – Blitzrezepte „schnell und vollwertig“

Bio-Kochworkshop mit Ernährungstipps

Dienstag, 2. April, 15.00 bis 20.00 Uhr

Viele Menschen nehmen das Thema „keine Zeit“ oft als Ausrede, um nicht frisch kochen zu müssen. Der Griff zu Fertiggerichten oder Fast Food wird leider zu oft praktiziert. Hier wollen wir Tipps und hilfreiche Küchentricks weitergeben, die in kurzer Zeit vollwertige und schnelle vegan-basische Gerichte auf den Teller zaubern. Mit Liebe und Freude selbst gekocht kann durch nichts ersetzt werden – ein Garant für Gesundheit, Kraft und Vitalität. Wir bereiten herzhaftes Snacks und Sandwiches, je ein Pasta- und Reisgericht und schnelle, süße Verführungen zu.



Leitung: Gabriele Ebner, Ernährungsberaterin
Johann Ebner, Biokoch der Kochschule Biochi

Kosten: € 120,00 Teilnahmebeitrag (inklusive mehrgängigem Bio-Menu, Getränken und Rezeptmappe)

Anmeldeschluss: 28. März



Die eigene Quelle zum Fließen bringen

Workshop für Frauen

Donnerstag, 4. April, 14.00 bis 18.00 Uhr

Wir Frauen fühlen uns für so vieles verantwortlich: Dass in der Familie und in der Arbeit alles gut läuft und alle zufrieden sind. Kurz gesagt: Oft kommen zuerst die anderen und wir selbst am Schluss. Wir haben das Gefühl, für andere Ballast tragen zu müssen. Mit der Zeit haben wir vergessen, was alles in uns steckt. An diesem Tag werden wir staunen, welchen Ballast wir loslassen können! Dadurch entdecken wir (wieder), was alles in uns steckt. Vielleicht finden wir sogar neue Fähigkeiten und Talente, die bisher vom Ballast anderer verschüttet waren. Ich freue mich auf einen sprudelnden Tag mit Ihnen!



Leitung: Karin Wilfling, Kinesiologin,
Energetikerin, Dipl. Holistic-Pulsing-Praktikerin

Kosten: € 34,00 alles inklusive
(Teilnahmebeitrag + Kaffe-/Teejause)

Anmeldeschluss: 1. April

In deiner Stille berge ich mich

Meditationstag und Zeit für Achtsamkeit

Freitag, 5. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

Die vorösterliche Zeit bietet sich gut an, um inne zu halten, einfach da zu sein und sich von einer heilsamen Stille berühren zu lassen. Eintauchen in die Stille der Meditation, in die Stille der Begegnung mit der Natur, in die Stille der achtsamen Wahrnehmung und aufmerksam da sein im gegenwärtigen Augenblick. Am Ende des Tages werden wir uns in einer liturgischen Feier von biblischen Worten beschenken lassen.



Leitung: Maria Magdalena Feiner Dipl.-Pädⁱⁿ,
Meditationsleiterin

Kosten: € 35,00 + € 13,00 Mittagessen mit
Getränk, Kaffee-/Teejause; € 5,00 Ermäßigung
für kfb-Frauen

Anmeldeschluss: 2. April

KlangSprache

Trommel-Workshop

Freitag, 5. April, 19.00 bis 22.00 Uhr

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

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Trommeln (Djembé, Conga, Darbukka), wenn nicht vorhanden, bitte bei der Anmeldung bekannt geben. Leihgebühr: € 5,- werden von der Referentin eingehoben.



Leitung: Mag^a Rita Skultëty, Schlagzeugin und
Schlagwerkerin

Kosten: € 30,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 2. April

Abigail – die Prophetin der Freude

Frauenliturgie

Montag, 8. April, 19.07 bis 21.00 Uhr

Lass spüren deine Kraft – Frauen feiern ihren Glauben und lassen sich von biblischen Worten berühren und beschenken. Die Freude an Gott ist unsere Stärke.



Leitung: Anna Lesky Dipl.–Pädⁱⁿ,
Religionslehrerin und Margit Schuller,
Dipl. Klang- und Religionspädagogin



Kosten: Freiwillige Spende
Anmeldeschluss: Anmeldung erbeten!

Stoffdruck mit Modeln

Kreativworkshop

Dienstag, 9. April, 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 in der gewünschten Farbe (auch vor Ort erwerbbar, ebenso einiges Stoffmaterial)



Leitung: Johanna Schadler, Kreativtechnikerin
des Vereins „EigenArt“

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

Anmeldeschluss: 4. April

Osterbrot und -pinze

Germbäckerei für Ostern

Mittwoch, 10. April, 14.00 bis 18.00 Uhr

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

Mitzubringen: Mitzubringen: 1 Schürze, Behälter für Kostproben



Leitung: Margarethe Auer, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft und Seminarbäuerin

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

Anmeldeschluss: 5. April

Weidenflechtkurs „Blumenkorb“

Kreativworkshop

Donnerstag, 11. April, 9.00 bis 16.00 Uhr

Korbflechten ist eines der ältesten Handwerke und erlebt zurzeit seine Renaissance. Es ist eine kreative und zugleich entspannende Tätigkeit, um aus einem Naturmaterial einen wunderschönen Dekorations- oder Gebrauchsgegenstand entstehen zu lassen. An diesem Tag flechten wir aus Weide einen Blumenkorb, welcher nach Belieben (Ostern, Weihnachten, ...) für Haus oder Terrasse gestaltet werden kann. Es sind dabei keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte den frühen Anmeldeschluss beachten!



Mitzubringen: Gartenschere, Taschenmesser, Schuhband, runder Stein oder Pflasterstein



Leitung: Claudia Stolzer, Korbflechterin

Kosten: € 50,00 Teilnahmebeitrag + ca. € 15,00 Materialkosten + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 28. März

Frühlingserwachen in der Nähstube

Workshop: Patchwork-Nähen

Freitag, 12. April, 8.30 bis 17.30 Uhr

Ob Frühlingstischläufer oder Ostertisch-Dekoration, ob Toilette- oder Taschentuch-Täschchen, alles was an einem Tag genäht werden kann, kannst du als TeilnehmerIn gemeinsam mit uns



Foto: F. Galsterer

selber nähen. Einzige Voraussetzung ist Maschine-Nähen. Wir zeigen euch die Techniken und bringen die geeigneten Stoffe mit, um zumindest ein Projekt fertigstellen zu können. Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Nähtag in geselliger Runde.

Mitzubringen: Nähmaschine (2 können, nach vorheriger Absprache, ausgeborgt werden), Nähutensilien und wer mag, kann auch vorab schon Patchwork-Stoffe (nur Baumwolle) besorgen.



Leitung: Franziska Galsterer, Hobby-Patchworkerin seit 6 Jahren; Judith Graumann, leidenschaftliche Patchworkerin seit 2001



Kosten: € 39,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk und Kaffee-/Teejause; zuzüglich Materialkosten

Anmeldeschluss: 5. April

ROSMANN

GROSSKÜCHEN

SERVICE FÜR DIE GASTRONOMIE

www.rosmann.at

Klänge für die Seele

Meditatives Klangkonzert zu Ostern

Freitag, 12. April, 19.00 bis 20.30 Uhr

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

Mitzubringen: Polster und Unterlage zum Liegen



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

Kosten: € 21,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 9. April

Ausgebreitete Arme

Spiritueller Impuls zu Ostern

Samstag, 13. April, 9.00 bis 13.00 Uhr

Meditationen über das Leid und dessen Verwandlung. Lassen wir uns von biblischen Impulsen für unser eigenes Heilwerden stärken.



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

Kosten: € 18,00 Teilnahmebeitrag + € 9,00

Mittagessen mit Getränk

Anmeldeschluss: 10. April

Kraftquelle Blume

Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 16. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

Die Blumen erzählen uns von Themen wie Aufblühen, Buntheit der Farben, Freude am Sein, sich selbst eine Freude sein, Die Lieblingsblume als Kraftquelle entdecken und erleben!

Jeden Abend dieser monatlichen Reihe beschäftigen wir uns mit einer anderen Kraftquelle. Wir erfahren, erleben und begreifen die jeweilige Kraftquelle mit allen Sinnen. Einfache Übungen, Tipps, Geschichten, Lieder, oder auch die Kraftquelle selbst, mit nach Hause nehmen und im Alltag gut und einfach nutzen können, das ist das Ziel jeden Abends. Ich freue mich auf kraftvolle Momente mit Ihnen!



Leitung: Karin Wilfling, Kinesiologin, Energetikerin, Dipl. Holistic-Pulsing-Praktikerin
Kosten: € 18,00 Teilnahmebeitrag
Anmeldeschluss: 11. April

Krafttanken in und mit der Natur

Workshop mit Wildkräutern und Waldbaden

Freitag, 26. April, 14.00 bis 19.00 Uhr

Natur entspannt, Natur kräftigt, Natur heilt. Gerade im Frühling können wir die Vitalität der Natur ganz besonders erleben und erfahren. Hildegard von Bingen nennt diese Urkraft „viriditas“, die GRÜNKRAFT, die durch alles fließt, was lebendig ist. Mit dieser Grünkraft wollen wir uns an diesem Tag verbinden: auf der Wiese nach Wildkräutern Ausschau halten und im Grün des Waldes „baden“. Meditative Achtsamkeitsübungen, Lieder und Texte werden uns dabei begleiten.

Mitzubringen: Bitte auf gutes Schuhwerk achten!



Leitung: Mag^a Anna Ebenbauer, Theologin, Kräuterpädagogin, Lehrerin für Green Meditation
Kosten: € 50,- alles inklusive (Teilnahmebeitrag + Kaffee-/Teejause mit Aufstrichbrot selbstgeernteter Kräuter)
Anmeldeschluss: 23. April

Vom Suchen und Finden der Liebe

Abenteuer–Eheseminar

Samstag, 27. April, 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: Freude an der Bewegung in der Natur, ausreichend Kondition (ca. 3,5 Stunden Fuß- und Suchweg), festes Schuhwerk, Regenschutz, Getränke für unterwegs, GPS–fähiges Smartphone/Tablet mit Internetverbindung oder GPS–Outdoor–Gerät.



Leitung: Michaela Höfler–Bauer und Andreas Höfler, ReferentInnen für Eheseminare

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

Kosten: € 120,00 Teilnahmebeitrag/Paar inkl. Verpflegung

Anmeldeschluss: nur mehr Warteliste möglich

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

Tanz in den Frühling

Volkstanzcafé

Sonntag, 28. 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, Musikant und

Mag^a Barbara Hatzl, Tanzpädagogin

Kosten: € 15,00 alles inklusive

(Teilnahmebeitrag + Kaffee-/Teejause)

Anmeldeschluss: 24. April



Sprache verbindet

Übungsabend zu Gewaltfreier Kommunikation

Dienstag, 30. April, 17.00 bis 21.00 Uhr

Gegenseitige Bestärkung, Austausch, neue Übungen, Erfahrung vertiefen, nachhaltig dranbleiben und erleben, wie Sprache mich mit mir selbst und anderen verbindet.



Leitung: Mag^a Birgit Schmidt, Theologin, spirituelle Begleiterin, Exerzitienleiterin, Meditationsleiterin

Kosten: € 40,00 Teilnahmebeitrag + € 7,00

Abendessen inkl. Getränk

Anmeldeschluss: 25. April

Tanzend meine Mitte finden

Meditativer Kreistanz-Tag

Samstag, 4. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr

Kreis- und Gebärdentänze, die wir schweigend um eine gestaltete Mitte tanzen, laden ein, immer tiefer zur eigenen Mitte zu kommen. Tanzend können wir zur Ruhe finden, Belastendes loslassen und das Ja zu uns selbst stärken. Liebevolle Achtsamkeit bei allem Tun wird uns dabei begleiten.

Bei schönem Wetter tanzen wir auch im Freien, um in der Kraft der Natur unsere Mitte zu stärken. Bitte für das Tanzen im Freien auf der Wiese geeignetes Schuhwerk mitnehmen.



Leitung: Barbara Koren, Tanz- und Ausdruckspädagogin, Kreistanzleiterin, Exerzitienbegleiterin
Kosten: € 55,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 30. April

Eva – die Liebe und das Leben

Frauenliturgie

Montag, 6. Mai, 19.07 bis 21.00 Uhr

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



Leitung: Melanie Kulmer BEd., Liturgieleiterin und Roswitha Maria Windisch-Schnattler DGKS, Dipl. Familien- und Lebensberaterin, zert. Myroagogin
Kosten: Freiwillige Spende
Anmeldeschluss: Anmeldung erbeten!



Steirerg'wand aus zweiter Hand

Trachten-Flohmarkt



Samstag, 11. Mai, 9.00 bis 15.00 Uhr

„Trachtiges“ vom Dirndlkleid und Anzug über Lederhose, Bluse, Schürze, Jacke, Tasche, Tuch und Hut bis zu Schmuck und mehr finden Sie beim Flohmarkt des Vereins *Wir für das Haus der Frauen*. Stöbern Sie nach Herzenslust – Sie entdecken bestimmt das eine oder andere schöne Stück. Für Speis´ und Trank sowie für ein unterhaltsames musikalisches Rahmenprogramm ist in bewährter Hausder-Frauenweise gesorgt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Falls Sie uns ein besonderes Stück für diesen Flohmarkt schenken wollen: Detaillierte Informationen zu den Sammel- und Abgabemöglichkeiten finden Sie auf den Seiten 66–67. Der Reinerlös des Flohmarktes kommt dem Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum zugute.

Sollten Sie am Samstag verhindert sein, können Sie auch noch am 13. Mai von 10.00 bis 16.00 Uhr vorbeikommen.

Weiterer Flohmarkt-Termin: Samstag, 25. Mai, 9.00 bis 16.00 Uhr + So, 26. Mai, 9.00 bis 12.00 Uhr in Graz, Pfarrkirche Herz Jesu, Arkadengalerie

Gemütlicher WochenausKLANG

Jodelnachmittag

Freitag, 17. Mai, 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 Kriener, Jodellehrer vom Steirischen Volksliedwerk; Dr.ⁱⁿ Nikola Laube, Jodellehrerin vom Steirischen Volksliedwerk
VeranstalterInnen: in Zusammenarbeit mit dem Steirischen Volksliedwerk



Kosten: € 36,00 Teilnahmebeitrag inkl. Noten und Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 14. Mai

Veranstaltungen Februar bis Mai 2019

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



Aus unserem Haus



Veranstaltungen Februar bis Mai 2019

Februar

	1.2.	Ich lass mich nicht unterkriegen! <i>Seminar für Frauen und Männer</i>	11
	5.2.	Faschingskrapfen – allseits beliebt, <i>Krapfen-Backkurs</i>	11
	5.2.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	12
	7.2.	Lichtimpressionen, <i>Vernissage</i>	12
ab	8.2.	Wohlfühlwochenende, <i>Urlaub miteinander für Frauen</i>	49
	8.2.	In Gott's Nam´!, <i>Heiter-spiritueller Gang durch´s Kirchenjahr</i>	13
	11.2.	Alte, verwirte Menschen achtsam begleiten, <i>Validation – dreiteilige Seminarreihe</i>	13
	11.2.	Maria von Magdala – mutig seinem Herzen folgen, <i>Frauenliturgie</i>	14
	12.2.	Sprache verbindet, <i>Übungsabend zu Gewaltfreier Kommunikation</i>	14
	13.2.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	15
	15.2.	In der Ruhe liegt die Kraft, <i>Spiritueller Krafttag</i>	15
	16.2.	Findet den Schlüssel der Liebe, <i>INDOOR: Abenteuer-Eheseminar</i>	16
	22.2.	Tanzen und Strömen, ... <i>im Winter</i>	16
	22.2.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzelne sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	17
	23.2.	Findet den Schlüssel der Liebe, <i>INDOOR: Abenteuer – Eheseminar</i>	17
ab	23.2.	Innovatives Design für gebrauchte Kleider, <i>Kreativer Nähworkshop</i>	18

März

	1.3.	Gestalten Sie Ihr Fotobuch am PC, <i>Workshop für Kreative</i>	19
ab	1.3.	Jongoma – ein urweiblicher Weg, <i>Im Kreis des Lebens Frausein, aufrecht & bewegt</i>	19
	1.3.	Kommt, alles ist bereit, <i>Liturgiefeier zum Weltgebetstag der Frauen</i>	20
	6.3.	„Nehmt Gottes Melodie in euch auf“, <i>Besinnungstag mit Bischof Wilhelm Krautwaschl</i>	20
	8.3.	Vordenkliches & Nachwitziges, <i>poLIT Kabarett mit Christine Teichmann</i>	21
ab	10.3.	Basenfasten – federleicht, <i>Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen</i>	49
	12.3.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	12
	13.3.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	15



	14.3.	Die Gesundheitslehre der Hl. Hildegard, <i>Eine Einführung in die Hildegard-Medizin</i>	21
ab	17.3.	Basenfasten & Alpha-Walking, <i>Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen</i>	50
	18.3.	Meditatives Walking nach der Alphalauf Methode, <i>Workshop</i>	22
	19.3.	Kraftquelle Frühling, <i>Abendreihe Kraftquellen</i>	23
	22.3.	Zeit für mich – Vision und Umsetzung, <i>Weiterbildung für Begleiterinnen</i>	23
	22.3.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	17
ab	24.3.	Wohlfühltag, <i>Urlaub miteinander für Frauen</i>	51
	28.3.	... wie neu geboren, <i>Innere Reinigung mit der Kraft der Wildkräuter</i>	24
	29.3.	Strahlend schön mit Farbe und Stil, <i>Farb- und Stilberatungsseminar</i>	24
ab	29.3.	Mich allein auf den Weg machen, <i>Einführung ins Alleine-Pilgern für Frauen</i>	25
	29.3.	Unterwegs auf europäischen Pilgerwegen, <i>Bilder und Erzählungen</i>	25

April

	2.4.	Easy Going – Blitzrezepte „schnell und vollwertig“, <i>Bio-Kochworkshop mit Ernährungstipps</i>	26
	4.4.	Die eigene Quelle zum Fließen bringen, <i>Workshop für Frauen</i>	26
	5.4.	In deiner Stille berge ich mich, <i>Meditationstag und Zeit für Achtsamkeit</i>	27
	5.4.	KlangSprache, <i>Trommel-Workshop</i>	27
	8.4.	Abigail – die Prophetin der Freude, <i>Frauenliturgie</i>	28
	9.4.	Stoffdruck mit Modeln, <i>Kreativworkshop</i>	28
	9.4.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	12
	10.4.	Osterbrot und -pinze, <i>Germbäckerei für Ostern</i>	29
	10.4.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	15
	11.4.	Weidenflechtkurs „Blumenkorb“, <i>Kreativworkshop</i>	29
	12.4.	Frühlingserwachen in der Nähstube, <i>Workshop: Patchwork-Nähen</i>	30
ab	12.4.	Heilsame Tage vor Ostern, <i>Urlaub miteinander für Frauen und Paare</i>	51
	12.4.	Klänge für die Seele, <i>Meditatives Klangkonzert zu Ostern</i>	31
	13.4.	Ausgebreitete Arme, <i>Spirituelle Impuls zu Ostern</i>	31
	16.4.	Kraftquelle Blume, <i>Abendreihe Kraftquellen</i>	32
	26.4.	Krafttanken in und mit der Natur, <i>Workshop mit Wildkräutern und Waldbaden</i>	32

26.4.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	17
27.4.	Vom Suchen und Finden der Liebe, <i>Abenteuer–Eheseminar</i>	33
28.4.	Tanz in den Frühling, <i>Volkstanzcafé</i>	34
30.4.	Sprache verbindet, <i>Übungsabend zu Gewaltfreier Kommunikation</i>	34

Mai

	4.5.	Tanzend meine Mitte finden, <i>Meditativer Kreistanz–Tag</i>	35
	6.5.	Eva – die Liebe und das Leben, <i>Frauenliturgie</i>	35
	8.5.	Tauschen fördert Talente, <i>Talentednetz Oststeiermark</i>	15
	11.5.	Steirerg´wand aus zweiter Hand, <i>Trachten–Flohmarkt</i>	36
	14.5.	Wir spielen Tarock, ein wahres Vergnügen, <i>Tarockabend</i>	12
	17.5.	Gemütlicher WochenausKLANG, <i>Jodelnachmittag</i>	36
	18.5.	Aufblühen – Frauenfrühstück, <i>Frauenfrühstück</i>	41
ab	19.5.	Lebensqualität im Alter – LimA, <i>Urlaub miteinander für Frauen und Paare 60+</i>	52
	21.5.	Kraftquelle Familie, <i>Abendreihe Kraftquellen</i>	41
ab	24.5.	Wohlfühlwochenende, <i>Urlaub miteinander für Frauen</i>	53
	24.5.	Die heilsame Kraft des Singens, <i>Einzeln sind wir Töne – gemeinsam ein Lied</i>	17
	25.5.	Vom Suchen und Finden der Liebe, <i>Abenteuer–Eheseminar</i>	42
	25.5.	Heilsames Trommeln, <i>Entdeckungsreise zu inneren Kraftquellen</i>	43
ab	29.5.	Vertrauen und Gaben träumend bestärken, <i>Den Sinnfragen des Frauseins auf der Spur</i>	44
	29.5.	Wachse und blühe! <i>Dämmerwanderung für Frauen</i>	44

Anfragen, Informationen & Buchungen:

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum
T: 03113/2207 (Mo – Fr: 8.30 – 12.30 Uhr) |
kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at |
facebook.com/hausderfrauen – like us!

Anmeldung: siehe auch Seite 73

Aufblühen

Frauenfrühstück

Samstag, 18. Mai, 8.30 bis 11.30 Uhr

Um 8.30 Uhr beginnen wir mit einem köstlichen Hausder-Frauen-Frühstück. Danach möchten die Referentinnen ein erstes Kennenlernen des tollen Konzeptes „Positive Psychologie“ ermöglichen! Diese ist ein von Prof. Martin Seligmann begründetes Teilgebiet der angewandten Psychologie. Sie will jedem Menschen helfen AUFZUBLÜHEN. Dazu sind wir aufgefordert, unsere positiven Emotionen zu leben und unsere Stärken zu stärken. Sehr wichtig ist das Leben von guten Beziehungen und das Engagement in sozialen Projekten. Zum AUFBLÜHEN verhilft uns auch, entschlossen neue herausfordernde Ziele anzupeilen.



Leitung: Magª Henriette Prantl-Pieber, Liturgieleiterin, Lebens- und Sozialberaterin, und Magª Ursula Spirk, Anwenderinnen und Trainerinnen für Positive Psychologie

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

Anmeldeschluss: 15. Mai

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



Kraftquelle Familie

Abendreihe Kraftquellen

Dienstag, 21. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr

Die Familie kann eine große Kraftquelle sein, auch wenn sie oft kräfte- und nervenraubend ist! Wie, wann und wo, werden wir an diesem Abend herausfinden.

Jeden Abend dieser monatlichen Reihe beschäftigen wir uns mit einer anderen Kraftquelle. Wir erfahren, erleben und begreifen die jeweilige Kraftquelle mit allen Sinnen. Einfache Übungen, Tipps, Geschichten, Lieder, oder auch die Kraftquelle selbst, mit nach Hause nehmen und im Alltag gut und einfach nutzen können, das ist das Ziel jeden Abends. Ich freue mich auf kraftvolle Momente mit Ihnen!



Leitung: Karin Wilfling, Kinesiologin, Energetikerin, Dipl. Holistic-Pulsing-Praktikerin

Kosten: € 18,00 Teilnahmebeitrag

Anmeldeschluss: 16. Mai

Vom Suchen und Finden der Liebe

Abenteuer–Eheseminar

Samstag, 25. 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: Freude an der Bewegung in der Natur, ausreichend Kondition (ca. 3,5 Stunden Fuß- und Suchweg), festes Schuhwerk, Regenschutz, Getränke für unterwegs, GPS–fähiges Smartphone/Tablet mit Internetverbindung oder GPS–Outdoor–Gerät.



Leitung: Michaela Höfler–Bauer und Andreas Höfler, ReferentInnen für Eheseminare

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



Kosten: € 120,00 Teilnahmebeitrag/Pair inkl. Verpflegung

Anmeldeschluss: 22. Mai

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

Tipp: Rechtzeitig buchen!

Heilsames Trommeln

Entdeckungsreise zu inneren Kraftquellen

Samstag, 25. Mai, 15.30 bis 17.30 Uhr

Zuerst stärken wir uns gemütlich bei Kaffee oder Tee und Kuchen. Trommelnd, singend, tanzend, tönend tauchen wir dann ein in eine Entdeckungsreise zu unseren inneren Kraftquellen. Mit Indianertrommeln in unterschiedlichen Größen sowie im Kreis rund um die große Motherdrum werden wir uns in heilsame Klangräume einschwingen. Wenn wir trommeln, öffnen sich oftmals überraschend neue Räume: Der Raum der inneren Stille. Entdeckungsräume, in denen wir unseren ureigenen Rhythmus und unser inneres Feuer wiederfinden. Heilungsräume, in denen wir uns mit der Quelle allen Seins verbinden.

Mitzubringen: Indianertrommeln, falls vorhanden



Leitung: Cornelia Rosenberger, Tanz- und Ausdruckspädagogin, Leiterin für Heilsames Trommeln und Singen, Urlaubsbegleiterin

Kosten: € 20,00 Teilnahmebeitrag + € 4,00 Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 22. Mai



Vertrauen und Gaben träumend bestärken

Den Sinnfragen des Frauseins auf der Spur

Mittwoch, 29. Mai, 17.00 Uhr bis

Freitag, 31. Mai, 14.00 Uhr

In unserer Zeit mit ihrem äußeren zu raschen Wandel sind wir als Frau mehr denn je gefragt, unsere Begabung für das Seelische, die Innenwelt und die Gefühle zu erkennen. Das sinnbezogene Verständnis unserer Träume ist uns dabei Orientierung und stärkt unser Vertrauen, das in uns verborgen ist und bewusst geschöpft werden will! Der Schweizer Arzt und Tiefenpsychologe C.G. Jung erforschte im Unbewussten einen Prozess, dessen Bewusstwerdung unsere eigentliche Entwicklung und Wandlung bewirkt. Er stärkt unser Selbstvertrauen auch nach außen hin, sodass wir unsere Gabe in die Welt bringen.



Leitung: Drⁱⁿ Ute Karin Höllrigl, Lehranalytikerin am C. G. Jung Institut Zürich

Kosten: € 179,00 Teilnahmebeitrag + € 90,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 100,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 22. Mai

Wachse und blühe!

Dämmerwanderung für Frauen

Mittwoch, 29. Mai, 18.30 bis 23.30 Uhr

Am Vorabend zu Christi Himmelfahrt wollen wir wieder gemeinsam in die Dämmerung gehen. Beim Gehen und Schweigen und Singen wollen wir der verlässlichen, frühlinghaften Qualität des erneuten Wachsens und Blühens nachspüren. Was sich im Äußeren zeigt kann sich auch im Inneren entwickeln. Bei einer Liturgie unter freiem Himmel auf der Geierwand werden wir diese Zusage feiern.

Dauer: 3 bis 4 Stunden

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Kleidung im Zwiebelschalenprinzip, Sitzunterlage und etwas zu trinken.



Leitung: Mag^a Drⁱⁿ Andrea Pfandl-Waidgasser, Theologin, Wanderführerin

Kosten: € 42,00 alles inklusive (Teilnahmebeitrag, Abendessen mit Getränk)

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

Anmeldeschluss: 24. Mai

Blick voraus

Lange Nacht der Frauenspiritualität | Workshops
Freitag, 14. Juni 2019, 19.00 Uhr

Vom Leben schreiben | Biografische Schreibwerkstatt
Montag, 29. Juli, 15.00 Uhr bis
Mittwoch, 31. Juli, 13.00 Uhr

Die Stimme der Frauen! | Sing-Workshop
Freitag, 2. August, 19.00 Uhr bis
Sonntag, 4. August, 13.00 Uhr

Naturkosmetik trifft Aromatherapie | Workshop
Mittwoch, 14. August, 09.00 bis 17.00 Uhr

Gemeinsam auf dem Weg | Frauenfußwallfahrt nach
Mariazell
Mittwoch, 21. August bis Freitag, 23. August 2019
Infoabend: 19. Juli 2019 im Haus der Frauen

Strahlend schön mit Farbe und Stil | Farb- und
Stilberatungsseminar
Freitag, 13. September 2019, 8.30 bis 12.30 Uhr
oder 13.30 bis 17.30 Uhr

Freuen Sie sich auf viele weitere Veranstaltungen im näch-
sten Heft!

Anfragen, Informationen & Buchungen:

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum
T: 03113/2207 (Mo – Fr: 8.30 – 12.30 Uhr) |
kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at |
facebook.com/hausderfrauen – like us!

Gastgruppen-Tipp:

**In die eigene Tiefe lauschen – die Fülle des Lebens
erblühen lassen**

**Frühlingsretreat von
30.5.2019, 14.00 Uhr bis 2.6.2019, 13.00 Uhr**

Eine Auszeit vom Alltag nehmen und dem Erblühen
der inneren Lebendigkeit Raum geben. Die
Natur als Lehrmeisterin für absichtsloses Dasein
entdecken. Mich anstecken lassen von der Werde-
Lust, dem Ausdruck der Lebensfülle. Mit der Natur
in unmittelbaren, lebendigen Kontakt treten und sie als
Offenbarung der einen Quelle allen Lebens begreifen. In die
Stille lauschen und mich vom unaussprechlichen Geheimnis
der göttlichen Gegenwart überraschen lassen.



Leitung: Mag^a Birgit Schmidt
Nähere Informationen und Anmeldung:
birgit.schmidt@joyces.at, 0699/81 79 32 91

Inserat



urlauben

Genussvolle Auszeit im Haus der Frauen

Urlaube, wo Himmel und Erde sich berühren

Für viele unserer Gäste sind wir eine „Oase“ inmitten einer immer hektischer werdenden Welt. Überzeugen Sie sich selbst und verbringen Sie eine kleine, feine Auszeit hier bei uns. Das Haus der Frauen bietet einen wunderbaren Rahmen zum ganzheitlichen Urlaube speziell für Frauen. Das ehemalige Kloster ist eingebettet in die sanften Hügel der Oststeiermark, den Garten Österreichts, gelegen auf einer Anhöhe mitten im paradiesischen Apfelland. Unsere 17 Komfortzimmer sind gemütlich ausgestattet. Unser Meditationsraum, aber auch weltliche Dinge wie W-Lan, Gratis-Parkplätze und eine Infrarotkabine mit Ruheraum stehen zur Verfügung. Lassen Sie sich von unserer Genussküche verwöhnen. Sie werden erholt, gestärkt und beseelt in Ihren Alltag zurückkehren. Folgen Sie Ihrer Sehnsucht und entdecken Sie Ihren Himmel bei uns! Wir freuen uns auf Sie!

Herzlich willkommen...

... in unserem Haus! Unsere Angebote für Sie:

- **Zeit für mich:** Genießen Sie Ihren Urlaub bei uns ganz individuell und planen Sie Ihren Tagesablauf, wie Sie es möchten.
- **urlaube miteinander:** Verbringen Sie ihren Urlaub in netter Gemeinschaft mit einer erfahrenen Urlaubsbegleiterin, die während Ihres Aufenthaltes für die ganze Gruppe da ist. Angebote ab S. 49

Zeit für mich | Zeit für mich

Ob spontan oder langfristig geplant, alleine, zu zweit oder mit Freundinnen: Sie sind jederzeit zu einer Auszeit willkommen! Eine Ansprechperson ist für Sie da und steht für Auskünfte und Gespräche zur Verfügung. Abends zum 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: W. Beitel

Für Sie inkludiert:

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

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

Variante Nä/Halbpension: € 49,50* im Einzelzimmer

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

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

Package: Genussvolles Aufblühen im Haus der Frauen

Erleben Sie die Apfelblüte mit allen Sinnen

Machen Sie es wie Eva und lassen Sie sich vom steirischen Apfel verführen. Im Frühling, wenn die Natur erwacht und die Apfelbäume in voller Blüte stehen, 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 und genießen die heimische Genussküche unserer Köchinnen Ulli, Eva und Maria!

Tipp: Meditieren Sie doch einmal unter einem blühenden Apfelbaum!



Foto: shutterstock

Für Sie inkludiert:

- Montag bis Donnerstag: 3 x Nächtigung im Einzelzimmer
- 2 Mal Halbpension, wahlweise mittags oder abends (dreigängiges Menu am Montag und Dienstag inkl. Getränk)
- saisonales 4-Gang-Genussmenu „Frühlingserwachen“ Mittwoch abends inkl. regionaler Weinbegleitung
- zur Begrüßung: hausgemachter „Frühlingstrunk“
- Nutzung der Infrarotkabine
- Spiritueller Impuls zum Mitnehmen
- „7 nach 7“: täglicher spiritueller Impuls um 19.07 Uhr

Packagepreis € 159,00* im Einzelzimmer
(€ 145,00* im Zweibettzimmer)

**Preis/Person inklusive Nächtigungsabgabe und Nutzung der Infrarotkabine*

Wohlfühlwochenende

Urlaub miteinander für Frauen

Freitag, 8. Februar, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 10. Februar, 13.00 Uhr

Endlich einmal Zeit für mich! Entschleunigen, nichts planen, nichts erledigen. Nur da sein. Inne halten, die klare Winterluft genießen, kulinarisch verwöhnt werden und es sich in der Gemeinschaft richtig gut gehen lassen. Diese Tage sind Balsam für die Seele.

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



Leitung: Manuela Harb, Begleiterin

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

Anmeldeschluss: 1. Februar

Tipp: Freitag, 19.00 Uhr: In Gott's Nam´! Heiter-spiritueller Gang durch's Kirchenjahr mit Pfarrer Josef Reisenhofer und Musikgruppe „Famusica“ (siehe Seite 13). Bitte rechtzeitig anmelden!

Basenfasten – federleicht

Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen

Sonntag, 10. März, 16.00 Uhr bis

Freitag, 15. 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 genauso wie eine Yoga-Einheit zum Kennenlernen! Basenfasten ist ein wahrer Jungbrunnen! Entdecken Sie jetzt im Frühling den Luxus und Geschmack des Einfachen wieder! Weitere Massagen und Bildungsangebote sind optional zubuchbar.



Leitung: Ulrike Pacnik-Lueger und Paula Schadler, zertifizierte Fastenbegleiterinnen

Kosten: € 604,50 alles inklusive im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 4. März



Basenfasten & Alpha Walking

Eintauchen in einen wahren Jungbrunnen

Sonntag, 17. März, 16.00 Uhr bis

Freitag, 22. 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. Einführung ins Alpha Walking, 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! Weitere Massagen und Bildungsangebote sind optional zubuchbar.



Leitung: Ulrike Pacnik-Lueger und Paula Schadler, zertifizierte Fastenbegleiterinnen

Kosten: € 639,50 alles inklusive im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 11. März



Foto: Haus der Frauen

Wohlfühltag

Urlaub miteinander für Frauen

Sonntag, 24. März, 15.00 Uhr bis
Mittwoch, 27. März, 13.00 Uhr

Schenken Sie sich diese Tage im ehemaligen Kloster, das es mit seinen liebevoll gestalteten Räumen leicht macht, Abstand vom Alltag zu bekommen und neue Kraft zu tanken. Morgenlob, Bewegung, Gesprächsrunden, Spaziergänge, gutes Essen und Zeiten der Ruhe lassen Körper, Geist und Seele aufleben. Dazwischen haben Sie auch die Möglichkeit, kreativ zu sein und unter kundiger Anleitung kleine Osterbasteleien herzustellen.

Auf Wunsch sind Massagen möglich (Bastelmaterial- und Massagekosten nicht im Preis inkludiert).



Leitung: Gerlinde Hermann, Begleiterin, Weinbäuerin

Kosten: € 204,50 alles inklusive im Zweibettzimmer,
€ 219,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 18. März

Heilsame Tage vor Ostern

Urlaub miteinander für Frauen und Paare

Freitag, 12. April, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 14. April, 13.00 Uhr

Innehalten in den Tagen vor Ostern... Lassen wir uns durch den Spirituellen Impuls von Pater Leo Thenner SDS stärken. Nehmen wir uns Zeit zum Durchatmen, Ruhen, uns Spüren und Austauschen von Erfahrungen. Genießen wir die wohltuende Atmosphäre des Hauses und die liebevoll zubereiteten Speisen. Vielleicht entdecken wir, dass Heil werden möglich ist, und spüren die Kräfte der Frühlingstage und des kommenden Osterfestes.



Leitung: Monika Brolli, Begleiterin

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

Anmeldeschluss: 5. April

Lebensqualität im Alter – LimA

Urlaub miteinander für Frauen und Paare 60+

Sonntag, 19. Mai, 18.00 Uhr bis

Freitag, 24. Mai, 13.00 Uhr

„Wer rastet, der rostet“... Geistige und maßvolle körperliche Aktivitäten können zu Selbstständigkeit und Kompetenz bis ins hohe Alter beitragen. Die Universität Erlangen-Nürnberg hat dazu ein Konzept ausgearbeitet. Mit dessen vier Säulen wollen wir uns in der Gemeinschaft dieser Woche beschäftigen: Gedächtnistraining, körperliche Übungen, sinnvolles Älterwerden, Alltagsfähigkeiten. Es ist mir wichtig, dies in einer lustvollen, fröhlichen Atmosphäre zu tun. Dazwischen können Ruhe und Entspannung genossen werden. Der wohltuende Stil des Hauses und die köstlichen Speisen runden das Programm.



Leitung: Prof^{fn} Freya Gollowitsch, LimA-Trainerin, Mediatorin

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

Kosten: € 347,50 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 372,50 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 13. Mai

Wohlfühlwochenende

Urlaub miteinander für Frauen

Freitag, 24. Mai, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 26. 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. Und vielleicht auch einmal beim heilsamen Trommeln eine Entdeckungsreise zu meinen inneren Kraftquellen machen (siehe Seite 43). Diese Tage sind Balsam für die Seele. Auf Wunsch sind Massagen möglich (nicht im Preis inkludiert).



Leitung: Cornelia Rosenberger, Urlaubsbegleiterin

Kosten: € 143,00 alles inklusive im Zweibettzimmer, € 153,00 im Einbettzimmer

Anmeldeschluss: 17. Mai

Blick voraus**Wohlfühltag** | urlaube miteinander

Sonntag, 2. Juni, 15.00 Uhr bis

Mittwoch, 5. Juni 2019, 13.00 Uhr

Wenn der Sommer nicht mehr weit ist... |

urlaube miteinander

Sonntag, 23. Juni, 18.00 Uhr bis

Freitag, 28. Juni 2019, 13.00 Uhr

Ignatianische Einzelexerziten | für Frauen und Männer

Sonntag, 21. Juli, 18.00 Uhr bis

Sonntag, 28. Juli 2019, 13.00 Uhr

Lies ein Stück Holz | Schnitzexerziten

Sonntag, 4. August, 18.00 Uhr bis

Samstag, 10. August 2019, 13.00 Uhr

Wohlfühlwochenende | urlaube miteinander

Freitag, 23. August, 15.00 Uhr bis

Sonntag, 25. August 2019, 13.00 Uhr

Sagenumwobene Frauen rund um das „Schwäbische Meer“ |

Frauenreise

Montag, 26. August bis Samstag, 31. August 2019

Krafttage mit Wandern, Yoga und Meditation | Natur

genießen, sich selbst genießen

Montag, 2. September, 09.00 Uhr bis

Donnerstag, 5. September 2019, 13.00 Uhr

Singen ist unsere Freude | urlaube miteinander für Frauen und Paare

Sonntag, 22. September, 18.00 Uhr bis

Freitag, 27. September 2019, 13.00 Uhr

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



Auszug aus unserem Gästebuch: Eintrag einer Gastgruppe

Gastgruppen



Steckbrief:

Wir sind das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum, ein Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau. Der barocke Vierkantbau 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 heimischen Genussküche verwöhnen.

Unsere Seminarräume sind modern ausgestattet, bieten mit ihren dicken Mauern Ruhe und Raum für Neues und durch ihre Architektur eine einladende Atmosphäre. Entdecken Sie uns als idealen Rahmen für Ihr Seminar, Ihre Fortbildungen, Ihre Meetings, Ihre Klausuren, ...

Herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie!

Das spricht für ein Seminar bei uns:

- ein Haus mit besonderer Atmosphäre – unbeschreiblich, aber spürbar: überzeugen Sie sich selbst!
- ein engagiertes Team, das Sie herzlich empfängt
- Genussküche mit regionalen Produkten
- einmalig in der Region: Meditationsraum für spirituelle Impulse & Feiern, zum Meditieren, Singen, zur Ruhe Kommen ...

Weiters:

- Terrasse zum Sonnentanken
- begrünter Innenhof mit Brunnen
- Vollholz-Zimmer ohne Ablenkung durch TV und Radio
- W-Lan
- Infrarotkabine mit Ruheraum
- Steinlabyrinth
- kostenlose Parkplätze vorhanden
- Barrierefreiheit
- Lift
- in unmittelbarer Nachbarschaft: Kirche St. Johann und Benediktinerinnen-Kloster St. Gabriel
- Kaufhaus Pußwald – Greißlerei, die wirklich fast alles hat, was man oder frau so braucht
- Wanderwege mit wunderbaren Weitblicken
- Kneipp-Aktiv-Park
- ... und hin und wieder die Geräuschkulisse vom Tierpark Herberstein (vor allem die Siamang-Affen oder Löwen tagsüber im Sommer), der einen Hügel weiter beheimatet ist...

Seminarräume

Franziskus-Saal

Größe: ca. 70 m² – unser größter Raum im Erdgeschoß

Raummieten: 1 Tag*: € 90,00;

Halbtag bzw. Abend*: € 70,00

Beliebteste Bestuhlungsvarianten:

Kinobestuhlung zur Leinwand |

Sesselkreis mit gestalteter Mitte



Frauenzimmer

Größe: ca. 36 m² – sehr heller Raum im 1. Stock

Raummieten: 1 Tag*: € 60,00;

Halbtag bzw. Abend*: € 45,00

Beliebteste Bestuhlungsvariante:

Sesselkreis mit gestalteter Mitte



Meditationsraum

Größe: ca. 65 m² – einzigartiger Raum mit freigelegtem Gewölbe im Untergeschoß

Raummieten: 1 Tag*: € 65,00;

Halbtag bzw. Abend*: € 50,00

Beliebteste Bestuhlungsvariante:

Sesselkreis mit gestalteter Mitte



Seminarraum 1

Größe: ca. 20 m² – idealer Besprechungsraum im Erdgeschoß

Raummieten: 1 Tag*: € 50,00;

Halbtag bzw. Abend*: € 35,00

Beliebteste Bestuhlungsvariante:

Block mit Arbeitstischen und Sessel rundherum



Seminarraum 2

Größe: ca. 13 m² – wird oft als Gesprächsraum benutzt

Raummieten: 1 Tag*: € 25,00

Halbtag bzw. Abend*: € 15,00

Beliebteste Bestuhlungsvariante: 1 Arbeitstisch mit

2 bis 4 Sesseln für Gespräche

** zuzüglich Aufpreis von € 5,00 Bereitstellungsgebühr für den ersten Tag, den ersten Halbtag oder den ersten Abend.*

Ausstattung

Bei der Seminarraum-Ausstattung gehen wir sehr gerne auf Ihre individuellen Erfordernisse ein. Der gebuchte Seminarraum wird so gerichtet, wie Sie ihn brauchen.

Folgende Ausstattung steht zur Verfügung:

- Beamer
- Leinwand
- CD-Player
- Arbeitstische
- Sessel
- Moderationskoffer
- Flipcharts
- Pinwände
- Liegematten
- Selbstgestrickte Decken
- Meditationsschemel

Verpflegung

Auch bei der Verpflegung können Sie uns gerne Ihre Wünsche mitteilen. Üblicherweise bieten wir Seminarpauschalen mit Vormittagsjause, dreigängigem Mittagessen (täglich Auswahl aus einem vegetarischen Gericht und einem Fleischgericht), einer Nachmittagsjause und einem Abendessen.

Individuelle Anpassungen jederzeit möglich!

Special: Wir kochen mit Liebe & Begeisterung und servieren frische, regionale Gerichte.

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

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und beraten Sie gerne!

Anfragen, Informationen & Buchungen:

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

T: 03113/2207 (Mo – Fr: 8.30 – 12.30 Uhr) |

kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at |

facebook.com/hausderfrauen – like us!

Himmlich heiraten

St. Johann bei Herberstein und Stubenberg avancieren immer mehr zu Hochzeitshochburgen, weil man bei uns einfach so schön heiraten kann.



Die angrenzende Barockkirche St. Johann/Herberstein mit ihrem Weitblick, die Wallfahrtskirche Maria Fieberbründl, das Gasthaus Riegerbauer, das Schloß Herberstein, der Stubenbergsee oder auch der Marienhof – alles Orte, die eine traumhafte Kulisse für den schönsten Tag im Leben bieten!

Wir vom Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum richten für Sie sehr gerne

- die Agape nach der Trauung aus und/oder
- bieten mit unseren 17 Komfortzimmern eine ideale Nächtigungsmöglichkeit mit Frühstück für Ihre Gäste (3 Gehminuten vom Gasthaus Riegerbauer).
- Unsere In- und Outdoor-Eheseminare sind die ideale Vorbereitung für den gemeinsamen Lebensweg.

Wir freuen uns über Ihre Anfrage!

Festlich feiern

Wenn Sie Ihre Familienfeier in einem besonderen Rahmen veranstalten möchten – verbunden mit einem Ritual oder spirituellen Impuls – dann sind Sie bei uns richtig! Genießen Sie in gediegener Atmosphäre des ehemaligen Klosters unsere kulinarischen Köstlichkeiten. Melden Sie sich einfach – wir beraten Sie gerne!

Besonders beliebt: Unser Hausder-Frauen-Frühstück!



Anfragen, Informationen & Buchungen:

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum
T: 03113/2207 (Mo – Fr: 8.30 – 12.30 Uhr) |
kontakt@hausderfrauen.at | www.hausderfrauen.at |
facebook.com/hausderfrauen – like us!



Gast sein

Die Seele baumeln lassen im oststeirischen Paradies

Für viele unserer Gäste sind wir eine „Oase“ inmitten einer immer hektischer werdenden Welt. Überzeugen Sie sich selbst und verbringen Sie eine kleine, feine Auszeit hier bei uns. 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 heimischen Genussküche verwöhnen. Wir freuen uns auf Sie!

Unsere Zimmer – wie man sich bettet...

Kommen Sie wunderbar schlafen in unsere Vollholz-Zimmer ohne Ablenkung durch TV und Radio. Gönnen Sie sich nach Möglichkeit auch ein wohltuendes Mittagsschläfchen. Oft merkt man erst im Urlaub, wie groß das Ruhebedürfnis ist. Eine kleine Auszeit kann neu gewonnene geistige Wachheit bringen und den Blick freigeben auf wesentliche Dinge im Leben.



Special: Jedes unserer Zimmer und jede einzelne Zimmertür sind einzigartig. Bei der Generalsanierung wurde darauf geachtet, die Gegebenheiten bestmöglich zu nutzen. Außer Nummern tragen unsere Zimmer auch die Namen biblischer Frauengestalten. Ihre Lebensspuren finden Sie auf der Wandtafel im entsprechenden Zimmer – als Einladung, sie für das eigene Leben zu entdecken. Lassen Sie sich inspirieren, ermutigen und begleiten von Mirjam, Salome, Maria Magdalena ...

Buchtipp: „Spür deine Kraft.“

Mirjam ist eine der biblischen Frauengestalten, die den Zimmern im Haus der Frauen ihre Namen geben und im Buch „Spür deine Kraft. Biblische Frauen begleiten durch das Leben“ vorgestellt sind: Hardcover, 92 Seiten, € 20,-.

Bestellungen bitte unter bausteinaktion@hausderfrauen.at bzw. telefonisch unter 03113/2207 (Mo – Fr 8.30 – 12.30 Uhr).



Unsere Küche – wer steckt dahinter?

Ulrike: Wirtschaftsleiterin, diätetisch geschulte Köchin und diplomierte Fasten- & Gesundheitstrainerin. Sie liebt die Herausforderung, egal ob Buffet, Fastenküche oder Großveranstaltung, sie ist der ruhende Pol in der Küche und verantwortlich für so manchen Feinschliff...

Maria: Unsere beste Gulasch- und Schweinsbratenköchin, aber auch ihre Getreidelaibchen sind ein Gedicht! Ihrer Ordnungsliebe haben wir zu verdanken, dass unsere Küche immer auf Hochglanz poliert ist und unsere Köchinnen sofort alles finden.

Eva: Ihre Risottos sind immer ein Genuss und ihre Liebe zum Kochen zeigt sich auch darin, ständig Neues auszuprobieren.

Hermi: Unsere Köchin der ersten Stunde, die zum Glück noch immer für einige Stunden aushilft. Ihre Grießnockerl und ihr Dinkelbraten mit Thyminansauce sind im Haus nicht mehr wegzudenkende Klassiker.

Kathi: Unsere fleißige Küchenhilfe unterstützt uns in und um die Küche, wo immer sie kann – ob beim Abwasch, Salatwaschen oder Erdäpfelschälen bis hin zum gedeckten Tisch oder beim Servieren.



v.l.n.r.: Maria, Eva, Ulli, Zivildieners Lorenz und Kathi beim „Apfelmusen“.

Die Philosophie unserer Küche und Köchinnen ist es, unsere Gäste saisonal-regional und mit Liebe zu bekochen. So machen wir etwa unser Apfelmus selbst, und auch für die hausgemachten Marmeladen werden Früchten aus der näheren Umgebung verarbeitet. Ein guter Kontakt zu unseren regionalen Lieferantinnen und Lieferanten ist uns sehr wichtig. Um die Qualität und Vollwertigkeit unserer Küche auch öffentlich besser zu unterstreichen, streben wir für 2019 die Auszeichnung der „Grünen Küche“ an.

Caritas &Du

Öffnen
Sie Tür
& Herz!

Wir > Ich

Haussammlung 2019:
Unsere HaussammlerInnen
sammeln für die Solidarität
mit Menschen in Not
in der Steiermark.



AT34 6000 0000 0792 5700
www.caritas-steiermark.at





Mit uns verbunden

BENEDIKTINERINNEN-KLOSTER ST. GABRIEL



dreiteiliges Holztafelbild von Sr. Basilia Gürth OSB in der Klosterkapelle

„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

06.55 Uhr Morgengebet (ca. 35min)

11.35 Uhr Mittagsgebet (ca. 20min)

17.00 Uhr Eucharistiefeier mit Vesper (Mo, Di, Do, Fr, ca. 50 min)

Mittwoch: 17.00 Uhr Vesper, 18.30 Uhr Rosenkranz,
19.00 Uhr Eucharistiefeier

Samstag: 18.00 Uhr Vesper

Sonntag: 18.00 Uhr 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. 13)
- 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: Benediktinerinnen.St.Gabriel@graz-seckau.at

Kloster St. Gabriel

St. Johann b. Herberstein 7A, 8222 Feistritztal

Katholische Frauenbewegung Steiermark

Wir laden herzlich ein zu unseren kfb-Veranstaltungen

Muttertagsfeier in der Katharinenkirche

Mi, 8. Mai 2019, 17.00 Uhr
Mausoleum Graz
mit Pater Leo Thenner
anschließend Agape

Gemeinsames Pilgern im Oberen Ennstal

Fr, 17. Mai 2019
Wir besuchen die kfb im Ennstal und pilgern gemeinsam mit unseren Kolleginnen von Kumitz nach Pürgg. Anreise per Bus von Graz in das Ennstal wird organisiert.

Hemma von Gurk in der Steiermark

Hemma – Ein Schauspiel
Fr, 31. Mai 2019, ca. 19.00 Uhr
Basilika am Weizberg
in Kooperation mit der kfb Gurk-Klagenfurt

kfb-Frauenreise nach Dresden und Görlitz

Inspiriert von Hildegard Burjan
23. bis 28. August 2019

Dresden begeistert als Gesamtkunstwerk: Faszinierende Bauwerke und Kunstschatze, eine beeindruckende Museenlandschaft und Klangkörper die Welt- ruhm genießen.



Während unserer Reise erleben wir aber nicht nur die bezaubernde Stadt Dresden an der Elbe, sondern genießen auch die Landschaft der berühmten Sächsischen Schweiz und Görlitz.

Wahlweise besteht darüber hinaus die Möglichkeit, Meißen oder Bautzen zu erkunden.

Unser gemeinsames Unterwegssein ist eingebettet in liturgische Feiern und wird begleitet und inspiriert durch eine interessante Frau – Hildegard Burjan.

Nähere Informationen zum Reiseprogramm und der Anmeldung unter <http://kfb.graz-seckau.at/>.

Kontakt:

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



VEREIN *Wir für das Haus der Frauen*

Der 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 erbetener Mitgliedsbeiträge von € 15,00**, für die Mithilfe bei der Herstellung und für den Bezug von Artikeln der **Bausteinaktion**, für jede **ehrenamtliche Mitarbeit** im Verein und für das Bildungshaus! Bitte unterstützen Sie uns auch weiterhin!

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

IBAN: AT223828501106002711 bei der

Raiffeisenbank Pischelsdorf–Stubenberg, BIC: RZSTAT2G285

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

Steirerg'wand aus zweiter Hand

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

3. Trachtenflohmarkt am Samstag, 11. Mai 2019 von 9.00 bis 15.00 Uhr im und zu Gunsten vom Haus der

Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum (siehe Seite 36).

Vom Dirndl und Anzug über Lederhose, Bluse, Schürze, Jacke, Tasche, Tuch und Hut bis zu Schmuck und mehr – **wir sammeln wieder „Trachtiges“!** Gewiss finden sich in vielen Kleiderkästen schöne Stücke, die nicht mehr passen und neue BesitzerInnen suchen. Schenken Sie diese dem Haus der Frauen, sie unterstützen damit das diözesane Bildungshaus. Und setzen wir gemeinsam durch das Wiederverwenden von Gebrauchtem ein starkes Zeichen für nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen.

Dankbar sind wir für **Helferinnen und Helfer**, die in ihrem Verwandten- und Freundeskreis, in Pfarre und Gemeinde Schönes für unseren Flohmarkt sammeln.

Wir bitten höflich, nur gut erhaltene Stücke, die Sie selbst kaufen würden, zu spenden bzw. für uns entgegen zu nehmen!

Für **Auskünfte** zu den Abgabemöglichkeiten und zum Flohmarkt stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Ernestine Arguelles–Delgado, Graz, Tel: 0676/62 52 171

Franziska Eibisberger, Passail, Tel. 0676/87 42 72 00

Mag^a Barbara Hatzl, St.

Johann bei Herberstein,

Tel. 0676/88 01 51 49

Barbara Laller,

Bad Radkersburg,

Tel. 0676/87 42 63 71

Gertrude Neussl, Kindberg,

Tel. 0676/35 11 845

Elfriede Reinmüller, Murau,

Tel. 0676/87 42 91 65



Abgabemöglichkeiten Ihrer „Flohmarkt–Schätze“:

- Haus der Frauen: Ab Februar 2019 zu den Bürozeiten
- Graz: Samstag, 6. April 2019 von 10.00 bis 12.00 Uhr, Pfarrkirche Herz Jesu, Arkadengalerie, Fam. Bouvier, Tel. 0316/83 91 01
- Graz: Samstag, 27. April 2019, 9.00 bis 12.00 Uhr, Bildungshaus Mariatrost (Diözesankonferenz der Katholischen Frauenbewegung)
- Fa. Fetz, Anger: Ab Februar zu den Geschäfts–Öffnungszeiten
- Weitere Informationen siehe Homepage, Facebook.

AUS UNSERER BAUSTEINAKTION

Mit kleinen Geschenken Freude bereiten...

Wir freuen uns auf Ihre Bestellung und sagen DANKE!

- **Neu: Haus der Frauen – Häferl**

Keramik, Rundum–Druck Motiv *häferl-gespräche* (spülmaschinengeeignet), Höhe 8,5 cm, in grün sofort lieferbar, in rot ab Februar 2019;

Setpreis Kochbuch + Häferl € 28,00



- **Zauberformeln der Gelassenheit**

Die Mut–Mach–Autorin und Mentaltrainerin Christa C. Kokol verrät in dieser Kleinschrift ihre 13 Zauberformeln, um das Leben nach eigenen Talenten schöpferisch zu gestalten und es auch einmal gut sein zu lassen.

Stückpreis € 6,80; ab 10 Stück € 6,20

Weiters in unserer Artikel–Palette:

Kochbücher / Buch *Spür deine Kraft*.

Biblische Frauen begleiten durch das Leben

/ Kleinschriften-reihe *Herzensworte* und

Mutworte / Taschen aus Kaffeepackungen,

kreative Stofftaschen, Flaschendirndl,

Schürzen / Kräuter- und Zirbenspanpols-

ter, Dinkelkorn–Kissen, Lavendelsackerl /

Handgestricktes wie Wollsocken und Decken

/ Zünder mit verschiedenen Motiven / Billetts und Grußkarten

für viele Anlässe



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

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

Bestelladresse:

Verein *Wir für das Haus der Frauen*

St. Johann bei Herberstein 7, 8222 Feistritztal

Fax: 03113/2207–24

Mail: bausteinaktion@hausderfrauen.at

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



Aus dem Haus

Das war...

Griechisch-Steirischer Kathreintanz

Mehr als 100 GriechInnen und SteirerInnen ließen sich beim Kathreintanz der besonderen Art begeistern von Volksmusik und Tänzen aus Griechenland und unserem alpenländischen Raum. Sie erlebten einen bunten, bewegten und völkerverbindenden Nachmittag mit Tanzvorführungen der griechischen Gäste und von Mitgliedern des Volkstanzkreises Fischbach. Fröhlich wurde auch voneinander gelernt, miteinander getanzt und gelacht.



Es war so lustig, wie es aussieht!



Visionen beschwingt leben

Urlaubsangebote im Haus der Frauen – ob in einer Gemeinschaft erlebt oder ganz individuell verbracht – werden von Frauen gestaltet und mitgetragen, auf deren Weiterbildung viel Wert gelegt wird. Anfang November trafen sich Begleiterinnen unserer Angebote urlauben miteinander, um Erfahrungen auszutauschen, die Angebote zu reflektieren und inspirierende Impulse für ihre Arbeit zu erhalten.



Renovierung Speisesaal

Lange haben wir dieses Ziel verfolgt, am 3. Dezember war es endlich soweit: Die Renovierung unseres Speisesaales wurde begonnen und soll bis Anfang Februar abgeschlossen sein. Erneuerungen betreffen den Fußboden, die komplette Einrichtung, eine Fußbodenheizung und ein umfassendes Beleuchtungskonzept. Ziele waren eine Verbesserung der Akustik, eine optimale Raumnutzung und der Wunsch, die Atmosphäre des Hauses auch im Speisesaal aufleben zu lassen spürbarer zu machen. Lassen Sie sich von unserer Buffettlösung überraschen! Seien Sie neugierig – besuchen Sie eine unserer Veranstaltungen oder kommen Sie als Gast und genießen Sie unsere ausgezeichnete Küche in einem neuen, einladenden, wohltuenden Ambiente!



Plan Beleuchtungskonzept: Firma Schuh

Herzlich willkommen

Annette Hofer ist seit Anfang Oktober 2018 neu im Haus und hat sich schnell in unser Team eingefunden. Als Assistentin unterstützt sie sehr engagiert und kompetent unsere Leiterin Anna Pflger. Ihre herzliche Fröhlichkeit und Hilfsbereitschaft ließ sie rasch zu einer beliebten Kollegin werden. Ihr großes Herz für Tiere beweist sie nicht nur bei der fachgerechten Pflege verletzter Tiere. Sie kümmert sich auch liebevoll um ihre eigenen Haustiere. Im Sommer ist sie gerne mit ihrem Motorrad unterwegs. Annette, es ist sehr schön, dich in unserem Team zu haben!



Gesundheitsscheck der Diözese Graz-Seckau

Auch 2019 bietet die Diözese Graz-Seckau wieder den Gesundheitsscheck, der auf ausgewählte Veranstaltungen im Bildungshaus Mariatrost und im Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum eingelöst werden kann. Eine Liste der Veranstaltungen und den Antrag auf den Gesundheitsscheck finden Sie im Intranet unter: MitarbeiterInnen | Beruf und Familie | Gesundheit. Einfach beantragen, er wird per Mail zugesendet und kann bei Teilnahme an einer Veranstaltung direkt bei den Bildungshäusern abgegeben werden.

Nutzen Sie dieses Geschenk für Ihre persönliche, ganzheitliche Fortbildung!



Steiermärkische
SPARKASSE 

Was zählt, sind die Menschen.

Nähe.

Nur wer einfühlsam ist, kann andere verstehen und unterstützen.
steiermaerkische.at

Wohin steuert unsere Gesellschaft?

4. bis 6. April 2019: Frühjahrsakademie Stift Vorau

Freitag, 5. April 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr

Wir erleben in Europa und anderswo in der Welt, wie autoritäre Systeme mit starken Führungsfiguren die Grundprinzipien der Demokratie in Frage stellen. Gibt es heute noch Autoritäten aus Politik, Wirtschaft und Kultur, auf die wir uns alle einigen und verbindliche Wertsysteme, die Verwurzelung und Orientierung ermöglichen?

Mit großer Freude begrüßen wir Bundespräsident Univ. Prof. Dr. Alexander Van der Bellen als Impulsgeber zu diesem Thema.

Moderation: Claudia Gigler, Kleine Zeitung

Samstag, 6. April 2019, 9.00 bis 13.00 Uhr

Morgendliche Einstimmung mit Impulsen

Workshops:

- **Sprache schafft Wirklichkeit**
Judith A. Waltl & Lukas Cserjan, StudentIn der Volkswirtschaftslehre, Wien
- **Bestimmen uns Internet und Digitalisierung?**
DI Christian Ekhart, CEO von icomedias und Principal Consultant, Graz
- **Wie viel bringt meine Stimme?**
Claudia Gigler, Kleine Zeitung, Graz

Moderation: Mag^a Anna Pfleger MBA, Leiterin Haus der Frauen, St. Johann/Herberstein & Bildungshaus Mariatrost, Diözese Graz-Seckau

VeranstalterInnen: Chorherrenstift Vorau, Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum der Diözese Graz-Seckau 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

Information

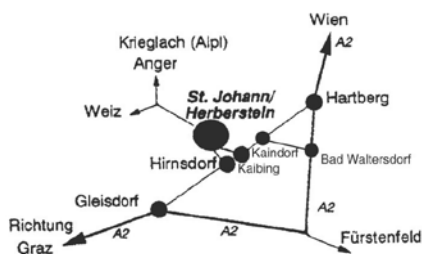
Wir sind für Sie da:

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

Anmeldung

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

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



Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

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

www.hausderfrauen.at | www.facebook.com/hausderfrauen.at

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

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 2019

Eigenveranstaltungen Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

Ihre Anmeldung per Telefon, E-Mail oder Fax ist verbindlich. Sollten Sie an der Teilnahme an einer Veranstaltung des Erholungs- und Bildungszentrums verhindert sein, haben Sie die Möglichkeit sich abzumelden oder für eine Ersatzperson Sorge zu tragen.

Bei Tages- und Halbtagesveranstaltungen bitten wir Sie, sich spätestens 3 Bürotage vor Veranstaltungsbeginn abzumelden – bei mehrtägigen Veranstaltungen 5 Bürotage vorher – ansonsten müssen wir Ihnen 50% der Kosten verrechnen. Sollten Sie ohne Abmeldung nicht teilnehmen, werden Ihnen die gesamten Kosten in Rechnung gestellt.

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: ab 4 Bürotagen vor Veranstaltungsbeginn

Zimmer

Kostenloses Storno: bis 5 Bürotage vor der Ankunft

50% der vereinbarten Leistung (Nächtigung/Frühstück): ab 4 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 prompt nach Erhalt der Rechnung ohne Abzug fällig.

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 wir das Leitbild oder die Sicherheit des Hauses gefährdet sehen oder eine solche Gefährdung zu befürchten ist
3. im Falle höherer Gewalt. In diesen Fällen sind Teilnehmende und Veranstaltende nicht berechtigt, Schadenersatzansprüche gegenüber dem Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum zu stellen
- Haftung: Das Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum übernimmt keine Haftung für Diebstahl oder Beschädigung von Dingen, die in die Zimmer, Seminarräume und allgemein zugängliche Räume mitgebracht werden und für auf den Parkplätzen abgestellte Fahrzeuge.
- 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.

Erfüllungsort und Gerichtsstand: Soweit sich aus zwingendem Recht nichts anderes ergibt, sind Erfüllungsort und Gerichtsstand Fürstenfeld

Verbraucherschutz und Datenschutz: Durch die Bekanntgabe Ihrer Daten erklären sie sich mit der automationsunterstützten Verarbeitung Ihrer Daten einverstanden. Die persönlichen Angaben der Teilnehmenden werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen elektronisch gespeichert und vertraulich behandelt. Die Daten werden – mit Ausnahme der jeweiligen Referentinnen und Referenten – nicht an Dritte weitergegeben.

Schlussbestimmung: Sofern einzelne Bestimmungen dieser AGB unwirksam werden, wird dadurch nicht die Gültigkeit der übrigen Vereinbarung berührt.

Unsere Preise

Allgemeines

Alle Preise pro Person und Tag ab zwei Nächten,
inklusive Nutzung der Infrarotkabine und Nächtigungsabgabe

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 siehe S. 56

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 siehe S. 74

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: Winteraktion: – 10 % Rabatt beim Kauf von Gutscheinen für das Haus der Frauen (noch gültig bis 31. Jänner 2019)



Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

Bildungshaus der Diözese
Graz–Seckau
St. Johann b. Herberstein 7
8222 Feistritztal
Tel. 031 13/2207
kontakt@hausderfrauen.at
hausderfrauen.at
facebook.com/hausderfrauen



„Nehmt Gottes Melodie in euch auf“

Besinnungstag mit Bischof
Wilhelm Krautwaschl
Aschermittwoch, 6. März 2019,
10.30 bis 16.00 Uhr



Steirerg'wand aus zweiter Hand

Trachtenflohmarkt
Samstag, 11. Mai 2019,
9.00 bis 15.00 Uhr



Österreichische Post AG,
MZ 17Z041245M